



KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO afdelingen in Zeeland

Nummer **88** d.d. 23-07-2018



In dit nummer:

Van de redactie – Fietsen in de omgeving van Hansweert
Schouwen-Duiveland aan de wandel – 10 tips voor fietsen in de hitte
Gezondheidsrisico's bij zwemmen in natuurwater
Wat kan ik wel of beter niet eten en drinken voor het slapen gaan! - Colofon

Van de redactie

Beste lezer,

Ook zo genoten van de Wereldkampioenschappen Voetbal of van de Tour de France?

Gekeken naar het tennisspel op Wimbledon? Of het Europees Kampioenschap Beachvolleybal? Naar de wandelaars in de Vierdaagse van Nijmegen?

Of bent u lekker aan het fietsen geweest?

Ook in spanning gezeten over de redding van de voetballertjes met hun begeleider in het noorden van Thailand?

En bent u druk bezig geweest om uw tuin te beschermen tegen de zon? Het goede, maar ook droge weer, houdt niet op.

Daarom even een leespauze om rustig uw NieuwsFlitZ 88 te lezen.

Om te genieten van al de verslagen en de tips te lezen.

Veel leesplezier.



Fietsen in de omgeving van Hansweert

Op dinsdag 19 juni 2018 hebben we met 33 enthousiaste leden van KBO Goes een fietstocht gehouden. We waren blij dat er ook een aantal PCOB leden mee fietsten. We begonnen met een rondje door de Wijk Aria. Voor velen was dit onbekend gebied. Van hieruit ging het via De Groe over de binnenwegen richting Eversdijk dat al in 1452 op de kaart vermeld staat. Hier werd even een fotostop gemaakt. Van daaruit reden we langs Schore om uiteindelijk uit te komen in Hansweert. Bij Kaj Munk stond de koffie met een heerlijke bolus of appeltaart al op ons te wachten.

Na een tweede gratis kopje koffie reden we buitendijks langs de Westerschelde richting Hoedekenskerke. Na het gemaal Maelstede reden we via de Slabbe-koornsedijk en de Baarlandseweg richting 's Gravenpolder, waar we via de Korenhalmwijk het dorp in reden. Van hieruit ging het over de 's Gravenpolderseweg richting Goes. Vanaf het ADRZ-ziekenhuis vielen er telkens deelnemers af. De weergoden waren met ons. Het was weer een geslaagde dag. Dank aan Vera en Gerda, die deze mooie tocht hadden uitgezet.

Namens de activiteitencommissie, Jo Rombaut



Schouwen-Duiveland aan de wandel

Ondanks voorspellingen van zware windstoten en regenbuien, startten we op 14 juni met een kleine groep wandelaars bij de "Stokroos" tussen Nieuwerkerk en Sirjansland. We namen voor alle zekerheid de kortste route om vóór de buien terug te zijn. De lucht was betrokken en grijs; de zwaluwen scheerden laag over het wintergraan. Eerst de Galgenweg afgelopen, langs de hoge heggen met bijna uitgebloeide wilde liguster, meidoorn, Spaanse Aak en de nog niet op parse kleur gekomen Kardinaalsmuts, zie hieronder.



Bij de Noorddijk gingen we linksaf en schuin de dijk op voor een uitzicht op het Dijkwater met enkele watervogels.



Het lange gras wiegde prachtig op de wind tegen de dijk, maar er was weinig variatie in groen, omdat de zaden al geel en rijp waren. We moesten over een dwarsligger klimmen om het bos in te kunnen lopen.



Vervolgens rechtsaf naar het Dijkwater, langs een smal pad, dat hoognodig gemaaid en gesnoeid moest worden; het riet versperde bijna het hele pad. In de heg waren overal bloemen te zien; dat belooft een goede bramenoogst. In het riet liet de karekiet zich luidekeels horen met zijn elastiekjesachtige getsjirp en boven ons vloog de buizerd, die huist hier elk jaar in de hoge bomen.

Verderop moesten we door een hek om op de begraasde weiden te komen; enkele wandelaars aarzelden, omdat ons pad werd "bevolkt" door een kudde rossige jonge koeien. Ik stapte er moedig op af en in "no time" waren ze vertrokken tussen het struweel. We zochten nog naar wilde orchideeën, die hier zouden kunnen staan, maar niets gevonden. Wel geel/oranje rolklaver (zie boven).



En een mooi exemplaar van de rode klaver (zie hierboven), het gele bloempje van het vijfvingerkruid en de ijle halmen van het karakteristieke kamgras. Dank zij de droogte hoefden we niet door de blubber te ploeteren om via het trapje op de oude zeedijk te komen. In het lager gelegen vochtige gedeelte stonden we even stil bij de vele grassoorten, zoals de kropaar, de glanshaver, de witbol en het kamgras. In de verte op het water zwommen een paar bergeenden. Verder was het erg rustig.

Weer een hek door en via een pad tussen een hoge heg en een veld met vlas. Het sluisje over en via een boerenlandpad langs sloot en uienveld terug naar de Noorddijk. Onderweg zagen we een aantal oranje/zwarte atalanta vlinders. Zonder al te veel opmerkelijks, op een overvliegende lepelaar na, liepen we terug naar de "Stokroos", om te genieten van koffie, thee of Radler met aardbeienvlaai. De regen viel pas toen we binnen zaten!

*Tekst: Nico Baart
Foto Dijkwater: Nico Baart*

Gezondheidsrisico's bij zwemmen in de natuur

Heerlijk, zo'n plons in natuurwater – bijna niks geeft een vrijer gevoel. Maar let op, want zwemmen in open water brengt ook risico's met zich mee, zoals infecties en maag- of darmklachten en ongelukken. Wil je veilig zwemmen, kies dan voor een officieel erkende buitenzwemlocatie, let op blauwalg en vermijd kanalen en rivieren vanwege bootverkeer.

Wie veilig wil zwemmen kan dat het best op een officiële buitenzwemlocatie doen, zoals een recreatieplas. Want daar controleert de overheid regelmatig (ieder zwemseizoen; tussen 1 mei en 1 oktober) op waterkwaliteit en veiligheid. Ook wordt de omgeving van het zwemwater beheerd en schoongehouden, waardoor de overlast van knaagdieren, vogels en andere wilde dieren veel kleiner is. Nederland is rijk aan 'onofficiële' zwemplekken. Denk aan sloten, grachten, kanalen en rivieren. Omdat deze plekken niet gecontroleerd worden en niet voor zwemmen ingericht zijn, is de kans op infecties en ongelukken groter.

Tips om gezondheidsrisico's te beperken:

- Zwem alleen op de officiële buitenzwemlocaties.
- Zwem niet in lauw, stilstaand water.
- Probeer geen water in te slikken of te drinken.
- Ga niet het water in op plaatsen waar dode dieren liggen.
- Ga niet zwemmen in natuurwater als je een wondje hebt.
- Spoel je na het zwemmen af met kraanwater en droog je goed af.

Bron(nen): Rijkswaterstaat.nl ; Helpdeskwater.nl



6 tips voor fietsen in de hitte

Tropische temperaturen hoeven geen reden te zijn de fiets te laten staan. Sterker nog: als u zich goed aanpast aan de warme omstandigheden, is fietsen juist een prima manier lekker in beweging te blijven.

- Vermijd de felle middagzon.
- Drink veel en vóórdát u dorst hebt: neem altijd minimaal twee bidons mee. Bij tropische omstandigheden kunt u –naast water– het beste dranken nemen met zout en suikers erin.
- Eet voldoende koolhydraten en energievolle producten zoals b.v. brood, mueslirepen en bananen.
- Kies zoveel mogelijk voor routes in de schaduw.
- Fiets niet te lang en vermijd te veel hellingen.
- Bouw het langzaam op. Het menselijk lichaam went aan de warmte, dus aan het eind van de zomer kunt u beter tegen de hitte dan op de eerste zomerse dagen.

Eten en drinken voor het slapen: wat is goed, wat beter niet?

Sommige voedingsmiddelen kunnen uw slaap verstoren, zoals koffie en alcohol. Andere voedingsmiddelen helpen om goed te slapen. 'Goede' slapers hebben de volgende tips niet nodig, maar voor iemand die slecht slaapt kunnen ze misschien helpen.

Eten en drinken dat u beter kunt vermijden voor het slapen gaan.

Cafeïne

Het drinken van veel koffie is één van de bekendste oorzaken van een verstoorde nachtrust. De cafeïne in de koffie heeft een stimulerend effect op de hersenen, nieren, maag en darmen en verdrijft vermoeidheid. Vermijd daarom een aantal uren voor het slapen gaan cafeïne houdende dranken en voedingswaren zoals koffie, thee, cola en chocolade. Kruidenthee kan wel gedronken worden.

Alcohol

Van alcohol valt u misschien sneller in slaap, maar na ongeveer drie uur is het effect uitgewerkt. Grotere hoeveelheden kunnen de nachtrust verstoren. Door alcohol gaat u akelig dromen, zweten en krijgt u hoofdpijn.



Nicotine

Ook nicotine heeft een opwekkend effect. Onderzoek wijst uit dat rokers een langere inslaapduur hebben dan niet-rokers. Ook slapen rokers over het algemeen minder diep en worden vaker wakker.

Pikant voedsel

Ook pikant voedsel kunt u beter mijden. De kans is groot dat u wakker ligt met brandend maagzuur of een opgeblazen gevoel.

Een glas [melk](#), een cracker of kruidenthee zijn goede alternatieven.

Wat kan helpen om beter te slapen?

Tijdstip

's Ochtens kan uw lichaam het beste voedsel verteren. Later op de dag is er minder tijd voor de vertering. Hierdoor bestaat de kans dat wat u laat op de avond eet, half verteerd in uw maag achterblijft. Dit kan de nachtrust verstoren.

Slapen met een lege maag valt ook niet mee. Als u vlak voor het slapengaan nog honger hebt, kunt u een lichte snack eten.



Triptofaan

In allerlei voedingsmiddelen zit triptofaan, o.a. in bananen, dadel, melk, notenpasta, tonijn, en yoghurt. Door deze stof voelt u zich plezierig en slaperig. Als u zo'n voedingsmiddel een half uur voordat u gaat slapen eet, bent u rustig genoeg om goed in slaap te vallen.



Serotonine

In volkorenbrood of volkoren-crackers zitten veel koolhydraten. Deze zorgen voor een stijging van serotonine in uw lichaam. Deze stof maakt u rustiger. Een lichte snack met koolhydraten kan u helpen makkelijker in slaap te komen.

Pas op! Nepmail MijnOverheid in omloop

Criminelen hebben valse e-mails rondgestuurd die af-komstig lijkt van MijnOverheid

De mail is een 'Bericht van Belastingdienst in uw Berichtenbox op MijnOverheid'. De link in de mail zou verwijzen naar deze officiële overheidswebsite. De site achter de link is echter nep. Doel van de afzenders is om DigiD inloggegevens te bemachtigen. Opvallend is dat de voor- en achternaam van de ontvanger ook in de mail staan. Daardoor lijkt de mail betrouwbaar.

Advies

Deze e-mail is een goede imitatie van berichten die ook werkelijk vanuit MijnOverheid naar u worden verstuurd.

Krijgt u zo'n bericht, doe u er verstandig aan niet via de link in de mail naar MijnOverheid.nl te gaan. Type mijn.overheid.nl zelf in op de adresbalk, zodat u kunt controleren of de site juist is!



Bron:



Wat moet je doen als je beroofd bent?

Overpeinzingen van een KBO-lid uit Sirjansland:

Wat moet je doen als je beroofd bent van je tas in Nederland of in het buitenland? Dan kom je toch voor lastige dingen te staan.

Je tas is gestolen. Je agenda en mobiel dus ook en je geld en auto-sleutels. Bovendien: in je mobiel en/of agenda staan alle belangrijke telefoonnummers, ook om de bank te blokkeren. Alles onthouden kunnen we immers haast niet meer. Bellen kun je niet, want je hebt geen geld. Taxi nemen kan ook niet zonder geld. Auto pakken lukt ook niet, sleutels zaten in je tas. Paspoort eveneens.

Wat zouden onze lezers doen of wat moet je doen als je dit overkomt?

Graag jullie reactie naar kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Stof tot overdenken!

Martha van Dam



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

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

Blijf ons ook volgen op:
 [facebook](https://www.facebook.com/kbonieuwsflitz) en  [twitter](https://twitter.com/kbonieuwsflitz)

Redactie KBO 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

U kunt zich aanmelden voor de tweewekelijkse nieuwsbrief van KBO-PCOB [via deze link](#)