

## 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:</b>	Geleijn Kaijser	<a href="mailto:gkaijser@zeelandnet.nl">gkaijser@zeelandnet.nl</a>	06-53116199
<b>Secretaris/</b>			
<b>Ledenadministratie:</b>	Anneke Langen	<a href="mailto:anneke.langen@mail.com">anneke.langen@mail.com</a>	06-19282719
<b>Ombudsteam:</b>	Kitty van Waesberghe	<a href="mailto:kittyvanw@gmail.com">kittyvanw@gmail.com</a>	0115-565027
	Jetty van Dorsselaer	<a href="mailto:emvdorssel@zeelandnet.nl">emvdorssel@zeelandnet.nl</a>	0115-564206
			06-10745355
	Anneke Langen	<a href="mailto:anneke.langen@mail.com">anneke.langen@mail.com</a>	06-19282719

**Onze website:** [seniorenverenigingkanaalzone.nl](http://seniorenverenigingkanaalzone.nl)

## VOORWOORD.

Elk jaargetijde heeft zo z'n charme. Zelfs de herfst. Het blad aan de bomen levert een rijke schakering aan kleuren op. Eikeltjes, beukenootjes en kastanjes liggen verspreid in het gazon. Kinderen zijn er dol op. Zij maken daar allerlei figuurtjes mee. De paddenstoelen op korte en lange stelen tonen hun mooiste hoedjes. In de klaslokalen verschijnen de prachtigste herfsttafels. Als je door het bos wandelt, blijft het spinrag plakken in je haren. De wind waait om het huis en de regen klettert tegen de ramen. De dicht geschoven gordijnen houden de kou tegen en brandende kaarsen en waxinelichtjes maken het in huis gezellig.

Herfst.

De herfst toont zijn gezicht.

Eerst mild met bomen vol bladeren  
van goud, bladgoud.

Dan wild met wind die alle leven  
van de bomen rukt.

In de mist hangt de stilte,  
geluidloos.

In de bomen hangt de mist,  
kleurloos.

Een zucht wind  
en de zon toont nog even haar kracht.

Herfst is uitbundig, kleur en geur,  
wind en regen.

Herfst is stil, mist en wolken,  
schaduw en schemer.

Herfst is het allemaal.



Van 29 september t/m 6 oktober was het de week tegen eenzaamheid. Daar werd gelukkig veel aandacht aan besteed. Wij als bestuur werden toevallig in die periode met de neus op de feiten gedrukt: één van onze leden zegde haar lidmaatschap op, omdat ze zich in een gezelschap vaak heel alleen en buitengesloten voelt.

“Na veel wikken en wegen moet ik helaas besluiten mijn lidmaatschap van onze Seniorenvereniging te beëindigen. Het wordt vanwege mijn doofheid steeds moeilijker om mensen in groepsverband te

verstaan. Een één op één gesprek gaat goed, omdat ik dan ook kan liplezen. In een groep val ik erbuiten. Thuis, in mijn eentje ben ik eenzaam, maar ik heb gemerkt dat het een veel eenzamere gewaarwording is, als er meerdere mensen gesprekken voeren en ik daarbij totaal niet meekom. Jammer, maar het is niet anders.”

Dat kwam toch wel even binnen en we waren door dit berichtje best aangedaan.

Eenzaamheid kan dus ook veroorzaakt worden door doofheid. Daar staat een mens eigenlijk niet zo bij stil. Maar in deze periode viel mijn oog ook op het boek ‘Ode aan de eenzaamheid’ van Marinus van den Berg (PZC 4-10-2022). In dat boek stipt hij ook de relatie tussen eenzaamheid en verminderd gehoor aan. De gevolgen daarvan worden erg onderschat, het kan enorm isoleren. Mensen gaan niet meer naar feesten of verjaardagen, omdat ze toch niemand verstaan in het lawaai. Als je slecht hoort ben je heel afhankelijk van persoonlijk contact: iemand die je direct aankijkt. Er is ook weinig sympathie voor, het irriteert snel als iemand je niet verstaat. Of mensen zeggen, als iemand iets niet gehoord heeft: die begint al te dementeren.

Ook in ‘Margriet’ nummer 44|22 werd hieraan aandacht besteed. Een geïnterviewde dame zegt: “Het aller moeilijkst vind ik het gevoel er niet bij te horen. Het kan zo eenzaam zijn als je mensen niet kunt volgen. Onbewust hebben ze dan de neiging om je te negeren. Dat idee aan de zijlijn te staan, er niet bij te horen, niet mee te doen, maakt me soms heel verdrietig. Het is ook mijn grote schrikbeeld voor de toekomst: dat ik helemaal afgesloten raak van de buitenwereld.”

Graag zouden we deze mensen tegemoet komen. Maar de oplossingen liggen niet voor het oprapen.....

Een leuk bericht om mee te besluiten: de RaboClubSupport heeft onze vereniging € 337,45 opgebracht. Een mooi bedrag waar we heel gelukkig mee zijn. Alle mensen die een stem op de SVK hebben uitgebracht wil ik daarvoor hartelijk dankzeggen.

Rien de Regt,  
voorzitter.

## ZOEK DE DIEREN.

In deze zinnen zitten dieren verstopt. Tussen de haakjes staat hoeveel dieren er verstopt zijn. Kun jij ze allemaal vinden?

- (1) Hij is de laatste tijd erg moe. Hij slaapt wel tot elf uur.
- (2) Normaal is hij goed in kegelen, maar vandaag niet.
- (1) Dirk oefent veel op de piano.
- (1) Tijdens het sporten heeft hij zijn spier verrekt.
- (2) Loop nooit onder een ladder door. Dat brengt ongeluk!
- (1) Sinds lange tijd ziet zij haar familie weer.
- (1) Dat dier is erg onaardig. Toch aait Lisa hem.
- (1) Van die soap heeft zij al wel honderd afleveringen gezien.
- (1) Zij is erg nieuwsgierig naar haar verjaardagscadeau.
- (2) Zij praten steeds door elkaar. Ze luisteren niet naar een ander.
- (2) Met dat spel mag Rob eerst. Daarna is Katja.
- (1) ‘Dag Ans!’ schreeuwde Kees.
- (1) Jasper werd eerste bij de spellingswedstrijd.
- (1) Er was één dame die niet van thee hield.





# SENIORENVERENIGING KANAALZONE

## **Uitnodiging voor een gezellige middag!**

Beste leden Seniorenvereniging Kanaalzone,

Uw bestuur nodigt u hierbij uit voor een gezellige middag met een optreden van

# JACCO RICARDO

**op donderdag 17 november a.s. in de grote zaal van de Halle te Axel.**

**Aanvang 13.30 uur, de zaal is open om 12.30 uur.**

Het programma voor deze middag ziet er als volgt uit:

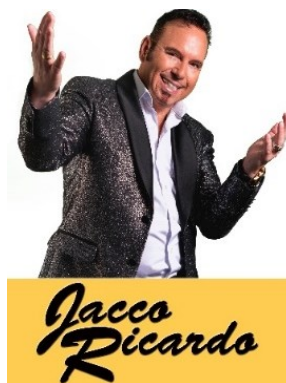
- 12.30 uur: Zaal open.  
U wordt verwelkomd met koffie of thee en iets lekkers.  
*Natuurlijk organiseren wij weer een grote verloting met mooie prijzen. De prijs van de loten: 4 loten voor één euro.*

- 13.30 uur: Opening door de voorzitter.

- 13.45 uur: Optreden Jacco Ricardo.

Jacco Ricardo is een stemmingskanon die voor de nodige ambiance zorgt. Jacco Ricardo is een charismatische zanger en een ras entertainer. Hij weet met zijn eigen stijl en uitstraling de bezoekers in de zaal te veranderen in één deinende massa. Door de pers wordt hij omschreven als een 'vakman met lef'. Met veel gevoel voor show brengt Jacco Ricardo een breed repertoire. Hij zingt de meest uiteenlopende hits van de afgelopen 40 jaar, alsook zijn eigen singles. Hij brengt gewoon de perfecte mix tussen schlagers en foute hits. Kortom: het belooft een plezierige, vrolijke middag te worden, zodat we even onze zorgen op zij kunnen zetten. U zult er zeker geen spijt van krijgen deze middag te bezoeken.

- 16.45 uur: Einde van deze middag.

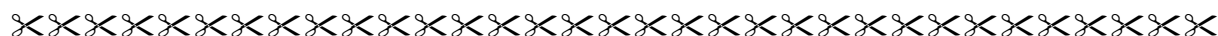


Leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone hebben gratis toegang op vertoon van hun lidmaatschapskaart, niet-leden betalen € 12,50. Kaarten zijn verkrijgbaar bij de bestuursleden of aan de zaal.

**Als u lid wordt van onze vereniging kunt u deze voorstelling ook gratis bijwonen. Inschrijfformulieren zijn aan de zaal verkrijgbaar.**

Gelieve het onderstaande aanmeldingsformulier in te leveren bij Geleijn Kaijser, Molenstraat 22, 4571 EZ Axel. U kunt zich ook aanmelden via de mail: [gkaijser@zeelandnet.nl](mailto:gkaijser@zeelandnet.nl).

**A.u.b. strook inleveren vóór 10 november a.s.**



Alle namen invullen van mensen die worden aangemeld voor de bijeenkomst van 17-11-2022.

1. Naam:..... Lidmaatschapsnummer:.....

2. Naam:..... Lidmaatschapsnummer:.....



Op donderdag 29 september jl. werden zo'n 40 mensen opgehaald door de MuseumPlusBus. Een riante bus met royale en comfortabele zitplaatsen. We gingen op bezoek bij het Zeeuws Museum in de Zeeuwse hoofdstad. Omdat we ruim in onze tijd zaten besloot de chauffeur een ritje te maken over de boulevard in Vlissingen. Het was helder op de Westerschelde, Breskens tekende zich in de verte scherp af tegen de strakblauwe hemel. Helaas was het laatste stuk van de boulevard afgezet wegens werkzaamheden. We konden Michiel de Ruyter dus geen handje geven.

Toen op pad naar de middeleeuwse abdij in het centrum van Middelburg. Daar is het Zeeuws Museum gevestigd. De chauffeur moest af en toe heel wat toeren uithalen om zonder deuken en krassen op de plaats van bestemming te komen. Maar dankzij haar uitmuntende stuurvrouwskunst lukte dit prima.

In het museum ontdekten we onverwachte eigenschappen van Zeeland: van archeologische vondsten en wereldberoemde wandtapijten tot streekdrachten, zilver en exotische objecten die Zeeuwen ooit van verre reizen meenamen.

We werden hartelijk ontvangen met een bakje koffie/thee en een mini cheesecake. Daarna werden we welkom geheten. In de bus had de chauffeur ons al in drie groepen verdeeld: groen, rood en wit. Onder leiding van drie enthousiaste gidsen bezochten we de derde verdieping. Vooral de enorme wandtapijten met zeeslagen uit de 16<sup>e</sup> eeuw maakten veel indruk.

Nadat al deze informatie over ons heen gestort was konden we daar onder het genot van een goed verzorgde lunch nog eens over nadenken en nababbelen.

Na het eten kon eenieder nog een uurtje op eigen gelegenheid het museum bezoeken. Zo kon men nog een blik werpen op de overige verdiepingen, zoals de bovenste verdieping, waar de 'wonderkamers' te bezichtigen waren. Sommigen kochten in de museumwinkel nog een herinnering aan dit bezoek. Toen was het 'alle ballen verzamelen' en met een goed gevoel bracht de chauffeur ons door de Westerscheldetunnel weer naar ons eigen landje.

Ook voor volgend jaar hebben we ons weer ingeschreven voor de MuseumPlusBus. Het blijft een mooi initiatief, waarbij je tegen een vriendelijke prijs heel wat cultuur kunt opsnuiven!

Rien de Regt.

## ALLE BEESTJES HELPEN, OOK REGENWORMEN.



Charles Darwin is natuurlijk bekend om de evolutieleer. Minder bekend is dat hij ruim veertig jaar werkte aan een boek over wormen: 'Humusvorming door wormen'.

Het is niet overdreven om te zeggen dat de activiteiten van wormen in de tuin minstens zo belangrijk zijn als die van de tuinier. Wormen beluchten, bemesten en verplaatsen enorme hoeveelheden grond. Ze verzamelen organisch materiaal, zoals afgevallen blad en verplaatsen dat van de boven- naar de onderwereld. Ook verspreiden ze andere nuttige organismen onder de grond: bacteriën en schimmels liften op de wormenhuid mee. De vaderlandse bodem telt 31 soorten wormen. De bekendste is de regenworm, die zich verticaal door de grond beweegt en tunnels graaft tot een diepte van drie meter. Regenwormen worden groot: tot dertig centimeter lang. Ze eten organisch materiaal en maken permanente gangen. Om te voorkomen dat die verstopt raken, werken ze hun poep naar de oppervlakte. Die is daar als kleine drolletjes te zien, alsof iemand een speelgoedtube met zwarte tandpasta heeft uitgedrukt – vaak tot irritatie van de eigenaar van een modelgazon, die alles wat zijn gladde oppervlak verstoort als een deuk in zijn eigendunk ervaart.....

Beste leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone,

Op **woensdag 30 november 2022** organiseren wij wederom ons traditionele

Dit diner wordt verzorgd door Bucks & Safonig. Het dooft zoals altijd een gezellige avond te worden. We beginnen om **17.00 uur** en sluiten af zo rond de klok van tien. We zullen plaats nemen in de, in een feestelijke kerstsfeer gebrachte, foyer van de Halle te Axel. Er is een verrassend optreden van Boeleke Soesel en natuurlijk houden we een verloting met mooie prijzen.

***De prijs van de loten is zoals altijd: vier loten voor een euro.***

Het menu voor deze avond ziet er als volgt uit:  
we starten met bospaddenstoelensoep;  
er staat brood en boter op tafel.

\*\*\*

Hierna volgt het koud buffet.

Er is keuze uit:

- + Gerookte zalm met fijn uitje en bieslook;
- + Peertje met krabsalade;
- + Rauwe ham met frisse Galia meloen;
- + Ardennerpaté;
- + Huisgebraden rosbeef met pijnboompitjes;
- + Groene gemengde salade met tomaat, komkommer en ei – dressing apart;
- + Stokbrood (wit en bruin), kruidenboter en cocktailsaus.



\*\*\*

Vervolgens volgt het warm buffet.

Er is keuze uit:

- + Kalkoenfilet in roomsaus;
- + Vispannetje met wittewijnsaus;
- + Gebakken krielaardappeltjes geserveerd met mayonaise.

\*\*\*

Als afsluiting van deze avond kunt u nog genieten van een heerlijk dessert:  
IJstaart met warme kersen.

De kosten voor dit heerlijke diner bedragen slechts € 35,00 p.p. Deze prijs is inclusief twee consumptiebonnen. Deze bonnen mogen gebruikt worden voor koffie/thee, frisdrank, bier en wijn.

***Dit najaarsdiner is alleen toegankelijk voor leden. En u weet: wees er snel bij, want de belangstelling voor deze gezellige avond is altijd heel groot!***

Opgave (kan ook via de mail) en betaling dienen te geschieden vóór 21 november 2022 bij onze penningmeester:

Geleijn Kaijser, Molenstraat 22, 4571 EZ Axel, e-mail: [gkaijser@zeelandnet.nl](mailto:gkaijser@zeelandnet.nl).

Ook kunt u het te betalen bedrag overmaken op banknummer NL15RABO 0314 0829 72

ten name van Seniorenvereniging Kanaalzone o.v.v. najaarsdiner.

Bij betaling via de bank wel de namen van de deelnemers en de lidmaatschapsnummers vermelden.

Hopelijk tot woensdag 30 november!

Het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

# Bucky's

C A T E R I N G



Opgave najaarsdiner 30-11-2022.

Naam/namen: 1. ....Lidmaatschapsnr.:.....

2. ....Lidmaatschapsnr.:.....

3. ....Lidmaatschapsnr.:.....

4. ....Lidmaatschapsnr.:.....

Aantal personen:.....

Totaal €.....

N.B.:

We maken geen tafelindeling. Als u graag aan tafel wilt zitten met uw vrienden/kennissen is het verstandig tijdig aanwezig te zijn.

## DONALD DUCK HELPT KINDERPOSTZEGELACTIE.



Het Nederlandse stripblad Donald Duck bestaat 70 jaar. Deze mijlpaal wordt gevierd met een feestelijk postzegelvel voor de Kinderpostzegelactie 2022 rond Donald Duck en andere Duckstad-bewoners. De postzegels werden van 28 september tot en met 5 oktober huis-aan-huis verkocht door zo'n 140.000 basisschoolleerlingen.

Vorig jaar bracht de Kinderpostzegelactie ruim 8,5 miljoen euro op. Dit jaar komt het geld ten goede aan kinderen die achterstanden oplopen, omdat ze zich door omstandigheden slecht kunnen concentreren of weinig zelfvertrouwen hebben. In de actieweek verkochten de kinderen ook andere producten, zoals Donald Duck-tassen (shoppers) en speciale kinderpostzegels-pleisters in felle kleuren.

## LEVER JE OUDE PAN IN.

Is je oude pan aan vervanging toe? Dan kun je die weggooien bij het restafval of inleveren bij de milieustraat. Vaak worden ijzer en aluminium dan teruggewonnen. Als je zeker wilt weten dat de pan volledig wordt gerecycled, kun je hem nu ook inleveren bij Blokker. De winkelketen wil zo een bijdrage leveren aan de circulaire economie. De pannen worden versnipperd. Alle materialen, zoals staal, aluminium en kunststof worden apart verwerkt, zodat er nieuwe producten van te maken zijn. Je kunt elke pan gratis bij Blokker inleveren. Ongeacht van welk merk hij is en waar je hem hebt gekocht. Koop je meteen een nieuwe pan, dan krijg je 5% korting. Maar je kunt ook je oude pan inleveren zonder een nieuwe te kopen.

Bron: Consumentengids nummer 10, oktober 2022.

Vrijwel iedere huisartsenpraktijk heeft er minstens één: de praktijkondersteuner.

Wat doet de praktijkondersteuner?

De praktijkondersteuner huisartsenzorg (POH) is in 1999 in het leven geroepen om de huisarts te ontlasten. Inmiddels heeft ruim 80 procent van de huisartspraktijken een praktijkondersteuner in dienst. De meeste praktijken hebben er zelfs twee of meer.

Er zijn verschillende specialismen:

*De POH chronische aandoeningen.*

Die begeleidt patiënten met lichamelijke chronische ziekten, zoals diabetes, astma, COPD en hart- en vaatziekten. De praktijkondersteuner geeft onder andere voorlichting over de ziekte, het medicijngebruik en de leefstijl en voert de controleonderzoeken uit.

*De POH ouderenzorg.*

Die helpt kwetsbare ouderen. De praktijkondersteuner komt in beeld als klachten zich opstapelen, als iemand verschillende soorten medicijnen gebruikt of lijdt aan beginnende dementie. De POH ouderenzorg bezoekt mensen vaak thuis en biedt ondersteuning bij de organisatie van de zorg.

*De POH geestelijke gezondheidszorg.*

De POH GGZ en de POH GGZ-Jeugd begeleiden patiënten met psychische klachten zoals angst, stemmingswisselingen, overspannenheid en/of somberte. Er wordt bijvoorbeeld gekeken wat iemand zelf kan doen om de klachten te verminderen en of doorverwijzing wenselijk is.

De POH GGZ-Jeugd is er voor patiënten van 0 tot 8 jaar met lichte, veelvoorkomende psychische klachten.

*Volledig vergoed.*

Een consult bij de praktijkondersteuner valt onder de huisartsenzorg en wordt volledig uit het basispakket vergoed. Als de praktijkondersteuner de patiënt doorverwijst voor ontlasting-, urine- of bloedonderzoek, gaat dit wel van het eigen risico af.

Uit: Plus-Magazine juli/augustus 2022.

#### OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL:

Eieren voor je geld kiezen.

#### VOORAF BETALEN: MEESTAL GEEN GOED IDEE.



Als een winkel failliet gaat, kunnen consumenten die een aanbetaling hebben gedaan, meestal naar hun geld én naar hun bestelling fluiten. Het is dus verstandig om zo min mogelijk vooraf te betalen. Een winkel mag nooit een aanbetaling van meer dan 50% verplicht stellen. Koopt u meubels bij een bedrijf met CBW-keurmerk

(Centrale Branchevereniging Wonen), dan is dat 25%. Bij keukens, sanitair en harde vloeren is dat 15%.

Bron: Geld&Recht september 2022.

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			77			78				
	79						80							

**HORIZONTAAL:** 1 PLAATS IN ZEELAND; 14 WEEKDIER; 15 TRAINING; 17 DAAR; 18 EXTASE; 20 BOUWER; 21 PLAAGGEEST; 22 EERWAARDE HEER; 23 VOORZETSEL; 24 PLAATS IN GELDERLAND; 25 TECHNISCHE ACADEMIE; 26 BEHEER; 28 FRUIT; 30 EEUW; 32 IJSHUT; 34 BRIEFAANHEF; 35 BON; 37 AFGEMAT; 39 PLAATS IN DE BETUWE; 41 TEGEN; 43 RIJ; 46 PINDA; 47 BETREKKELIJK; 49 BEROEP; 51 PALADIUM; 52 ENTREE; 53 RADIO; 56 BLOEM; 58 FAKE; 61 RECHTERLIJKE ORGANISATIE; 63 SPEELGOED; 64 ENGTE ; 66 JONGENSNAAM; 67 VOORZETSEL; 69 RUSTPLAATS; 71 INTERNE CONTROLE; 72 BAKEN; 74 KOOKGEREI; 76 DRA; 78 ENFIN; 79 DEEG; 80 BELGISCH BIERMERK

**VERTICAAL:** 1 TROETELLEN; 2 ONDERWIJZER; 3 HERKAUWER; 4 VISETER; 5 BROEIKAS; 6 PAD; 7 FLUIM; 8 WATER; 9 KLAAR; 10 PAKKEN; 11 GEN; 12 HOUTSOORT; 13 WILD; 16 LAND IN AZIE; 19 HELLEN; 23 TANTALIUM; 27 MUZIEKINSTRUMENT; 29 AFSLAG; 31 ZEKER; 33 VOLK IN KENIA; 36 PLAATS IN GELDERLAND; 38 SIRENE; 40 KASSA; 42 WAGENSPOOR; 44 NEDERLANDS INSTITUUT POLITIEK ONDERZOEK; 45 ALLE; 48 PAUSENNAAM; 50 KOETSIER; 54 RUSSISCHE MUNTEENHEID; 55 TONEEL; 57 LP; 59 EN ANDERE; 60 ACNE; 62 SPEELGOED; 65 TOILET; 68 BRIJ; 70 GROENTE; 73 IJSMERK; 75 NATRIUM; 77 VERBRANDINGSREST; 78 WESTERLENGTE

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

13	40
----	----

11	69	24	16	52	66
----	----	----	----	----	----

48	22	59	26	6
----	----	----	----	---

50	39	75
----	----	----