

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO's in Zeeland

Nummer **99** d.d. 29-01-2019



In dit nummer:

Van de redactie - AB vergadering – 25 jaar KBO Zeeland – Klaar voor het IB jaar 2018
Nieuwjaarsbijeenkomsten in Zeeland - Huismiddeltjes bij griep en verkoudheid
Workshop ledenwerving en publiciteit – Abonneer u op de Nieuwsbrief
van KBO-PCOB – Ouderenadviseur - Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

De eerste maand van dit jaar is voorbij. Een maand waarin veel is gebeurd. Wereldwijd met roerige tijden in Amerika, waar de 'shut down' voorlopig voorbij is en Venezuela met protesten vanwege de presidentsverkiezingen.

Ook is het weer hommeles in Zimbabwe in Afrika met een president niet weg wil gaan, ondanks de door hem verloren verkiezingen. Ook dichterbij is het onrustig door de protesten van de 'gele hesjes' en van de scholieren tegen de klimaatpolitiek van hun regering. En ... natuurlijk niet te vergeten: de onzekerheid over de gevolgen van de 'Brexit'.

En in Nederland? Wij zoeken humane oplossingen voor het 'kinderpardon' en goede klimaatafspraken. Maar 'overall' mogen we in Nederland niet al te hard klagen, dus positief blijven denken, blik vooruit, op naar de volgende maand.

Misschien een maand met een Elfstedentocht?

Veel leesplezier

AB vergadering

Dinsdag 22 januari was er een vergadering van het Algemeen Bestuur van KBO Zeeland.

De volgende zaken zijn doorgenomen:

Op woensdag 23 januari is door het Bestuur van de Unie KBO een extra Ledenraadsvergadering uitgeschreven op verzoek van een 4-tal provinciale verbanden van de KBO. Zij hebben ernstige moeite met het proces "KBO-PCOB vernieuwt". Op 29 januari vindt er ook een werkconferentie van KBO-PCOB in Utrecht plaats over ditzelfde proces. De 4 bonden willen de huidige midden structuur tussen afdelingen en hoofdbestuur houden. Het Algemeen Bestuur van KBO Zeeland kan zich hier wel in vinden, maar de vraag is: hoe zien deze bonden de vernieuwing?

Er zal een werkgroepje gevormd worden voor het verder ontwikkelen voor de website van KBO Zeeland. Theo Snel is hierin de voortrekker.

De Werkgroep Jubileum is volop bezig vorm te geven aan de activiteiten. Ook de Kringen zijn druk bezig met het plannen van activiteiten voor het jubileum.

Het werkplan KBO Zeeland is vastgesteld.

Verder is John Jansen heel veel beterschap toegewenst. John is herstellende van een operatie.

Lilianne van der Ha – van Vlierberghe



25 jaar KBO Zeeland

Nu verenigen maakt sterk in de toekomst!

In de vorige Zeeuwse NieuwsFlitz stond al een aankondiging van enkele activiteiten in het kader van het 25-jarig bestaan. Hierna nogmaals de informatie, met enkele aanvullingen.

Op **20 februari 2019** wordt het jubileumjaar geopend met een Eucharistieviering in de R.K. Willibrorduskerk in 's Heerenhoek. Vanaf **13.00 uur** kunnen belangstellenden onder begeleiding het kerkgebouw bezichtigen. Om **14 uur** zal, na het openingswoord door de voorzitter, Pastor Tom Brooymans voorgaan in de Heilige Mis, die wordt opgeluisterd door het parochiekoor uit 's Heerenhoek.

De eerste Algemene Vergadering van dit jaar is gepland dinsdag, **9 april**, in **Sluiskil**. Bij deze vergadering zijn de besturen van de afdelingen met een delegatie vertegenwoordigd. Behalve aan het jubileum zal naar verwachting ook aandacht worden besteed aan de verdere samenwerking met de PCOB, zowel landelijk als provinciaal.

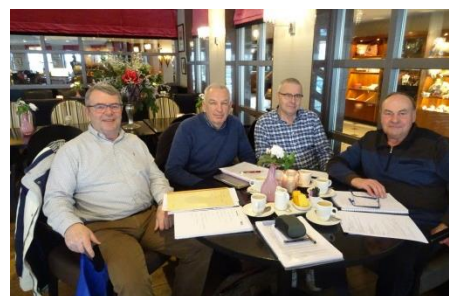
In de daarop **volgende maanden** zullen de Kringbesturen per Kring een activiteit organiseren, waarbij zoveel mogelijk leden betrokken kunnen worden.

De Tweede Algemene Vergadering dit jaar zal uitdrukkelijker in het teken staan van het jubileum. Deze AV is gepland op **29 oktober**, eveneens in **Sluiskil**. Tijdens deze AV zal specifiek aandacht worden besteed aan het thema 'gezond ouder worden'. De heer David van Bodegom, historicus en medicus, zal over dit onderwerp een inleiding houden. Uitnodiging hiervoor volgt.

En op **20 november** a.s. hoopt de werkgroep het jubileumjaar af te sluiten met een feestelijke bijeenkomst voor de leden. De locatie en het programma staan nog niet vast. Maar opzet is om in Zeeuws-Vlaanderen de bijeenkomst te organiseren. Ook dan zal er, desgewenst, voor vervoer worden gezorgd. Kortom, een programma met zoveel mogelijk voor ieder wat wils.

In de komende maanden zullen meer details over alle festiviteiten van het jubileumjaar gepubliceerd worden. Zet u alvast de bovenstaande gegevens in uw agenda!

Wim Jansen



Klaar voor het IB jaar 2018

Het Projectteam Belastingservice Ouderenbonden Zeeland (PBOZ) zit startklaar voor het Belastingjaar 2018. Tijdens de bijeenkomst van het projectteam op 24 januari 2019 zijn de puntjes op de 'i' gezet en afspraken gemaakt over hoe en met wat de HUBA's straks na de cursus op pad kunnen gaan naar de hulpvragers met vragen over de Belastingaangifte IB 2018 of Toeslagen zoals Huur- en Zorgtoeslag.

De HUBA's worden bijgeschoold op 15 februari in Terneuzen en op 22 februari a.s. in Middelburg. Alle Huba's zullen op de hoogte worden gesteld d.m.v. een uitnodiging voor deze cursusedagen. Inmiddels hebben de HUBA's als voorbereiding op de cursus het "huiswerk" al ontvangen. De cursussen zullen worden gegeven door Leen van Zon en Jan Krijger. De docenten zijn begin januari 2019 in Utrecht bijgeschoold. KBO-Zeeland is verheugd dat beide heren zich weer beschikbaar hebben gesteld om de HUBA's bij te scholen en te ondersteunen. Op voorhand wensen wij alle HUBA's heel veel succes met de werkzaamheden. De hulpvragers zullen u zeer dankbaar zijn dat u klaar staat om hen te helpen.

Tekst en foto: Wim Copper

Nieuwjaarsbijeenkomsten in Zeeland



Goes

KBO (Katholieke Bond voor Ouderen) afd. Goes heeft haar nieuwjaarsreceptie gehouden met als gasten een tweetal gastvrouwen van Inloophuis Oase.

De afdelingsvoorzitter, Theo Snel, hield een korte toespraak, waarbij hij de 22 leden benoemde die het afgelopen jaar waren ontvallen. Maar gelukkig konden we ook 63 nieuwe leden verwelkomen.

Daarnaast is de samenwerking met de PCOB Protestants Christelijke Ouderbond, (110 leden) zover gevorderd, dat we in 2019 alle activiteiten onder de gezamenlijke vlag van KBO-PCOB gaan doen. De KBO ondersteunt ieder jaar een goed doel, in 2018 was dat de Stichting Inloophuis Oase. De opbrengst van € 400,- kon worden overhandigd. Deze zullen in dit jubileumjaar goed van pas komen. De zeer drukbezochte en gezellige bijeenkomst in de parochiezaal van de RK Kerk van Goes werd hierna voortgezet met een drankje en een hapje.

*Tekst: Theo Snel.
Foto: Mw Tilroe-Otten*

Aardenburg Eede Sluis

De eerste activiteit van 2019 zit er al weer op. Zo'n kleine 60 leden gaven gehoor aan de uitnodiging van het bestuur om op 15 januari naar het Multifunctioneel Center De Keure te Sluis te komen.

Om 14.00 uur opende de voorzitter, dhr. Staelens, de bijeenkomst met de wens voor alle aanwezigen en de thuisblijvers voor een gezond en goed 2019.

Vervolgens presenteerde hij middels een power point presentatie allerlei wetenswaardigheden die van belang kunnen zijn in het net gestarte nieuwe jaar.

De twee rondes bingo onder leiding van spelleider Wilfried Staelens brachten onder de aanwezige leden de nodige spanning te weeg, want wie zal er als eerst een volle bovenste regel of andere opdracht hebben?



Ook van het door het bestuur aangeboden drankje werd goed gebruik gemaakt. Zo rond 17.00 uur ging ieder weer op huis aan.

Sjef van Dongen



Schouwen-Duiveland

Op 8 januari werd de nieuwjaarsreceptie van afdeling Schouwen-Duiveland gehouden.

Onze interim-voorzitter Willem Kooijmans heette iedereen hartelijk welkom en vertelde in het kort wat er weer op stapel staat bij de KBO. Het belooft weer een geweldig jaar te worden met een diversiteit aan activiteiten, om er enkele te noemen: in januari een Senioren-café met als thema De Ramp; in februari kunnen de leden genieten van een wintermaaltijd, in maart rijdt de MuseumPlusBus en in april hebben we weer een reisje: naar Dordrecht deze keer.

Daarnaast zijn er natuurlijk de koffieochtenden, inloop/computer-middagen en het klaverjassen. In februari starten ook de wandelingen weer.

Na een toast op het nieuwe jaar werd de ochtend in een gezellige sfeer doorgebracht onder het genot van een hapje en een drankje, verzorgd door de dames van het bestuur.

*Tekst en foto:
Henny en Els Steegmans*

Huismiddeltjes bij griep en verkoudheid

De R zit weer in de maand en dus komen griep en verkoudheid om de hoek kijken.

Hoesten, hoofdpijn, spierpijn... U kunt zich behoorlijk lamelijk voelen. Er zijn gelukkig wat simpele huismiddeltjes die het leed kunnen verzachten.

Water

Bij griep en verkoudheid geldt in het algemeen dat u veel water moet drinken. Water is het belangrijkste bestanddeel van de mens en helpt afvalstoffen te verwijderen.

Kruidenthee

Kruidenthee is ook uitstekend bij griep of verkoudheid. Eventueel kunt u wat honing, gemberwortel en een kaneelstokje toevoegen. Drink deze thee bij voorkeur voor het slapen gaan.

Geen honger

Meestal heeft u niet veel trek als u zich griepig of verkouden voelt. Het is niet erg om wat minder te eten, als u maar veel drinkt. En eet licht verteerbaar voedsel.



Citrusvruchten

Grapefruit en citroen bevatten veel vitamine C en helpen bij het functioneren van uw lever en dus uw immuunsysteem.



Knoflook

Zodra u de eerste verschijnselen van griep of verkoudheid bemerkt, kunt u twee tenen rauwe knoflook eten. Knoflook heeft namelijk een sterke antibacteriële werking.

Kippensoep

Kippensoep helpt bij griep en verkoudheid. De stoom die van de soep afkomt, verlicht de verstopping van neus en borst. Bouillon schijnt ontstekingsremmende eigenschappen te hebben.

Waterijsjes

Eén van de verschijnselen bij griep en verkoudheid is een vervelende keelpijn. Veel drinken en op een snoepje, dropje, waterijsje of ijsblokjes zuigen kan verlichting geven.

Ui

Een simpel middel om wat verlichting te brengen, is het gebruik van een rauwe ui. Haal

de 'rokken' van de ui en snijd hem in grote stukken. Op een schoteltje naast het bed doet de ui 's nachts wonderen voor een verstopte neus.

Hoestsiroop

Zoekt u wat verlichting bij het hoesten, slik dan twee tot drie keer per dag een eetlepel honingsiroop.



Stomen

Door stomen kunt u een holteontsteking voorkomen. Giet kokend water in een grote schaal. Doe er kamille, eucalyptus en tijm in om het slijm los te maken en de keelpijn te verzachten.

Sla een handdoek over uw hoofd en ga vijf tot tien minuten vlak boven de bak hangen.

Uitzieken

Huismiddeltjes zijn er om de klachten te verlichten. Maar het allerbeste is om zoveel mogelijk rust te nemen. Dat geeft uw lichaam energie om tegen griep of verkoudheid te vechten.

Bron: Plusonline.nl



Workshop ledenwerving en publiciteit

Nu reeds vragen wij, als commissie kaderbeleid, uw aandacht voor onze workshop ledenwerving en publiciteit, die wij organiseren op donderdag 11 april 2019 in 't Meulengat te Sluiskil.

Het betreft een minicursus rondom ledenwerving en publiciteit, welke media gebruik je, contact leggen met deze media, het opzetten van een persbericht enz.

De workshop wordt gegeven door Tije Brandsma, oud oorlogsjournalist in Afrika en het Midden Oosten. Hij heeft deze workshop ook naar volle tevredenheid gegeven voor o.a. KBO Zuid-Holland.

Binnen elke afdeling is zeker het Bestuur, maar ook de vrijwilligers bezig met deze zaken. Daarom zijn wij van mening dat elke afdeling haar voordeel kan doen met deze workshop. Binnenkort ontvangt elke afdeling de uitnodiging.

Noteer dus alvast de datum van 11 april 2019.

*Commissie Kaderbeleid
KBO-Zeeland*

Abonneer u op de Nieuwsbrief KBO-PCOB.nu

Normaal ontvangt u de NieuwsFlitz van KBO Zeeland zodat u weet wat er in Zeeland leeft. Via KBO-PCOB kunt u ook de landelijke digitale nieuwsbrief krijgen waarmee u op de hoogte blijft van de landelijke belangenbehartiging voor senioren. KBO-PCOB.nu verschijnt in de regel, evenals de NieuwsFlitz, tweewekelijks. Niet alle leden ontvangen van de KBO automatisch deze nieuwsbrief. U kunt zich voor **KBO-PCOB.nu** aanmelden via www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven

Ouderenadviseur

De ouderenadviseur is er met raad en daad voor alle senioren. Het is lang niet vanzelfsprekend dat iedereen de weg weet in alle huidige voorzieningen voor ouderen om langer thuis te blijven wonen. En bij alle voorzieningen komen ook nog eens regels en papierwerk kijken.

Een ouderenadviseur van KBO-PCOB kan senioren met raad en daad ondersteunen.

Heeft u een hulpvraag, dan kunt u zich wenden tot de secretaris van uw afdeling of bij Wim Copper, telefoon 0113-215915, e-mail wiljaco@hetnet.nl



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/kbozeeland).

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