

# NIEUWSBRIEF VAN DE

Seniorenvereniging Kanaalzone



## SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Jaargang 3, nieuwsbrief 5, 2019.

### Contactgegevens bestuursleden van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

|                                            |                      |                                                                        |             |
|--------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Voorzitter:</b>                         | Rien de Regt         | <a href="mailto:rienderegt@zeelandnet.nl">rienderegt@zeelandnet.nl</a> | 06-51084943 |
| <b>Penningmeester/ledenadministrateur:</b> | Geleijn Kaijser      | <a href="mailto:gkaijser@zeelandnet.nl">gkaijser@zeelandnet.nl</a>     | 06-53116199 |
| <b>Ombudsteam:</b>                         | Kitty van Waesberghe | <a href="mailto:kittyvanw@gmail.com">kittyvanw@gmail.com</a>           | 0115-565027 |
|                                            | Anneke Langen        | <a href="mailto:anneke.langen@mail.com">anneke.langen@mail.com</a>     | 06-19282719 |
|                                            | Jetty van Dorsselaer | <a href="mailto:emvdorssel@zeelandnet.nl">emvdorssel@zeelandnet.nl</a> | 0115-564206 |
|                                            |                      |                                                                        | 06-10745355 |

#### **Voorwoord.**

En zo zijn we al weer aangeland in oktober. De dagen worden steeds korter, de regen klettert tegen de ruiten, de wind waait om het huis. De bladeren aan de bomen nemen de fraaiste kleuren aan.

Nu eerst maar even terug kijken. Woensdag 11 september waren drie dames van Buurtzorg aanwezig om ons te vertellen hoe je vallen moet voorkomen. Er werden met de aanwezigen ook nog enkele praktische oefeningen gedaan. Die zijn nu gewapend tegen valpartijen. Luciano zorgde daarna voor de muzikale omlijsting en we sloten af met een succesvolle verloting. Als u dit schrijven onder ogen krijgt is de reis naar het Watersnoodmuseum achter de rug, als ik dit schrijf is het nog toekomstmuziek. Daar kan ik dus nog niets over melden. Maar het zal zeker en vast een succesvolle reis en een interessant bezoek geweest zijn.

Op woensdag 23 oktober hebben we wederom een interessante themamiddag. Dan wordt u alles verteld over ergotherapie. Er zal ook met muzikale pepernoten (ze liggen al weer in de winkel....) gestrooid worden door Fabrice Lottin uit Westdorpe, het warmste dorp van Nederland. Elders in deze Nieuwsbrief leest u er meer over. Samen met de KBO afdeling Hulst kunnen we een reisje maken naar Antwerpen, om de musical "40-45" te bezoeken. Ook hierover vindt u alles in deze Nieuwsbrief.

Op het programma staat nog het bowlen in de Bourgondiër, er zijn nog enkele plaatsen vrij. Kosten bedragen € 15,00 en u kunt zich aanmelden bij de voorzitter.

Op donderdag 21 november hebben we onze feestmiddag in de grote zaal, met "Muzikaal Theater aan huis". De laatste activiteit vindt plaats op vrijdag 13 december: dan organiseren we het najaarsdiner. Moy Fa is voornemens ons deze dag eens fijn te verwennen. We lichten ook al een sluier op voor 2020: woensdag 15 januari vindt onze Nieuwjaarsbijeenkomst plaats. Dat belooft een schitterende middag te worden. Meteen vermelden op uw nieuwe kalender!

Als u lid bent van de Rabobank hebt u uw stemkaart ontvangen. Hiermee kunt u uw stem uitbrengen op uw favoriete clubs. Met de code die u ontvangen hebt, kunt u vijf stemmen uitbrengen. Er kunnen maximaal twee stemmen op dezelfde vereniging of stichting worden uitgebracht. Wij hopen van harte, dat wanneer u uw stem uitbrengt, de Seniorenvereniging Kanaalzone niet zult vergeten. U kunt uw stem uitbrengen t/m 6 oktober. Alvast onze dank hiervoor!

Rien de Regt,  
voorzitter.

**Woensdag 23 oktober: THEMABIJEENKOMST OVER ERGOTHERAPIE EN OPTREDEN VAN FABRICE LOTTIN UIT 'HET WARMSTE DORP VAN NEDERLAND'.**

Het programma voor deze middag ziet er in grote lijnen als volgt uit:

- 13.00 uur: Zaal open.

**Natuurlijk organiseren wij weer een grote verloting met mooie prijzen. De prijs van de loten: 4 loten voor één euro.**

- 13.30 uur: Welkomstwoord door de voorzitter;

u wordt verwelkomd met koffie of thee en iets lekkers.

- 13.40 uur: ERGOTHERAPIE.

Mariska Dieleman en Nicoline Beemsterboer van Praktijk Ergotherapie Terneuzen zullen een presentatie verzorgen over ergotherapie. Ergotherapie is vooral een praktisch beroep, daarom zullen zij ook een praktisch gedeelte verzorgen. U kunt dan rondlopen en verschillende onderdelen ervaren of bekijken, zoals bijv. hulpmiddel voor steunkousen, éénhandig een activiteit uitvoeren, enz. Wat doet een ergotherapeut? Zij stellen mensen in staat om opnieuw hun dagelijkse activiteiten uit te voeren als dat niet meer lukt door lichamelijke of psychische problemen. Dit kunnen simpele handelingen zijn als eten en aankleden, maar ook meer complexe handelingen die te maken hebben met revalidatie na een ongeluk.

- 14.55 uur: PAUZE.

U wordt getrakteerd op een drankje en een hartig hapje.

- 15.10 uur: OPTREDEN FABRICE LOTTIN.

Deze middag zal muzikaal worden omlijst door 'Westdorpe, het warmste dorp van Nederland zingt' met de welbekende Fabrice Lottin. Hij zal zeker voor de nodige ambiance zorgen!

- 16.15 uur: Trekking loterij.

- 16.30 uur: Sluiting.



Leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone hebben gratis toegang, niet-leden betalen € 7,50.

Gelieve het onderstaande aanmeldingsformulier in te leveren bij Rien de Regt, Molenstraat 27,  
 4571 EZ Axel. Aanmelden via de mail kan ook: [rienderegt@zeelandnet.nl](mailto:rienderegt@zeelandnet.nl).

Met vriendelijke groet,

het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

**A.u.b. strook inleveren vóór 16 oktober a.s.**

Namen invullen van mensen die worden aangemeld voor de bijeenkomst van 23-10-2019.

1. Naam:.....

Lidmaatschapsnummer:.....

2. Naam:.....

Lidmaatschapsnummer:.....

.....

## DE SLAG OM DE SCHELDE



De slag om de Schelde duurde van 4 september tot 8 november 1944. Dit was een militaire operatie in het noorden van België en het zuidwesten van Nederland. Op 4 september 1944 trokken de geallieerde troepen vanuit Frankrijk België binnen en bevrijdden Antwerpen. Ze krijgen de haven in handen, die van groot strategisch belang is voor de aanvoer van

oorlogsmateriaal. De Duitsers beheersten echter op dat moment nog steeds de oevers van de Westerschelde. De geallieerden wilden de Scheldemonding veroveren, omdat dit water de logistieke toegang vormde tot Noord-Europa. Zo konden ze van Antwerpen de nieuwe aanvoerhaven maken, want de bevoorradingslijnen liepen tot dan toe tot aan de landingsstranden in Normandië.

Het werden vijf weken met enkele van de heftigste gevechten uit de gehele oorlog. Elk stukje grond dat op de Duitsers veroverd kon worden, ging ten koste van zware verliezen. Ook vielen er veel burgerslachtoffers door bombardementen en als gevolg van het onder water zetten van grote stukken land.

Op zaterdag 31 augustus 2019 vond de start van de viering “75 jaar vrijheid” plaats en er zullen de komende maanden in dit kader nog vele activiteiten plaats vinden.

## EXPOSITIES MUSEUM HET WARENHUIS EN DE WATERTOREN IN AXEL



Museum Het Warenhuis doet ook mee aan de viering “75 jaar vrijheid” samen met andere musea, om mensen aan het denken te zetten over wat de bevrijding ten diepste betekende en betekent. Ze doen dat aan de hand van de Vier Vrijheden, Four Freedoms, zoals die in 1941 door president Roosevelt onder woorden zijn gebracht.

In de Axelse Watertoren worden foto's geëxposeerd die een indruk geven van de **onderwaterzetting ten zuiden van Axel** door de Duitsers in 1944. Vanwege deze waterlinie heeft de ‘slag om Axel’ vier dagen geduurd en tientallen slachtoffers gekost onder Poolse militairen en Axelse burgers.

In de Axelse Stadsmolen wordt vanaf zaterdag 7 september op enkele paneeltjes enkele tientallen foto's van **oorlogsschade in Axel** getoond, veroorzaakt door bommen en granaten.

In het museum aan de Markt is in een ruimte een fototentoonstelling gewijd aan één Poolse familie. Velen weten dat generaal **Szydlowski** model staat voor de Poolse bevrijders van Axel. Veel minder is bekend wie hij was, waar hij vandaan kwam, hoe het allemaal liep in zijn leven, of hij een gezin had en wat dat gezin overkwam.

**U kunt de tentoonstellingen over 75 jaar bevrijding, 75 jaar Slag om de Schelde bezoeken tot 19 oktober. Deze zijn gratis toegankelijk.**

## MUSICAL 40-45 IN ANTWERPEN

KBO afdeling Hulst is voornemens op 29 maart 2020 de Spektakel-musical “40-45” te bezoeken. De voorstelling vindt plaats in Antwerpen. Op 7 oktober 2018 vond de wereldpremière plaats. Pers en publiek waren unaniem lovend over de voorstelling.

Het verhaal:

Antwerpen, net na de Eerste Wereldoorlog. Staf en Louis Segers worden met een jaar verschil geboren. Ze groeien op in een warm nest. De broers worden hartsvrienden en niets lijkt hun band te kunnen verbreken. Tot het onvermijdelijke gebeurt: de Tweede Wereldoorlog breekt uit en dat laat sporen na in elke huiskamer, in elk gezin.

Ook in het gezin van Staf en Louis.....

Naast spectaculaire scènes met heel wat special effects, wordt het publiek geraakt met muziek en pakkende beelden die naar de keel grijpen. Het ongeziene technische concept met rijdende tribunes en het geluid via individuele hoofdtelefoons zorgen ervoor dat alle toeschouwers op een unieke manier meegezogen worden in het verhaal. Om dit grootse concept te kunnen huisvesten bouwde Studio 100 in Puurs een Pop-up theater, helemaal op maat voor deze voorstelling. Op alle vlakken is “40-45” dan ook een uitzonderlijke productie. Kan misschien wel vergeleken worden met de musical “Soldaat van Oranje”.



De muziek wordt verzorgd door het Symfonieorkest Vlaanderen.

De kosten voor deze bijzondere reis bedragen € 72,00 per persoon. Het KBO afdeling Hulst stelt ons 10 tot 15 plaatsen ter beschikking. De voorstelling vindt 's middags plaats.

Opstappen kan waarschijnlijk alleen in Axel (bij de Halle) en in Hulst. Als u belangstelling voor een bezoek aan deze musical hebt, kunt u zich melden bij voorzitter Rien de Regt, tel. 06-51084943, e-mail [rienderegt@zeelandnet.nl](mailto:rienderegt@zeelandnet.nl).

U wordt dan tijdig op de hoogte gehouden van vertrektijd en tijd van terugkomst, rekeningnummer voor het storten van de bijdrage, e.d.

## SENIORWEB

Heeft u vragen over hoe whatsapp werkt, of over Windows 10, of Outlook, veilig internetten onderweg? Op de site van <https://www.seniorweb.nl/> kunt u bij “tips en uitleg” gratis veel handige informatie vinden. Als u online cursussen wilt volgen is dat gratis voor leden van Seniorweb. Lidmaatschap is 33 euro per jaar, maar als u nu lid wordt krijgt u het lidmaatschap tot het einde van 2019, en het boek “Veilig en Vertrouwd Online” gratis.

Leden kunnen ook hulp aan vrijwilligers vragen. Omdat er een vrijwilliger bij u thuis komt, betaalt u een onkostenvergoeding van € 5,00 per uur met een maximum van € 25,-. Hier komen eventueel reiskosten bij à € 0,19 per kilometer (auto) en aantoonbare tol- of parkeerkosten, of de kosten van het openbaar vervoer (tweede klasse).

Bron: [www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl)

-----

<https://seniorenverenigingkanaalzone.nl>

<https://www.facebook.com/SeniorenverenigingKanaalzone>

## BLIJF OVEREIND, VOORKOM VALLEN!

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kunt u het risico op een val vaak voorkomen. Dit kan door aan de slag te gaan met uw conditie en door bijvoorbeeld zelf in huis aanpassingen te doen die een val kunnen voorkomen.

Enkele tips:

1. *Train uw evenwicht en spierkracht.*  
U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt wordt hierdoor een stuk minder.
2. *Laat uw medicijnen controleren.*  
Slikt u medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt.
3. *Eet lekker en gezond.*  
Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.
4. *Controleer uw ogen.*  
Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.
5. *Draag goed passende schoenen.*  
Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom uw schoenen: passen ze nog wel?
6. *Maak het huis veilig.*  
U kunt uw huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val.



## SENIORENVERENIGING KANAALZONE- TOEGANKELIJKHEID GEMEENTEHUIS.

Van een overheidsinstantie mag verwacht worden dat een openbaar gebouw goed toegankelijk is voor iedereen. Een lid van het bestuur van SVK was voor de zomer na jaren weer eens op het gemeentehuis van Terneuzen. Door omstandigheden was zij tijdelijk behoorlijk duizelig en het viel op dat bezoekers niet meer voor de deur afgezet konden worden: aan de ene kant waren er paaltjes die een auto blokkeerden, aan de andere kant 7 traptreden. Binnen bleek dat tegenwoordig alle bezoekers in een grote zaal ontvangen worden; niet handig voor mensen die slechthorend zijn. De banken in de ontvangsthall zijn heel kleurig, maar niet geschikt voor iemand die moeilijk opstaat van een stoel, en zo waren er nog meer dingen opgevallen. Het bestuur van SVK heeft toen een brief geschreven aan de gemeente over hoe het gemeentehuis voor iedereen beter toegankelijk zou kunnen worden. De gemeente Terneuzen heeft plannen om in totaal voor 880.000 euro aanpassingen aan openbare gebouwen te doen en redelijk snel werd er contact opgenomen door Frits van Kouwen, ambtenaar van de gemeente Terneuzen en op 4 oktober is er een ontmoeting afgesproken met het bestuur van SVK. In de volgende nieuwsbrief zullen we verslag doen van deze bespreking.

## SENIORENVERENIGING KANAALZONE-TIENBADENKAART ZWEMBAD AXEL.

Er werd ook melding gemaakt door een lid van SVK dat in het zwembad van Axel afgelopen zomer geen tienbaden kaarten meer te koop waren. Bezoekers moesten kaarten afhalen aan het zwembad De Vliegende Vaart in Terneuzen, of een meerbaden kaart kopen op de webshop van het zwembad in Terneuzen. Dan moet er eerst ingelogd worden en een ID kaart van € 7,50 worden gekocht. Naderhand kan dan de 12 badenkaart (10 badenkaarten zijn niet er niet meer) op de kaart gezet worden. Het bestuur van SVK vindt dit erg lastig voor bezoekers van het zwembad. Wij zijn van mening dat meerbadenkaarten gewoon aan de kassa van het zwembad te koop zouden moeten zijn, zonder dat eerst € 7,50 voor een identiteitskaart betaald moet worden. We hebben hiervan melding gemaakt bij de laatste vergadering van de Stadsraad Axel en dit gaat ook besproken worden bij het bezoek van de ambtenaar aan het bestuur van SVK.

Heeft u ook iets opgemerkt wat volgens u beter kan bij lokale instanties? Meld het bij het bestuur en wij gaan onderzoeken wat er eventueel aan gedaan kan worden.

## UIT DE NIEUWSBRIEF VAN 13 SEPTEMBER VAN NVOG



Zoals u misschien wel weet is de Seniorenvereniging Kanaalzone lid van de Federatie van Seniorenverenigingen (FASv) en de NVOG, een landelijke overkoepelende vereniging van organisaties van gepensioneerden en lokale en regionale onafhankelijke seniorenverenigingen. NVOG behartigt onze collectieve belangen bij landelijke instanties zoals ministeries, politieke partijen in de Tweede en Eerste Kamer, SER en andere relevante organisaties voor overleg, onderzoek, meningsvorming, beïnvloeding en (politieke!) besluiten. De belangrijkste aandachtsgebieden zijn "Pensioenen", "Zorg, Welzijn en Wonen" en "Koopkracht, Inkomen en AOW".

*Dit is uit de nieuwsbrief van 13 september:*

### **Verschil tussen Wmo en Wlz**

Het verschil tussen de eigen bijdrage voor de Wlz resp. voor de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) is wezenlijk. Van € 17,50 per vier weken voor de Wmo naar ruim € 1.000 per maand voor de Wlz. Zelfs de maandelijkse 'lage eigen bijdrage Wlz', die senioren in de eerste vier maanden meestal betalen, is minimaal negen keer hoger dan de eigen bijdrage Wmo. Maar een keuze heb je niet. Senioren waarvoor hulp en ondersteuning vanuit de Wmo (verschillend per gemeente) niet toereikend is, zijn aangewezen op de Wlz.

### **Conclusie**

De senioren- en gepensioneerdenorganisaties maken zich zorgen over de hoge eigen bijdrage Wlz. Er zijn signalen dat mensen zorg mijden, althans vasthouden aan de veel beter betaalbare Wmo-zorg en zo wellicht niet de juiste zorg krijgen. Daarnaast merken zij dat mensen die een beroep moeten doen op de Wlz naast de emotionele en fysieke belasting ook nog worden geconfronteerd met een grote financiële belasting. Dat betreft zowel alleenstaanden die naar een instelling verhuizen, als mensen die Wlz-zorg thuis ontvangen, en paren waarvan één van de twee naar een zorginstelling is verhuisd.

Daarom de vraag aan het kabinet om maatregelen ter demping van de forse kosten die senioren moeten maken als ze aangewezen zijn op langdurige zorg.

De NVOG werkt nauw samen met andere landelijke seniorenverenigingen en neemt onder andere deel aan de klankbordgroep van het pensioenakkoord.