

NIEUWSBRIEF VAN DE



SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Jaargang 5, nieuwsbrief 2, 2021.

Contactgegevens bestuursleden van de Seniorenenvereniging Kanaalzone.

Voorzitter: Rien de Regt	rienderegt@zeelandnet.nl	06-51084943
Penningmeester/ledenadministrateur: Geleijn Kaijser	gkaijser@zeelandnet.nl	06-53116199
Ombudsteam: Kitty van Waesberghe	kittyvanw@gmail.com	0115-565027
Jetty van Dorsseleer	emvdorssel@zeelandnet.nl	0115-564206
Anneke Langen	anneke.langen@mail.com	06-10745355
		06-19282719

VOORWOORD.

Door al die perikelen om ons heen zou je het bijna vergeten: de lente is begonnen! Een mooi jaargetijde, waar de natuur tot bloei komt. We kunnen genieten van frisse lentekleuren en -geuren.

Lente: je maakt me blij.
Lieve krokus
tussen de smeltende sneeuw.
Fleurig kleedje dat zich weerhoudt
achter een warme jas.
Harde natuur die plots verandert
een hoopvolle boodschap.
Nieuwe liefde die de oude verjongt.
Terugkerend vogelgezang op een
morgenrode vensterbank. (Nikolaas Vanneste)



in

Hoe graag we het ook zouden willen: nog steeds wordt het ons niet mogelijk gemaakt om activiteiten te organiseren. Eén activiteit hadden we vorig jaar al ingepland, t.w. de voorlichtingsmiddag over de producten van Lamont. Uiteraard hebben we die moeten annuleren. Deze middag hebben we alvast doorgeschoven naar 2022. We gaan er maar van uit dat we in dat jaar weer volop met ons programma aan de slag kunnen. Dat zou een hele verademing zijn. We blijven optimistisch!

Nu staan de paasdagen voor de deur. Erg vroeg dit jaar, maar de zon laat ons hopelijk niet in de steek. En zal voor een aangenaam temperatuurtje zorgen, zodat we er in ieder geval even op uit kunnen. Al moeten we niet allemaal tegelijk naar dezelfde plek willen. Want dan komt het niet goed. En het zou wel plezierig zijn, als iedereen z'n eigen rommel mee naar huis neemt. Want de beelden die je zag van bijvoorbeeld het Vondelpark, nadat alle mensen huiswaarts waren gekeerd, stemden niet vrolijk.....

Een vakantie boeken is nog steeds een hachelijke onderneming. Dat zorgt voor veel onzekerheden: moeten we nu al boeken of stellen we die boeking toch nog maar even uit. Een goede oplossing lijkt mij gewoon vakantie vieren in eigen land. Want daar valt vast en zeker ook nog heel wat te ontdekken. Iets wat ver weg is lijkt altijd beter en mooier, maar dat is schijn. Het enige wat hier wel eens tegen kan zitten is het weer. Maar ook als het zonnetje niet uitbundig schijnt valt er nog genoeg te genieten in ons eigen landje!

Middels onze Nieuwsbrieven houden we u regelmatig op de hoogte. Maar soms horen we ook wel eens wat van onze leden. Dat ervaren we als erg plezierig. Zeker als we een mailtje krijgen met de volgende inhoud:

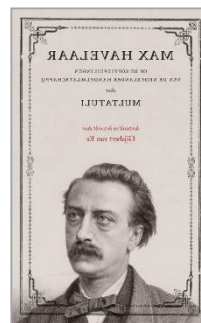
*Afgelopen jaar moesten wij zo veel mogelijk in onze eigen bubbel blijven en de bubbel van SVK was helaas een beetje te groot. Zodoende hebben we elkaar al een jaar niet meer gezien. Onvoorstelbaar, dat de tijd zo snel gaat. Maar ook voor jullie als bestuur is deze situatie niet leuk. Je wilt wel, maar kan of mag niet. Nu zijn wij als leden al wat ouder en hebben wat meer begrip dan jongeren. Wat jullie misschien nog wel kunnen organiseren is een busreis met overnachting naar het Vondelpark in Amsterdam. Dat schijnt wel te mogen. Afijn, de vaccinatie is begonnen. Ik denk, dat we dit jaar nog niet te veel mogen verwachten. Daarna (2022) zal er wel weer wat mogelijk zijn. Zaak is tot dan gezond te blijven. De regels zijn daarvoor bekend. Houd je goed en blijf gezond. Tot nogmaals.
Hartverwarmend, toch?*

Ondanks alle beperkingen waar we nog steeds onder gebukt gaan zou ik zeggen: geniet van alle kleine dingen die het leven ons nog altijd te bieden heeft. De fles is nog steeds half vol!

Rien de Regt,
voorzitter

TAALQUIZ.

1. Waar is de uitdrukking correct geschreven?
 - A. te allen tijde.
 - B. ten allen tijden.
 - C. te allen tijde.
2. Multatuli was een van Eduard Douwes Dekker.
 - A. pseudoniem.
 - B. antoniem.
 - C. hyponiem.
3. 'Raster' is een van 'terras'.
 - A. pseudoniem.
 - B. anagram.
 - C. synoniem.
4. Wat is de juiste spelling van het voltooid deelwoord van het werkwoord 'updaten'?
 - A. geüupdate.
 - B. ge-update.
 - C. geüpdatet.
5. Welk woord is correct gespeld?
 - A. cafés.
 - B. café's.
 - C. cafees.
6. Welke variant is hieronder juist geschreven?
 - A. bruinebonensoep.
 - B. bruinebonen soep.
 - C. bruine bonensoep.



HOELANG BLIJFT ZWERFAFVAL LIGGEN?

Peuk (filter)sigaret	2 – 12 jaar.
Een blikje	50 jaar.
Bananenschil	1 jaar.
Kauwgom	20 jaar.
Plastic flesje	oneindig.
Dus: afval, gooi het met gemak in de prullenbak!	





Op onze belastinginvulmiddag zijn er regelmatig vragen over het aftrekken van de zorgkosten. Hier volgen wat algemene regels.

U kunt alleen de zorgkosten van 2020 aftrekken die niet vergoed worden door de verzekering. Die kosten moeten boven een bepaald bedrag uitkomen, het drempelbedrag. Bij een inkomen tot € 41.765 is dit 1,65% van uw inkomsten. Bij een inkomen van bijvoorbeeld 20.000 kunt u pas beginnen met aftrekken als meer dan 330 euro aan zorgkosten heeft.

Wat is er aftrekbaar?

- Verpleging in een ziekenhuis of andere instelling.
- Huisarts, tandarts, fysiotherapie of specialist.
- Behandeling op voorschrift én onder begeleiding van een arts door een paramedicus. Dat is iemand die voor zijn beroep medische handelingen doet, maar geen arts of tandarts is: ergotherapeuten, mondhygiënist en z.
- Steunzolen.
- Dieet op voorschrift van arts of diëtist. Van de arts of diëtist moet er een schriftelijke verklaring aanwezig zijn. Volgt u een voorgeschreven dieet? Bel ons! Wij sturen het formulier naar u op zodat u dit voor de invulmiddag in kunt laten vullen door uw arts of diëtist.
- Vervoer naar arts of ziekenhuis. De werkelijke kosten voor taxi en openbaar vervoer kunnen hier afgetrokken worden. Voor autokosten hanteren wij bij uw belastinginvulservice 19 cent de kilometer en parkeerkosten. (Het is mogelijk om de daadwerkelijke kosten voor uw auto te berekenen. Als u dat wilt doen moeten we weten wat u in 2020 aan brandstof, motorrijtuigenbelasting, verzekering, onderhoud en reparatie, parkeergelden, en overige zaken, zoals kosten voor de wasstraat, betaald heeft).
- Homeopathische medicijnen die voorgeschreven door een arts zijn.

Wat is er soms aftrekbaar?

- Zonder verwijfsbrief van een arts mag u de kosten aftrekken voor behandelingen voor de volgende paramedici: fysiotherapeut, diëtist, ergotherapeut, logopedist, oefentherapeut, orthoptist, podotherapeut, mondhygiënist, huidtherapeut. Als de belastingdienst erom vraagt moet u een verklaring van de paramedicus opsturen waaruit het medische karakter van de behandelingen blijkt.
- Gehoorapparaat, onder voorwaarden.

Wat kunt u niet aftrekken?

- Premies voor ziektekosten of zorgverzekering.
- U kunt de eigen bijdrage van bijvoorbeeld, orthopedische schoenen, de taxi (zittend vervoer) en medicijnen niet aftrekken. Als er een goedkoper medicijn bestaat vergoedt de verzekering vaak alleen dat goedkopere medicijn. Als u toch een duurder medicijn neemt moet u een eigen bijdrage betalen tot een maximum van 250 euro. Dat bedrag is dan niet aftrekbaar.
- Wettelijk verplicht eigen risico van 385 euro.
- Vrijwillig eigen risico, als u uw eigen risico zelf verhoogd heeft.
- Rollator, looprek, loophulp, elleboogkruk.
- Scootmobiel of rolstoel.
- Brillen.

Als u vragen heeft kunt u uw papieren meenemen naar uw belasting-afspraken, of bellen naar het belasting-invulteam: Kitty van Waesberghe 0115-565027 of Anneke Langen 06-19282719.

BELASTINGINVULMIDDAG – 23 APRIL.

De belastinginvulmiddag op 23 april in de Halle is geboekt, het invulteam is er helemaal klaar voor, maar zoals u zult begrijpen is bij het verschijnen van deze nieuwsbrief nog niet duidelijk of er ook echt ingevuld mag worden op die datum. Op dit moment is de Halle nog steeds gesloten.

Wij hopen dat het de invulmiddag door kan gaan. Mocht dat niet zo zijn, wees gerust: wij gaan er ook dit jaar weer alles aan doen zodat de aangiftes goed geregeld worden.

Als u zich met het invulstrookje van de vorige nieuwsbrief aangemeld heeft krijgt u in april bericht hoe laat u in de Halle verwacht wordt.

OPLOSSING PUZZELS VORIGE NIEUWSBRIEF.

Quiz Nederland.

1. C. Twente.
2. C. André Hazes.
3. A. Otter.
4. B. Vijf bewoonde en drie onbewoonde.
5. C. Decor Zeeland.
6. C. Een skûtsje.



OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL:

Verandering doet leven.

VLAGPROTOCOL.

De nationale vlag:

- wordt bij zonsopkomst gehesen en dient tegen zonsondergang te worden neergehaald (mag na zonsondergang alleen blijven hangen in helder schijnwerperlicht);
- mag de grond niet raken;
- wordt met oranje wimpel gevoerd op Koningsdag/verjaardagen van leden van het Koninklijk Huis;
- wordt op 4 mei (Nationale Dodenherdenking) halfstok gehangen van 18.00 uur tot zonsondergang;
- wordt in de regel niet op zondag uitgehangen (maar de dag ervoor of erna).



Vaste dagen waarop officieel wordt gevlagd met oranje wimpel:

- op de verjaardagen van prinses Beatrix (31 januari), koning Willem-Alexander (Koningsdag, 27 april), koningin Máxima (17 mei) en prinses Catharina-Amalia (7 december).

Vaste dagen waarop officieel wordt gevlagd zonder oranje wimpel:

- op 4 mei, halfstok; Bevrijdingsdag (5 mei); Veteranendag (laatste zaterdag in juni); 15 augustus (formeel einde van de Tweede Wereldoorlog); Prinsjesdag (derde dinsdag in september, alleen in Den Haag); Koninkrijksdag (15 december).

Bij bijzondere gebeurtenissen, vaak gerelateerd aan het Koninklijk Huis, wordt een speciale vlaginstructie uitgegeven.

LACHEN.

Als je lacht wordt je bloeddruk lager en ontspannen je spieren. Ook helpt het tegen de stress. Dus....., blijf lachen!



Deze tijd tijdens de pandemie geeft veel beperkingen. Maar is het glas half vol of half leeg? We worden steeds ouder. Dat is goed nieuws, gezondheid is belangrijk, maar velen van ons moeten leven met steeds een kwaaltje erbij. Dat blijkt geen beperkingen te geven in het geluksgevoel, geven onderzoeken aan. De gezondheidszorg is in Nederland toegankelijk en van goede kwaliteit. Zelf kunnen we veel doen om het lichaam mobiel te houden en de geest scherp.

Blijf bewegen.

Erik Scherder promoot het zoveel hij kan: blijf bewegen. Goed voor het lijf en goed voor de geest. Als je weinig beweegt worden de spieren stijver en minder sterk. Bewegen is goed voor de bloedcirculatie, het uithoudingsvermogen en het slaapritme. Dus blijven lopen en fietsen, de trap nemen i.p.v. de lift. Sporten op een lager tempo is ook belangrijk.

Blijf doelen stellen.

Voor senioren die geen deel meer nemen aan het arbeidsproces, zijn er andere doelen te stellen. Een hobby waar vroeger minder tijd voor was, kan nu een belangrijke bezigheid worden. Misschien toch nog een studie? Of lid worden van een natuurvereniging of wandelclubs begeleiden met informatie over de natuur. Vrijwilligerswerk is heel dankbaar werk, taaltrainingen geven aan migranten of senioren helpen met ingewikkelde brieven of belastingen. Eindelijk veel meer kunnen lezen dan vroeger, meer tijd voor de kleinkinderen en straks misschien weer op reis?

Geef vrienden en kennissen aandacht.

Sociale contacten zijn heel belangrijk. Het is goed om plezierige en minder plezierige ervaringen met anderen te delen. Alleen zijn hoeft niet te betekenen dat je eenzaam bent. Eenzaam ben je als je je gevoelens niet kunt delen. Straks weer samen naar het museum, bioscoop of stedentrip. Of lid worden van een vereniging waar je nieuwe mensen ontmoet.

Zorg voor iemand of een huisdier.

Zorgen voor een ander of voor een huisdier is gezond. Het afweersysteem wordt er beter van. Bovendien geeft het structuur aan het leven. Denk aan vrijwilligerswerk, extra oppassen op de kleinkinderen of iets leuks gaan doen met iemand die daar hulp bij nodig heeft. Een huisdier kan daartoe bijdragen. Het voordeel van een hond is, dat je een paar keer per dag naar buiten moet.

Lach en maak plezier.

Lachen is gezond. Het beperkt de aanmaak van stresshormonen, kan de bloeddruk verlagen en is goed voor het hart. Probeer dus veel te lachen en plezier in het leven te hebben. Lachen hoeft zeker in deze tijd niet op een laag pitje gezet te worden.

Slaap genoeg.

Zijn er slaapproblemen? Slaapt je bijvoorbeeld lichter en korter? Je bent niet de enige. Het is normaal dat het slaappatroon verandert als je ouder wordt. Soms kan het lijken alsof je de hele nacht niet slaapt. Het gevolg is dat je overdag erg moe bent en nergens toe komt. Dat kan gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Er zijn tips om beter te slapen. Maak als het kan een avondwandeling. En zet in ieder geval het beeldscherm op tijd uit, dat werkt ook goed.

Geniet van de kleine dingen.

Een spreuk zegt: streef ernaar om dingen te waarderen die je hebt, voordat de tijd dwingt de dingen te waarderen die je ooit had. Er is zoveel om van te genieten. De natuur, een gezonde maaltijd, verse bloemen in huis, muziek waar je graag naar luistert, een favoriet tv-programma. Genieten helpt ook tegen te veel stresshormonen. Dus geniet met volle teugen.



Eet gezond en drink matig.

We weten het: eten zonder te veel vetten en suikers zijn gezond. Een gebakje of een glas wijn op zijn tijd kan best, maar overmaat schaadt. Bewerkt voedsel is minder gezond, het is vaak te zout, dat geldt voor kant-en-klare sauzen en maaltijden die je even snel in de magnetron verwarmt. Verse groente, vette vis, peulvruchten, zaden en noten hebben de voorkeur.

Blijf eigenwijs.

Weet wat je wilt. Laat mensen niet over je grenzen gaan. Heb vertrouwen in jezelf. Je mening uiten is belangrijk. Je kunt het onmogelijk met iedereen eens zijn.

Blijf nieuwsgierig.

Kleine kinderen leren dankzij hun nieuwsgierigheid. De kleinkinderen kunnen daar een rol in spelen. Luister naar hun verhalen en vraag door. Laat zien dat je begrijpt waar ze het over hebben. Vertel over je eigen ervaringen toen je dezelfde leeftijd had en vertel hoe je geleerd hebt zaken aan te pakken en op te lossen. Wijsheid komt met de jaren en dat mogen ze weten.

Bron: IkWoonLeefZorg Rabobank ZWW MvdH 11-02-21.

LAMONT PRODUCTS.



Op woensdag 3 maart zou Carla Huys van Lamont een voorlichtingsbijeenkomst houden over milieuvriendelijke onderhoudsproducten en verzorgingsproducten op basis van zuivere paardenmelk.

Om begrijpelijke redenen kon deze altijd gezellige en leerzame middag geen doorgang vinden.

We hebben met Carla Huys afgesproken dat ze nu op woensdag 2 maart 2022 haar voorlichtingsbijeenkomst bij ons komt houden. Mocht u ondertussen gebrek hebben aan materialen van Lamont, kunt u altijd contact met haar opnemen. Dan wordt naar een passende oplossing gezocht om het product te kunnen leveren. U kunt haar telefonisch bereiken op nummer +32 475565690 of via de mail: carla.huys2@hotmail.com.



GRENSCONTROLE.



Het gebeurde jaren geleden, toen de gemeenschappelijke markt nog niet bestond. Een man op een fiets kwam aangereden bij de douanepost op de grens tussen België en Nederland. Op de bagagedrager stond een zak en de douanier was natuurlijk nieuwsgierig. “Niets aan te geven, meneer?” “Nee.”

“Wat zit er in die zak?”

“Zand.” Tijdens de controle bleek dat er inderdaad zand in die zak zat.

Een week later kwam de man weer voorbij. “Wat zit er in die zak?”

vroeg de douanebeambte. “Zand.”

Hij was echter wantrouwig geworden en besloot het zand te zeven. Resultaat: zand.

De man passeerde nu bijna dagelijks de grens en de douanier besloot een staal zand te laten onderzoeken in een laboratorium. Resultaat: puur zand.

“Luister”, zei hij, toen de man voor de zoveelste keer de grens wou oversteken, “ik zal u niet aangeven, maar ik wéét gewoon dat u iets smokkelt. Wat is het?”

Waarop de man glimlachte en zei: “Fietsen.”

GELUKKIG WORDEN.

De effectiefste manier om gelukkig te worden: maak anderen gelukkig! Help iemand met verhuizen, ga aan de slag als vrijwilliger of kook eens voor een ander.



Een gewaarschuwd mens telt voor twee.

Een goede kennis was helemaal van streek toen ze mij belde. Ze was via whatsapp gecontacteerd en zij dacht dat het haar zoon was. Hij vroeg haar snel geld over te maken voor hem, want hij zat in de problemen en hij had een nieuw gsmnummer. Zijn oude gsm was per ongeluk in de wasmachine gevallen en hij had een nieuwe moeten kopen. Ze vroeg hem persoonlijke dingen: haar trouwdatum, hoe zijn zus heet, en haar verjaardag. Ze konden niet bellen, want hij wilde niet dat zijn vriendin ervan wist. Op al haar vragen kreeg zij goede antwoorden en ze vertrouwde erop dat het echt haar zoon was. Ze maakte snel het geld over, maar later twijfelde ze en probeerde toch maar eens om haar zoon op zijn oude nummer te bellen. Hij nam op en toen wist ze dat ze opgelicht was. Wat bleek: Via google kon men op Facebook lezen wat haar trouwdatum was en de namen van haar familieleden zien. We hebben haar instellingen voor Facebook veranderd. Ze heeft inmiddels aangifte bij de politie gedaan en het fraude meldpunt van haar bank gecontacteerd. Haar bank gaat contact zoeken met de persoon van wie de rekening is. De kans dat zij haar geld nog terugkrijgt is heel klein, maar de bank gaat het wel proberen. In dezelfde week kreeg ik een email en het leek alsof de afzender postnl was. In de email stond dat mijn pakket de vorige dag verstuurd was. Als ik mijn pakket wilde ontvangen moest ik een betaalkaart kopen en de pincode daarvoor naar een email adres sturen. De afzender leek post-service@postnl.nl. te zijn, maar als ik bij dat email adres “meer informatie” aanklikte bleek dat dat helemaal niet het adres van postnl was, maar een email adres in Canada. Het waren dus ook oplichters.

Als er zo maar geld gevraagd wordt via internet, via email of sms, en er is haast bij, dan is er grote kans dat u met een oplichter te maken heeft. Deze lieden proberen te voorkomen dat u rustig en helder na gaat denken, dus ze houden druk op de ketel. Niet meteen reageren!

Ik hoop dat het u nooit overkomt, maar mocht dit wel gebeuren: u heeft alle tijd om informatie in te winnen. Zoek op internet of er meer gevallen bekend zijn, of bel mij. Dan zoeken we het samen uit. Mijn gsm-nummer is 06-19282719.

Anneke Langen,
Secretaris.

Het bestuur en de vrijwilligers wensen u een



1	2	3	4		5	6	7		8	9	10	11	12	13
14					15			16						
17				18						19				
20			21		22				23				24	
25				26				27					28	29
	30				31		32				33	34		
35				36					37	38				
39			40				41	42				43		
		44			45	46				47	48			
49	50		51	52						53			54	
55			56						57					
		58						59					60	
61	62						63				64			
65			66	67		68							69	
		70				71			72			73		
74					75						76			

HORIZONTAAL: 1 PLAATS IN ZEELAND; 8 RITME; 14 HUID; 15 ONDERWIJZER; 17 DROOGOVEN; 18 STAF; 19 OMROEP RECLAME NEDERLAND; 20 SURPLUS; 22 TEER; 23 AKER; 25 PAKKEN; 27 FAMILIELID; 28 ONDERNEMINGSRAAD; 30 SEDERT; 32 FAMILIELID; 33 BAL; 35 GEZET; 36 VERVOERMIDDEL; 37 OP- WELLING; 39 KLUNS; 41 PAKHUIS; 43 PLANK; 44 MIJNS INZIENS; 45 LOCATIE; 47 SCHEP; 49 VOORZETSEL; 51 UITVOERIGER; 53 MANWIJF; 54 DAAR; 55 ZONNEGOD; 56 WALGEN; 57 GIER; 58 GEWAS; 59 PLOOI; 60 SELENIUM; 61 OOK; 63 BRON; 64 KLEIAARDE; 65 BANKBIJLET; 69 ROOMS KATHOLIEK; 70 INWONER VAN IERLAND; 71 FRIES WATER; 72 DWALING; 74 LADDER; 75 MAST; 76 LUST

VERTICAAL: 1 HOUTKRUL; 2 DOCEREN; 3 EIS; 4 ISLAMITISCHE STAAT; 5 MEP; 6 ELK; 7 AMATEUR; 8 CONSTANTE KOSTEN; 9 GEUR; 10 PENS; 11 PUIST; 12 NEDERLANDS HERVORMD; 13 SINT; 16 REGERINGS- REGLEMENT; 21 DWAAS; 23 GLAZUUR; 24 VLEESROL; 26 DEEL VAN EEN FIETSWIEL; 27 VOORZETSEL; 29 HEKWERK; 31 PRUTSER; 32 LEVANT; 33 GRAND PRIX; 34 GEHOORZAAL; 35 VERENIGD KONINKRIJK; 38 GODSHUIS; 40 WEEGBREE; 42 EUROPEES INWONER; 46 EVENEENS; 48 LEGITIMATIEBEWIJS; 49 MUZIEKINSTRUMENT; 50 EN ANDERE; 52 DRA; 57 MEEDELEN; 58 INKTVIS; 59 TROEFKAART; 60 VERANDA; 62 EN ANDERE; 63 TERUG; 66 BOOM; 67 GINDS; 68 GEOGRAFISCH; 73 GOUD

NOTEER DE LETTERS VAN DE BETREFFENDE NUMMERS IN DE PUZZEL HIERONDER EN ER ONTSTAAT EEN GEZEGDE

35	19	64	40
----	----	----	----

10	32	30	23	38	11	26	1
----	----	----	----	----	----	----	---

21	69	72	59
----	----	----	----

45	14	29	50	39	71	12
----	----	----	----	----	----	----
