



In dit nummer:

1. Van de redactie  
Verkiezingen bij het ABP.  
Aangifte IB 2017: meerkosten ziekte of handicap aftrekken.
2. Langer leven met meer zon.  
Zadelpijn: voorkomen beter dan genezen.
3. Spam, phishing en babbeltruc: blijf alert!
4. Ouderen mishandeling vaker dan u denkt  
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

## Van de redactie

*Beste lezer,*

Het voorjaar komt eraan, dus tijd om weer te gaan wandelen of fietsen. Jammer genoeg hebben veel mensen last van zadelpijn. In deze NieuwsFlitZ tips om dat te voorkomen of te verminderen. 21 Maart, volgens de kalender het begin van de lente, zijn de verkiezingen voor de Gemeenteraad. U gaat toch ook? Heeft u in de programma's van de partijen al vergeleken wat er staat over de belangenbehartiging voor senioren? Een kieswijzer kan u helpen, bijvoorbeeld [www.gemeentekieswijzer.nl](http://www.gemeentekieswijzer.nl).

*Veel leesplezier*

## Verkiezingen bij het ABP



In april worden bij het Algemeen Burgerlijk Pensioenfonds verkiezingen gehouden voor het [Verantwoordingsorgaan](#) (VO). Mensen en hun partners die bij de (semi)overheid hebben gewerkt, ontvangen hun pensioen van het ABP. Deze leden zullen door het ABP worden uitgenodigd om te stemmen. Het VO is het inspraakorgaan bij het ABP, waarin tot heden ook KBO-PCOB is vertegenwoordigd om de pensioenbelangen van de leden te behartigen.



Op verzoek van mevrouw Manon Vanderkaa, directeur van het bureau van KBO-PCOB, hebben Bart van Dijk en Wim Jansen zich bereid verklaard de lijst van CCOOP (waar KBO-PCOB zich bij hebben aangesloten) te steunen door zich kandidaat te stellen. Wim staat op plaats 23 en Bart op plaats 26 van de [CCOOP lijst](#), voor zover nu bekend.

Beide mannen stellen het natuurlijk erg op prijs dat de stemgerechtigde KBO en PCOB leden in Zeeland op één van beiden zullen stemmen! Meer weten? Kijk bij [abp.inkesta.nl](http://abp.inkesta.nl) Reacties graag naar [kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland.

Blijf ons ondertussen ook volgen op:



facebook en



twitter.

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

*Redactie:*

Jan van den Boom

Lillianne van der Ha

Maria van Waterschoot

E-mailadres

[kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

## Aangifte inkomstenbelasting 2017: meerkosten ziekte of handicap aftrekken

Geld terug van de Belastingdienst, het kan nog steeds. Leven met een ziekte of beperking brengt meerkosten met zich mee. Meerkosten omdat het dagelijks leven voor u duurder is dan voor anderen. Extra kosten voor zorg, vervoer, hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen. Mogelijk kunt u dan gebruik maken van de aftrek van specifieke zorgkosten of van andere belastingvoordelen. Doe dit voorjaar aangifte inkomstenbelasting over het jaar 2017. De website [meerkosten.nl](http://meerkosten.nl) helpt u daarbij. Maak er gebruik van!

*Bron: [meerkosten.nl](http://meerkosten.nl)*



## Langer leven met meer zon



Eindelijk weer goed nieuws: van zonlicht kun je weliswaar huidkanker oplopen, maar daar is verder ook alles mee gezegd: zonneshijn verlaagt de bloeddruk – en dus minder kans op een hartaanval of beroerte – en heeft daardoor/daarbij ook levensverlengende perspectieven. De voordelen hiervan zijn veel groter dan het risico op huidkanker, zo stellen onderzoekers. Was al eerder bekend dat zonneshijn de aanmaak van vitamine D verzorgt; nu is vastgesteld dat het licht ook zorgt voor de aanmaak van [Nitric Oxyde](#), dat zorgt voor de bloeddrukverlaging. Niet alleen de zon, maar ook bruiningslampen en soortgelijke vervangers bereiken hetzelfde resultaat.

## Zadelpijn: voorkomen beter dan genezen



Fietsen hoort een feestje te zijn, maar zadelpijn kan dat feestje behoorlijk vergallen. Gelukkig is veel zadelleed te voorkomen. De beste preventie: een juiste ergonomische fietshouding, zodat fiets en fietser perfect met elkaar in harmonie zijn. Alles moet op elkaar zijn afgestemd.

### Frame en stuur

Voor het optimale fietscomfort staat het stuur minimaal vier centimeter hoger dan het zadel. De optimale breedte van het stuur komt overeen met de schouderbreedte.

Meet voor een juiste framemaat de binnenkant van het been (van vloer tot kruis), vermenigvuldig dit getal met 0,68 en rond het antwoord naar beneden af.

### Zadelhoogte en zadelpositie



Om de perfecte positie van het zadel te vinden, zet je beide pedalen horizontaal terwijl je op het zadel zit. De juiste zadelpositie is die waarbij je van knieschijf tot pedaalas een loodrechte lijn kunt trekken. Zorg er ook voor dat het zadel waterpas staat. Fietsend betekent dit dat het been bij maximale strekking licht gebogen is

### Het zadel zelf



Helaas, het ideale zadel bestaat niet, want ieder lichaam is anders. Bij de betere fietsenhandelaar mag je een zadel een dag of meerdere dagen testen. Een hard zadel zit beter dan een zacht zadel. Het breedste deel van het zadel moet de zitbotjes ondersteunen – vrouwen hebben daarom over het algemeen een breder zadel nodig dan mannen. Een pijnlijk stuitje of gevoelloze geslachtsdelen kan verholpen worden met een zadel met uitsparing. Een leren zadel past zich perfect aan aan de vorm van je billen, maar daar is wel tijd voor nodig!

### Fietsbroek

Is de fiets goed afgesteld, maar heb je nog regelmatig last van zadelpijn, overweeg dan een fietsbroek met zeem. Vraag advies in de fietswinkel. Een schapenvachtje kan ook helpen.

Meer informatie? [fietsen123.nl/dossier/zadelpijn](https://fietsen123.nl/dossier/zadelpijn)

Bron: [Fietsen123](https://fietsen123.nl)



## Spam, phishing en babeltruc: blijf alert!

Spam is een verzamelnaam voor alle e-mails die ongewenst zijn. Ongewenste reclame nadat u ergens een bestelling gedaan heeft, is niet gevaarlijk maar wel irritant. Lees bij '[Afmelden voor reclamemails en nieuwsbrieven](#)' hoe je ervan af kunt komen. Ongevraagde reclamemails kunt u beter verwijderen. **Afmelden is niet verstandig**: spammers zullen dan nog meer vervelende mails sturen. Ook deze mails zijn verder onschuldig.

Van: "KPN" <[factuur@myvodafone.nl](mailto:factuur@myvodafone.nl)>  
Onderwerp: Factuur MijnKPN  
Datum: 17 februari 2017 05:55:06 CE  
Aan:  
Antwoord aan: [factuur@myvodafone.nl](mailto:factuur@myvodafone.nl)



Groachte heer/mevrouw,

In de bijlage ontvangt u de factuur van KPN.

### Phishing

Phishingmails zijn behalve irritant ook echt gevaarlijk. U wordt naar een valse website gelokt en verleid daar uw gegevens in te vullen. Vervolgens wordt uw bankrekening geplunderd. Een variant op de phishingmails zijn de **bedelmails**. Met een zielig verhaal of een beloning in het vooruitzicht vraagt men u geld over te maken.

Onder de verzamelnaam 'internetfraude' vallen ook **spookfacturen**, bijvoorbeeld van telecomproviders. De **bijlage** bij een email vormt een uitstekende plek om schadelijke software in te verbergen. Ontvangers openen de bijlage en wie niet goed oplet, installeert ongezien een kwaadaardig programma (malware).

Verwijder deze mails meteen, ook uit de map '*verwijderde items*'!

### Voorbeelden van phishingmails

In een bericht van "**Marktplaats**" staat dat u heeft aangegeven dat u uw e-mailadres wilt wijzigen. Door klikken op de bijgevoegde link kunt u uw huidige mailadres herstellen. Daarna kunnen oplichters uw account misbruiken om anderen op te lichten onder uw naam. Heeft u toch op een link geklikt? Verander dan meteen uw wachtwoord en controleer of uw mailadres nog aan uw account is gekoppeld. Of neem contact op met [Marktplaats](#)



Er is een nepmail in omloop uit naam van **IKEA**, waarin staat dat je kans maakt op een cadeaukaart van 500 euro. Ook de actie voor treinkaartjes van de **NS** is vals.



Even klikken en u denkt dat de **bitcoins** binnen stromen. Dat is weer een poging om uw bankgegevens te pakken te krijgen.



Criminelen suggereren dat u een bezorger van **PostNL** hebt gemist. Via een linkje zou u naar de status van het pakket kunnen kijken, een zogeheten 'track and trace'. Gooi het bericht direct weg! In mails zoals deze wordt naar persoonsgegevens gehengeld. De fraudehelpdesk heeft een voorbeeld van de [nep mail](#).



### Babeltruc

Twee verdachten belden aan het einde van de middag bij een vrouw uit Zeist aan met een pakket dat zogenaamd van haar zoon kwam. Ze 'hoefde alleen maar haar pincode in te toetsen om €0,01 cent over te maken'. De vrouw merkte toen ze haar zoon sprak dat ze was opgelicht. Ze blokkeerde meteen haar rekening. Helaas was het al te laat.



### Twijfels over een mail of slachtoffer van een babeltruc?

Ga naar de [fraudehelpdesk](#) of kijk op de site van [seniorweb](#)



## Ouderenmishandeling: vaker dan u denkt



Elk jaar zijn 120.000 thuiswonende ouderen het slachtoffer van psychisch geweld. Duizenden krijgen te maken met lichamelijke mishandeling. De cijfers komen uit een onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), onder 65-plussers die nog thuis wonen. Je veilig voelen in je eigen huis zou vanzelfsprekend moeten zijn”, zegt Tweede Kamerlid Corinne Ellemeet (Groen links). “Het gaat om kwetsbare mensen die vaak sociaal geïsoleerd zijn en moeilijk om hulp kunnen vragen.” Uit het onderzoek van het RIVM blijkt verder dat ruim een procent van de thuiswonende ouderen financieel wordt uitgebuit. Iets meer dan een half procent wordt verwaarloosd; 0,3 procent krijgt te maken met ongewenst seksueel gedrag.



Daders zijn bijvoorbeeld familieleden, mantelzorgers of thuiszorgmedewerkers. Overbelasting kan daarbij een rol spelen. De getergde dochter die mantelzorger is en moeder in haar wanhoop door elkaar rammelt als die wéér naar buiten is gegaan. De echtgenoot die uit pure ellende zijn vrouw vastbindt aan de verwarming, om te voorkomen dat ze gaat dwalen. Het kan flink uit de hand lopen achter de voordeur, zeker nu de zorg veel meer dan vroeger in handen van mantelzorgers terecht komt.



### Waarom pikken ouderen dit?

Afhankelijkheid speelt een belangrijke rol. Ouderen zijn bang dat als ze melding van de mishandeling maken, er straks helemaal niemand meer voor ze zorgt. Ze schamen zich ook. En ze zijn vaak bang dat de dader in de problemen komt, zeker als het een (klein)kind is. Bovendien zijn ze zelf opgevoed met het idee, dat je je vuile was niet buiten moet hangen. Vrouwen zijn ruim twee keer zo vaak het slachtoffer als mannen.



### Signalen melden

Bezorgde mensen in de omgeving kunnen signalen van mishandeling melden. Lees [hier](#) waaraan je ouderenmishandeling herkent en wat je kunt doen. Anonieme melding kan via de website [www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl)

Bron: Plusonline

## Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

**Laatste nieuws** [www.kbo-pcob.nl/nieuws](http://www.kbo-pcob.nl/nieuws)

**Zorg & wonen** [Lees meer over zorg en wonen voor ouderen.](#)

**Veiligheid** [Lees over de verschillende aspecten van veilig wonen.](#)

**Koopkracht** [Werkzoekende senioren naar Tweede Kamer.](#)

**Digitalisering** [Lees over digitalisering en senioren.](#)

**Zingeving** [Opinieartikel Manon Vanderkaa in Trouw leidt tot Kamervragen.](#)

Indien u de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u zich afmelden via e-mail: [kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)