



NIUWSBRIEF VAN DE SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Jaargang 6, nieuwsbrief 4, 2022.

CONTACTGEGEVENS BESTUURSLEDEN VAN DE SENIORENVERENIGING KANAALZONE.

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

Onze website: seniorenverenigingkanaalzone.nl

VOORWOORD.

Het is traditie dat we op de Nieuwjaarsbijeenkomst proosten op het nieuwe jaar, de SVK en de gezondheid van onze leden. Maar zoals zo vaak de laatste twee jaar, gooide corona roet in het eten. We moesten deze bijeenkomst annuleren en we konden dus geen toast uitbrengen. Dat kon echter wel op onze Nieuwjaarsbrunch op 17 maart jl. Alle regels, die ons en onze medemens moesten beschermen tegen corona, gingen overboord. Dus eigenlijk begon het jaar 2022 toen pas. We konden beginnen met een schone lei en alle narigheid uit het verleden achter ons laten. Al blijft het natuurlijk nog steeds oppassen geblazen. We besloten aan het begin van de voorjaarsbrunch, verzorgd door catering Riemens, de schade in te halen en alsnog een toast uit te brengen. Liefst 104 glazen gingen de lucht en er werd luidruchtig een toast uitgebracht op 2022. Dat was de start van een hele aangename middag, die in een gezellige en gemoedelijke sfeer verliep.

Toen ik bezig was aan het samenstellen van het jaarverslag 2021 kwam ik tot de ontdekking dat ik wel een verslag had geschreven over onze bowlingmiddag in de Bourgondiër op donderdag 4 november jl. Ik was echter vergeten dit stukje door te sturen naar de samensteller van de Nieuwsbrief. Dat verslag kunt u dus verderop in deze Nieuwsbrief alsnog tot u nemen.

Er staat ook een uitnodiging in van de Seniorensoos Oostburg over de Seniorenbrunch. Deze brunch organiseren zij op dinsdag 28 juni a.s. in Het Mauritshof. Zij nodigen hiervoor alle 55-plussers van Oost- en West-Zeeuws-Vlaanderen uit. Vele jaren geleden bezochten we deze brunch in verenigingsverband. Daar zijn we echter vanaf gestapt. We fungeren nu alleen als doorgeefluik. U kunt uiteraard inschrijven, maar dat doet u dan op persoonlijke titel. U zult dus zelf voor vervoer moeten zorgen.

In deze Nieuwsbrief vindt u ook een uitnodiging voor de busreis. Deze vindt plaats op donderdag 16 juni a.s. Voor deze reis kunt u zich aanmelden bij onze voorzitter, **Rien de Regt** (in dit geval dus **niet** bij Geleijn Kaijser). Waarvan acte!

De fietstocht van woensdag 6 juli staat ook alweer in de steigers. Bram van de Velde heeft een prachtige route uitgestippeld. Deze voert o.m. langs de Moervaart. De route is 42 km lang en onderweg zijn er drie pleisterplaatsen. In de volgende Nieuwsbrief zullen we u hierover uitgebreid berichten.

Zo hobbelen we langzaam naar de zomer. Tijd om onze activiteiten van binnen naar buiten te verplaatsen. Genieten van het zonnetje en trachten tussen het terrasbezoek door een beetje in beweging te blijven. En te stoeien en ravotten met de (klein)kinderen. Dat houdt ons jong:

We stoppen niet met spelen omdat we ouder worden,
we worden ouder omdat we stoppen met spelen.

Rien de Regt,
voorzitter.

BUSREIS PAJOTTENLAND DONDERDAG 16 JUNI 2022

Op donderdag 16 juni a.s. organiseren we in samenwerking met Diederik Reizen uit Assenede een leuke en gevarieerde busreis naar het Belgische Pajottenland. Het programma ziet er als volgt uit:

We vertrekken om **7.30 uur bij AH in Terneuzen**. Vandaar rijdt de bus naar de Halle in Axel. **Daar stappen we om 7.45 uur op.**

We rijden naar het mooie plaatsje Halle. Daar worden we onthaald in restaurant Alsput met koffie/thee en een koffiekoek.

Daarna rijden we naar Brouwerij Boon. Daar krijgen we een rondleiding en kunnen we een biertje proeven. Sinds 1990 wordt hier Lambiek, Geuze en Kriek gebrouwen. Er wordt ook



Duivelsbier, een zwaar donker bier, gebrouwen.

Wat licht in het hoofd rijden we terug naar restaurant Alsput voor een broodmaaltijd.

Vervolgens hebben we een uurtje de tijd om even de benen te strekken in het eeuwenoude Halle. U kunt ook de Sint-Martinusbasiliek bezoeken. Dit is de thuishaven van de zwarte Madonna. Deze basiliek is uitgegroeid tot een

bedevaartsoord.

Hopelijk is het goed weer, want de volgende bezienswaardigheid is Rozentuin Coloma in Vlezenbeek. Daar gaan we onderzoeken of ons reukorgaan niet te veel heeft geleden van covid-19. Er zal u een prachtig kleupallet toelachen. Er is ook een taverne. Dorstige kelen kunnen dus gesmeerd worden.

Met de rozengeur nog in onze neus brengen we een bliksembezoek aan de winkel van Chocolaterie Neuhaus. Een waar El Dorado voor liefhebbers van chocolade. En wie lust dat nou niet? Kunt u nog wat lekkers aanschaffen voor thuis.

Als we al deze indrukken hebben opgedaan begint de maag te knorren. Voor de derde maal gaan we richting restaurant Alsput. Daar beleven we onze traditionele culinaire afsluiting. Er zal ons een heerlijk diner worden voorgeschoteld.

Dan moet, moe maar hopelijk voldaan, de thuisreis weer worden aanvaard. We hopen dan rond de klok van **half tien** onze thuishaven weer te bereiken.

Wij kunnen u deze reis aanbieden voor de scherpe prijs van € 70,00 per persoon.

De reis gaat alleen door bij voldoende deelname. En u weet: vol is vol!!!

Gelieve u aan te melden voor **zaterdag 14 mei a.s.** door te mailen naar of het strookje in te leveren bij:

Rien de Regt, Molenstraat 27, 4571 EZ Axel, e-mail rienderegt@zeelandnet.nl.

U kunt het verschuldigde bedrag storten op rekeningnummer NL15RABO 0314082972 t.n.v. SVK onder vermelding van "busreis Pajottenland".

Met vriendelijke groet,
het bestuur van Seniorenvereniging Kanaalzone.





1. Naam: Adres:

Telefoonnummer: Opstapplaats: AH Terneuzen / de Halle Axel

2. Naam: Adres:

Telefoonnummer: Opstapplaats: AH Terneuzen / de Halle Axel

MANTELZORGERS KRIJGEN STEEDS MINDER WAARDERING VAN HUN GEMEENTE.

De tegemoetkoming voor mantelzorgers, in de vorm van geld of een cadeaubon, wordt steeds verder uitgekleed. De blijf van waardering voor het onbaatzuchtige werk is in één op de tien gemeenten zelfs helemaal verdwenen.

Mantelzorgers zijn -net als vrijwilligers- het cement van de samenleving. Ze doen boodschappen voor de buurvrouw, maken het huis schoon van die alleenstaande oom, rijden heen en weer naar ziekenhuizen, koken maaltijden en houden een oogje in het zeil waar dat maar nodig is. We hebben met z'n allen héél veel te danken aan mantelzorgers.

Veel mantelzorgers hechten grote waarde aan waardering. Het geeft hen het gevoel dat ze gezien worden. Wat zij doen heeft enorme waarde voor de samenleving. In Nederland zijn vijf miljoen mantelzorgers. Zij leveren samen 1,5 miljard uur zorg. Als die door professionele krachten moet worden geleverd, zou dat zo'n 40 miljard kosten.

Het besef van dankbaarheid is ook bij de overheid ingedaald. Vóór 2015 kregen mantelzorgers jaarlijks een mantelzorgcompliment van 200 euro per jaar. Vanaf 2015 werden gemeenten verantwoordelijk voor deze mantelzorgwaardering. Helaas voldoen steeds minder gemeenten aan de wettelijke taak om hun mantelzorgers te waarderen.

Nog maar een derde van de gemeenten waardeert mantelzorgers met een geldbedrag. En dat bedrag is geen 200 euro meer, maar gemiddeld nog slechts 114 euro. In 10 procent van de gemeenten is er helemaal geen individuele waardering meer. Een enorme achteruitgang.

De helft van de gemeenten waardeerde vorig jaar mantelzorgers niet met een geldbedrag, maar met een waardebon of een cadeaubon van gemiddeld 61 euro. En sommige gemeenten deden dat wel héél slim, want de bon was alleen te besteden bij de eigen middenstand. Leuke sier voor de gemeente, maar minder plezierig voor de mantelzorger. In 7 procent van de gemeenten is het mantelzorgcompliment teruggebracht tot een bloemetje van zo'n 20 euro of een mand met lokale producten.

Veel mantelzorgers hadden liever gezien dat de financiële bijdrage was gebleven. Dan kan men tenminste zelf weten waaraan die bijdrage wordt besteed.

Gezien worden als mantelzorger en serieus worden genomen in de totale zorg is van cruciaal belang.

De komende jaren wordt een groter beroep op de mantelzorgers gedaan, omdat de bevolking vergrijsd en er onvoldoende zorgverleners zijn om alle zorg te regelen. We zien nu al dat mensen minder uren zorg krijgen. Kregen ze eerst bijvoorbeeld vier uur per week huishoudelijke hulp, nu nog maar twee uur. Zo worden steeds meer taken bij de mantelzorger gelegd, terwijl de waardering minder wordt.

Dat moeten we niet willen.

BOWLEN BIJ DE BOURGONDIËR.

Op 4 november jl. was het dan eindelijk zover: bowlen bij de Bourgondiër! Voor de tweede keer in ons bestaan. Waren er in 2019 maar liefst 60 aanmeldingen, nu bleef de teller op 30 steken. Maar het was er niet minder gezellig om. Er waren nog 6 toeschouwers meegekomen, om de fanatieke bowlers aan te moedigen en na een teleurstellende worp een hart onder de riem te steken. Het eerste deel van de middag verliep op rolletjes. We werden hartelijk ontvangen met een grote warme appelpunt, feestelijk versierd met een toef slagroom. Deze heerlijke punt kon worden weggespoeld met een kopje koffie of thee. Toen de punt verorberd was, werd de groepsindeling bekend gemaakt. Daarna was het schoenen passen. Als je gaat bowlen heb je daar speciale schoenen voor nodig. Met je gewone schoeisel mag je niet op de baan komen. Maar er staan er genoeg: van hele kleine maatjes tot maat roeiboet. Daarna gingen de deelnemers naar hun baan. De namen waren al ingevoerd, alles ging verder automatisch. De grote uitdaging was wie Bram van de Velde en Anny Pieters van de troon zouden stoten. Dat waren de winnaars van de vorige keer. Spanning alom. Sommige deelnemers speelden met en 'bumper', de meesten zonder. Maar wat maakt het uit. We zijn met z'n allen gezellig een middagje weg. De oudere jongeren en de jongere ouderen verbroederen op zo'n dag. Dat is mooi om te zien. Er werd flink strijd geleverd. Het was een hele toer om alle kegels in één worp omver te krijgen. Maar iedereen kon zich op deze manier van harte uitleven. De sfeer was hartstikke goed. Alleen moesten we abrupt stoppen, omdat de tijd volgens het scherm op was. Zo ging het feestje als een nachtkaarsje uit. Dat was de enige smet op deze verder plezierige middag. Het blijft moeilijk om goede en duidelijke afspraken te maken met de uitbaters van de Bourgondiër. We stelden alles in het werk hem op andere gedachten te brengen, maar dat mocht niet baten. Gelukkig namen alle deelnemers het sportief op. De meesten namen nog een afzakkertje en gingen daarna huiswaarts. We zullen er nog eens over nadenken of we een middagje bowlen volgend jaar weer in onze activiteitenlijst opnemen. Het is misschien beter eens een jaartje over te slaan. Natuurlijk konden we wel een officieus klassement samenstellen. En nu waren het twee andere winnaars. Proficiat!



	HEREN	PUNTEN		DAMES	PUNTEN
1	Wim de Koeijer	104	1	Jetty van Dorsselaer	130
2	Cees Wieland	96	2	Mien Koekkoek	105
3	Ko Koekkoek	93	3	Maria van Waesberghe	102
4	Willy van Itegem	90		Ria van Meurs	102
5	Piet de Pooter	89	5	Tilly van der Veecken	96
6	Bram van de Velde	85	6	Janny van Wijck-Mathijs	89
7	Jan de Feijter	75		Corrie Kruisifikx	89
8	Levien Dieleman	56	8	Annie de Beer	85
9	Robbie van Overmeiren	30	9	Sari Wijnen	82
10	Roelf Folkersma	22	10	Lydia Dobbelaar	78

Rien de Regt.

ADRESSERING NIEUWSBRIEF ENVELOPPEN IS VERANDERD.

U zult misschien gemerkt hebben dat de adressering van de nieuwsbrief enveloppen veranderd is. Als beide leden hun nieuwsbrief op papier willen krijgen, dan staan nu beide namen op de envelop. Een enkele keer is dat niet goed gegaan, en dan kregen beide leden op hetzelfde adres een nieuwsbrief, of werd er maar één lid op de envelop vermeld.

We hebben de fout opgespoord en nu zou de adressering in orde moeten zijn.

Klopt er toch iets niet? Graag een telefoontje naar de ledenadministrateur: Anneke Langen, 06-19282719.



Senioren-Brunch

Dinsdag 28 juni 2022

De ontspanningsdag met Brunch en Verloting zal dit jaar, na 2 jaar geen Brunch te mogen organiseren voor de 14e keer, plaats vinden op dinsdag **28 juni 2022** in het Mauritshof te IJzendijke. De aanvangstijd is voorzien om **11.30** uur. Zaal open om **11.00** uur. Als bestuur kunnen wij geen plaatsen of tafels voor anderen reserveren. Dus als u met een groep komt, kom **tijdig!!!**

(Wij kunnen nu al verklappen dat de Verloting weer overweldigend genoemd kan worden).



Deze gezellige en leuke dag zal mede opgeluisterd worden door **De Jochies**, bekend voor en door leute en plezier. Beiden zijn werkzaam in de ouderenzorg. Zij maken en zingen veel bekende muziek, dus er kan uit volle borst meegezongen worden. Er zit voor ieder wel iets bij.

Aansluitend aan het optreden vindt de **Verloting** plaats. Op uw deelnamebewijs staat aan de achterzijde uw lotnummer. De afsluiting van deze gezellige middag zal rond **17.00** uur zijn.

De prijs om als deelnemer aan deze Brunch mee te kunnen doen, hebben wij mede door **extra** sponsoring van het **Mauritshof** laagdrempelig kunnen houden en bedraagt **€ 35,00** per deelnemer, inclusief 1 kop koffie/thee met een koekje bij binnenkomst (gesponsord door het Mauritshof).

Indien u nu al zeker weet dat u deze dag wilt bijwonen, kunt u nu al het bedrag ad. **€ 35,00** p.p. doen bijschrijven op rekeningnr. **NL75 RABO 0369512057** t.n.v. **Senioren Soos Oostburg** onder vermelding van **Brunch**. Uw betaling zal als inschrijvingsbewijs worden aangemerkt. Uw deelnamebewijs zal bij binnenkomst van de zaal aan eenieder worden uitgereikt.

Uw betaling dient uiterlijk **24 juni 2022** op eerder gemelde rekening bijgeschreven te zijn.

Deze ontspanningsdag is **voor alle senioren** toegankelijk, dus ook voor niet-georganiseerden.

Met vriendelijke groet,

de organisatie.

NB:

Dit geheel gaat alleen door onder voorbehoud.

Voor info: Rini de Lijser tel **0117-455203**, e-mail ripinipi@zeelandnet.nl



- | | |
|-----------|---------------|
| 1. arm | 8. lijn |
| 2. waar | 9. ontzet |
| 3. laag | 10. slag |
| 4. riem | 11. bok |
| 5. bij | 12. kardinaal |
| 6. figuur | 13. kwast |
| 7. min | 14. aankomen |



Oplossing kruiswoordraadsel uit Nieuwsbrief 2.

Aan de leiband lopen.

Oplossing kruiswoordraadsel uit Nieuwsbrief 3.

Iemand in de ogen steken.

TEST UW KENNIS.

	VRAAG:	ANTWOORD:
1.	Wat is het tegenovergestelde van conservatief?	
2.	In welk lichaamsdeel vind je het aambeeld?	
3.	Welke Amerikaanse krant heeft als bijnaam The Old Gray Lady?	
4.	Hoe noem je een trap die spiraalvormig omhooggaat?	
5.	Wat maakt pestosaus groen?	
6.	Wie schreef het boek 'Alleen op de Wereld'?	
7.	Hoe heet de woning van de paus?	
8.	Hoeveel zintuigen heeft een mens?	
9.	Voor hoeveel procent bestaat een menselijk lichaam uit water?	
10.	Hoe heet het duizendste deel van een kilogram?	
11.	Van welke godsdienst is de koran het heilige boek?	
12.	Hoe noem je benen met naar buiten wijzende knieën?	
13.	Wat is de gewichtseenheid van diamanten?	
14.	Welke kleur heeft de jas van een chirurg meestal?	
15.	Uit hoeveel tekens kan één sms-bericht maximaal bestaan?	
16.	Wat is een ander woord voor toendra?	
17.	Hoeveel dagen doet de aarde erover om 1 keer om de zon te draaien?	
18.	Waarmee wordt normaal gesproken geschreven op een whiteboard?	
19.	Wat is een ander woord voor alpinist?	
20.	Hoe noem je een jaar met 366 dagen?	
21.	Wat is het Italiaanse woord voor meester of leraar?	
22.	Wie schreef het sprookje 'De kleine zeemeermin'?	
23.	Wat zijn de eerste 6 letters van een Frans en Belgisch toetsenbord?	
24.	In welk jaar is elektronicabedrijf Apple (o.a. bekend van de iPhone) opgericht?	
25.	Hoe wordt de mand onder een heteluchtballon genoemd?	



Fabel: Als je rugpijn hebt, mag je niet bewegen.

Bij rugklachten wordt aangeraden om te blijven bewegen, zodat je spieren soepel blijven en je lichaam de oorzaak van de pijn zelf ‘opruimt’. Voor zover je kunt bewegen natuurlijk. Forceer daarom niets! Heb je veel pijn? Neem dan paracetamol. Eventueel kan een bewegingstherapeut je begeleiden.

Fabel: Bij rughernia moet je altijd geopereerd worden.

Een rughernia gaat in 70 tot 80 procent van de gevallen vanzelf over. Bij een hernia drukt een uitstulping van een tussenwervelschijf op een zenuw. Deze uitstulping wordt meestal door het lichaam opgeruimd. Hierdoor heb je vaak binnen acht tot twaalf weken minder pijn. Na ongeveer een jaar is de hernia dan helemaal verdwenen.

Feit: Lage rugpijn is de meest voorkomende rugklacht.

Vier van de vijf mensen hebben weleens last van lage rugpijn. Je hebt dan pijn onder in je rug. Vaak is de oorzaak hiervan niet bekend. De pijn kan ook uitstralen naar de bil of het been. Vervelend, maar het gaat gelukkig vaak vanzelf weer over.

Fabel: Je krijgt rugpijn door ouderdom.

Hoewel rugklachten bij ouderen vaker voorkomen, is er geen verband tussen leeftijd en rugpijn. Het herstel gaat wel minder snel bij ouderen, waardoor klachten langer kunnen aanhouden. Dit komt door een tragere celdeling dan wanneer je jonger bent. Celdeling zorgt voor herstel van de schade.

Feit: Door ernstige rugklachten heb je kans op blijvende invaliditeit.

Je kunt door rugklachten in een rolstoel terecht komen, bijvoorbeeld bij een ernstige hernia of een dwarslaesie. Die laatste kun je krijgen door een ongeval. Je ruggenmerg – een belangrijke schakel tussen hersenen en lichaam – is dan beschadigd, waardoor je (deels) verlamd raakt.

Uit: +gezond, nr. 1-2022.

AFRIKAANS.

Het Afrikaans is ontstaan uit het Nederlands, dat gesproken werd door de Zuid-Hollandse kolonisten die zich in de Kaapkolonie vestigden na de stichting van Kaapstad in 1652. Voor ons klinkt het Afrikaans soms hilarisch, maar het is moeilijk om er niet van te houden.

Enkele voorbeelden:

Baaibroek:	zwembroek.
Baie:	veel, erg, vaak.
Baie dankie:	dank u wel.
Bedelry:	liften.
Beesvleis:	rundvlees.
Bekfluitje:	mondharmonica.
Bestelling:	afpraak.
Binnenhuisversierder:	binnenhuisarchitect.
Blikkiekos:	voedsel in blik.
Blêrkas:	jukebox.
Blokkiesraaisel:	kruiswoordraaisel.
Branderplank:	surfplank.



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		

HORIZONTAAL: 1 PLAATS IN ZEELAND; 10 GEBRUIK; 14 BESTANDDEEL; 15 LEKKERNIJ; 17 LINIE; 18 ZUIL; 19 TROFEE; 20 EETGEREI; 22 STOP; 23 ONDERNEMINGSRAAD; 24 VUURPIJL; 26 VOORZETSEL; 27 VOEGWOORD; 28 PLANT; 32 ONBEHAARD; 34 STRELING; 35 NETHEID; 37 DROEVIG; 39 IEMAND DIE GROMT; 40 LOKATIE; 41 NOORSE HOOFSTAD; 42 AARTSBISSCHOP; 43 STEEN; 44 GERMAANSE GOD; 45 DONDER EN BLIKSEM; 47 HEESTER; 49 AANKOMEND; 50 LOFDICHT; 51 GENEN; 53 FRANSE NV ; 54 KLUUT; 56 LANS; 58 UITGAVE; 60 BASKISCHE ORGANISATIE; 61 JONGENSNAAM; 62 PLANNER; 64 SCHRIJFTAFEL; 69 RIJKSDIENST VOOR HET WEGVERKEER ; 71 MUZIEKNOOT; 72 HARD WAAIEN; 73 GEK

VERTICAAL: 1 LEERBOEK; 2 OPTIE; 3 KEUR; 4 SMOUT; 5 NOGMAALS; 6 NIEUWSDIENST; 7 APENSTAARTJE; 8 INZEGENING; 9 RIVIER IN DUITSLAND; 10 OPSTAND; 11 VOGEL; 12 SANDWICH; 13 ELKAAR; 16 TEER; 20 MEISJESNAAM; 21 VULKAAN OP SICILIE; 25 MOREL; 29 DAGGELD ; 30 OVAAL; 31 TEKORT; 33 SPELER; 35 OPENBAAR MINISTERIE; 36 MEISJE; 38 VOGEL; 40 HIELENLIKKER; 44 VERSIE; 46 COWBOYFILM; 48 SCHOEN; 52 PAPEGAAI; 55 ZILVER; 57 GEBOUW; 59 NOBEL; 60 LANDBOUWWERKTUIG; 62 LICHAAMSDEEL; 63 DAT WIL ZEGGEN; 65 BRIDGETERM; 66 BOOM; 67 ADMINISTRATIEVE ORGANISATIE; 68 WINTERVOERTUIG; 70 MOTORRACES

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

25	48	2	61	54
----	----	---	----	----

26	17
----	----

32	60	9	72
----	----	---	----