

# KBO Zeeuwse NieuwsFlitz

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO afdelingen in Zeeland

Nummer **89** d.d. 6-8-2018



In dit nummer:

Van de redactie - Gezellig dagje uit? Pak de 'Zonnetrein'! - 'Elvis, The Musical'  
Tips voor ouderen in het Openbaar Vervoer - Seniorensoos Hoofdplaat op reis  
in hun achtertuin - Hoe herken je een zonnesteek en wat moet je doen?  
'De langste tafel' - Koud of kouder??? Wel of geen zeep??? - Colofon

# Van de redactie

*Beste lezer,*

Ondanks alle warmte van de laatste tijd zijn er toch een aantal leuke KBO activiteiten geweest, zie de verslagen.

**Hoe herkent u een zonnesteek? En wat moet je dan doen?**

Met het warme weer was het ook lekker om een hele koude douche te nemen. Maar is dat wel zo wijs? Dat geldt ook voor de hoeveelheid zeep die u gebruikt.

U leest het allemaal in deze **NieuwsFlitZ**.

Ook de redactie van de **NieuwsFlitZ** neemt een aantal weken vakantie.

De volgende **NieuwsFlitZ**, nummer 90, komt uit op 3 september a.s.

*Veel leesplezier toegewenst.*

*Bij boerderij "Onderste boven" op "Snis" was de eerste stop.*



# Gezellig dagje uit? Pak de 'Zonnetrein'!

De reis ging dit keer niet naar "Verweggistan", maar was een trip op 12 juli van afdeling KBO Hulst door ons mooie Zeeuws-Vlaanderen! 'De trein' is een toeristentreintje dat rijdt op zonne-energie. Een dagje uit met de zonnetrein is hartstikke leuk. Het hobbelt en bobbelt wel een beetje, maar als je naar buiten kijkt over de mooie polders dan vergeet je dat al gauw.

Tijdens de rit gaf onze conducteur Jean Paul nog wat leuke informatie over de plaatsen en vooral de boerderijen en de mensen die daar nu wonen of vroeger woonden. Ook over de zoutziederijen die er vroeger in de streek waren. Toch weer wat geleerd ... Langs Lamswaarde, het Gat van Frank, De Westerschelde met de containerschepen, Kreveril, Nieuw-Amsterdam, Vogelwaarde, enz. Een kleine stop bij de boerderij "Onderste Boven" op "Snis" (Ossensisse) en eten daar een lekker tomatensoepje, boerenboterhammen en rozijnenbrood. De boer en de boerin waren zeer gastvrij!

Daarna ging het terug richting Hulst en de Klinge. We reden voorbij het Monument van 14-18 (de stroomdraad), door het Clingse Bos en nog even koffie met appeltaart bij Najade. Daar konden we lekker buiten zitten in de schaduw op een gezellig geserveerd plekje. Daarna werd iedereen zo dicht mogelijk bij huis afgezet.

Al met al een hele beleving en de dag was zo voorbij. Onze harte-lijke dank aan iedereen van de organisatie en vooral aan onze jonge fotograaf Jarne, die geluk had dat er nog een plaatsje vrij was.

*Tekst: Tilly van der Veeken. Foto Zonnetrein: Jarne.*





## ELVIS, THE MUSICAL

Op 21 juni bezochten 28 personen van KBO Hulst 'Elvis, The Musical' in Hasselt. Met een goed humeur reden we om kwart over twaalf naar Hasselt. De show begon om 15.00 uur, de zaal was goed gevuld. Elvis Presley werd gestalte gegeven door de Ierse Zanger Graham Patrick, al vele jaren de meest gevraagde Elvis-imitator ter wereld. Hij werd begeleid door een uitgebreide begeleidingsband en het Quartet The Stamps. Vanaf 1971 waren dat de vaste backing vocals van Elvis tijdens al zijn concerten.

De show zat mooi in elkaar, het begon toen Elvis auditie ging doen bij Kolonel Parker en al zingend kwam zijn hele leven voorbij.

Na een uur genoten te hebben van de prachtige liedjes, was het een half uur pauze, daarna was het nog meer dan een uur zingen. Het Quartet The Stamps met Ed Enoh zongen acapella, het was doodstil in de zaal, zo mooi was het. Ze kregen een geweldig applaus. 'Elvis' zong daarna nog verschillende liedjes al lopend tussen het publiek, waar hij een staande ovatie kreeg.

We hebben met volle teugen genoten en dachten weer terug aan de tijd dat we nog jong waren en op de muziek van Elvis gingen dansen. Het was een fantastische show!

Irene Schouten

## Tips voor ouderen in het Openbaar Vervoer

ProRail geeft in een nieuwe campagne ouderen nuttige tips en adviezen over hoe zij veilig en zorgeloos kunnen reizen met het openbaar vervoer. Zo kunnen zij hun mobiliteit op een verantwoorde manier vergroten.

Naast gratis adviezen en tips heeft ProRail verschillende voorzieningen aangebracht in stations en op de perrons om reizen voor ouderen gemakkelijk en aangenaam te maken. Zo zijn op de perrons duidelijk markeringen aangebracht, hebben veel stations roltrappen en liften en hebben we onlangs een test gedaan met de oversteekhulp bij overwegen.

Als mensen ouder worden, krijgen zij geregeld te maken met fysieke beperkingen, waardoor zij kwetsbaarder zijn als zij zich in de openbare ruimte begeven, zoals op en in de omgeving van stations. Ouderen vinden reizen met het openbaar vervoer spannend. Met name op en rond stations, op drukke perrons of bij spoorwegovergangen voelen niet alle ouderen zich gemakkelijk. Voor ouderen is het belangrijk dat zij zorgeloos met het openbaar vervoer kunnen reizen.

ProRail geeft handige tips voor ouderen op haar website [www.prorail.nl/samenveiligonderweg](http://www.prorail.nl/samenveiligonderweg)





# Seniorensoos Hoofdplaat op reis in hun achtertuin



Woensdag 27 juni 2018 om 9.00 uur vertrokken 28 soos-leden uit Hoofdplaat en 4 gast-leden uit IJzendijke voor de jaarlijkse reis. Het belooft een zonnige dag te worden, dus dat hadden we al mee. Adrien is de chauffeur en Veerle onze gids ('n Vlaamse) voor gans de dag! Vanuit Hoofdplaat reden we richting "Nummer Een" en de gids vertelde hoe deze naam ontstaan was. Dan richting Breskens waar Veerle alles wist te vertellen over de rode pinguïns en wie ze ontworpen had. Ritje langs de jachthaven en dan richting De Groe.



Hier hebben we het verhaal over Jacob Cats gehoord en hem ook gezien natuurlijk.

Verder richting het "Koekoeks-nest" voor de koffie met appelgebak. Hier stond het orgel al aan, een vrolijk binnenkomst.



Het is een Museum Café waar een heleboel te zien is.

De volgende stop was de nieuwe jachthaven van Cadzand. Velen waren hier dan ook nog nooit geweest.



De rit vervolgde richting Sluis waar in "De Lindenhoeve" een heerlijke lunch op ons stond te wachten. Na de magen weer gevuld te hebben reden we richting Axel voor een bezoek aan het museum "Het Warenhuis". Hier stond de koffie/thee al klaar.



We kregen onder begeleiding een rondleiding. Dat was zeker de moeite waard en een heuse aanrader. Er was o.a. een film te zien over het ontstaan van Axel. De tijd was zelfs te kort, zodat velen zeker nog eens terug wilden komen.

Nu richting Westdorpe voor het diner in de "Baeckermat". Wie hier met een lege maag van tafel ging, heeft zich zeker te kort gedaan.

Het eten was voortreffelijk en ruim voldoende.

De thuiskomst was 20.30 uur. Iedereen tevreden en ook al was het een reisje in eigen streek, er waren nog onbekende plekjes en het verhaal van de gids over onze eigen streek was voor velen ook nieuw!

*Tekst: Marie Louise Steijaert.*

*Foto's: Tonny Mollet.*





## Hoe herken je een zonnesteek en wat moet je doen?

Na een dagje op het strand doet je vriend of vriendin vreemd. Hij of zij ziet bleek, zweet ontzettend, praat onsamenvattend en zet het glas telkens op een gekke manier neer. Dan klaagt hij of zij ook nog over duizeligheid, kramp in zijn voet en hoofdpijn. Is er sprake een zonnesteek?

### Wat stel je vast bij een zonnesteek?

- Het slachtoffer zweet hevig, ziet bleek of rood.
- Er kan sprake zijn van hoofdpijn, duizeligheid of braken.
- Het slachtoffer klaagt over spierkrampen.
- Ernstige vermoeidheid, slap, soms flauwvallen.
- Bij handelingen en bewegingen maakt het slachtoffer duidelijk 'fouten'.
- Een zonnesteek kan een hitteberoerte worden.

### Wat doe je bij een zonnesteek?

- Leg het slachtoffer neer en geef rust in een koele omgeving.
- Bescherm tegen de zon (bijvoorbeeld met een reddingsdeken of parasol).
- Geef het slachtoffer geen te koude drank.
- Koel eventueel verkrampte spieren.
- Bel of laat 1-1-2 bellen als de toestand niet snel verbetert.

Bron: Het Rode Kruis



## 'De Langste Tafel'

Dit is een jaarlijks terugkerende initiatief van KBO Hulst. Op 18 juli jl. genoten bijna 110 deelnemers van het mooie weer en een prima maaltijd. Iedereen kreeg na afloop een mooi KBO tasje.

Tekst en foto: Henk van Koolwijk

# Koud of kouder???

## Wel of geen zeep???

Dikke kans dat je 's morgens gedachteloos onder de douche springt, óók in de zomer. Maar zeker op warme dagen is het belangrijk je wasgewoonte aan te passen, want je huid is dan toch al snel droog, trekkerig en schilferig. En douchen of te lang in bad zitten kan dat flink verergeren.

Dat je in de zon je huid beschermt met een goede anti-zonnebrand is logisch. Maar wat doe je eigenlijk met die huid ná een dagje strand of elders in de zon?

### Een koude douche?

Je zou denken dat een koude douche lekker verfrissend is in de zomer. En dat klopt ook wel als je *iets* kouder doucht dan normaal. Een koude douche is goed voor het immuunsysteem, de bloedcirculatie en de huid. Maar als de temperatuur van het water onder de 20 graden ligt, heeft je lichaam te veel energie nodig om de lichaamstemperatuur weer op een normaal niveau te brengen. De bloedvaten worden dan samengetrokken. Hierdoor kan het lichaam niet meer afkoelen en wordt er juist meer warmte opgebouwd.

### Geen zeep

Als je huid geïrriteerd, droog of gevoelig is door de zon, is het extra belangrijk om milde, zeepvrije verzorgingsproducten te gebruiken. Zeep trekt vaak olie en water aan, waardoor je de beschermende laag van je huid wegwast en je huid nog droger wordt.



## 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)

Secretariaat: R. Nuytinck  
Veerweg 34A,  
4471 NC Wolphaartsdijk  
Mailadres [info@kbozeeland.nl](mailto:info@kbozeeland.nl)

### 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)