

Contactgegevens bestuursleden van de Seniorenvereniging Kanaalzone:

Voorzitter:	Rien de Regt	rienderegt@zeelandnet.nl	06-51084943
Penningmeester:	Geleijn Kaijser	gkaijser@zeelandnet.nl	06-53116199
Secretaris/			
Ledenadm.:	Anneke Langen	langenzeeland@gmail.com	06-19282719
Ombudsteam:	Kitty van Waesberghe	kittyvanw@gmail.com	0115-565027
	Jetty van Dorsselaer	emvdorssel@zeelandnet.nl	06-10745355
	Anneke Langen	langenzeeland@gmail.com	06-19282719

Secretariaat: Hulsterseweg 41, 4571 RH Axel. **Onze website:** seniorenverenigingkanaalzone.nl

VOORWOORD

Hebt u dat nou ook? Als ik met mijn vrouw in de supermarkt loop, heb ik steeds vaker het idee dat er voor hetzelfde geld steeds minder in ons boodschappenkarretje ligt. Of is dat gezichtsbedrog?

We kijken steeds vaker naar de onderste schappen als we boodschappen doen. De A-merken laten we tegenwoordig vaker links liggen.

Een grote groep senioren heeft nog steeds moeite met zelfstandig bankieren. De problemen worden veroorzaakt door de steeds verdere digitalisering van bank- en betaaldiensten. Maatregelen van banken om deze groep te helpen, hebben onvoldoende effect. Uit een rapport blijkt dat 18% van de Nederlanders niet zelfstandig een betaalrekening kan openen. Ook het downloaden en installeren van een bank-app is voor sommigen erg lastig en soms zelfs onmogelijk, omdat ze bijvoorbeeld een te oude smartphone hebben.

Ook de bereikbaarheid van geldautomaten, het ontbreken van persoonlijke en lokale dienstverlening (door het sluiten van heel veel bankfilialen) en ontevredenheid over de telefonische hulplijnen zijn knelpunten. Opvallend is dat uit onderzoek ook blijkt dat alle consumenten de tarieven van de banken te hoog vinden. De tarieven stijgen elk jaar fors, dit tot groot ongenoegen van gebruikers, die het gevoel hebben daar steeds minder voor terug te krijgen. Er is dus nog steeds werk aan de winkel voor het bankwezen. Maar uit het voorgaande blijkt wel dat ze hardleers zijn!

Elk jaar krijgen ruim 90.000 mensen de vaak zeer pijnlijke ziekte gordelroos. GGD-artsen pleiten al langere tijd voor opname van het vaccin tegen gordelroos in het Rijksvaccinatieprogramma. Net zoals dit ook het geval is bij bijvoorbeeld de griepvaccinatie. Gordelroos kan de laatste levensjaren van ouderen behoorlijk verknallen door ernstige zenuwpijnen, die deze ziekte met zich mee kan brengen. En het toedienen van het vaccin tegen gordelroos kan ook nog een mooie bijwerking hebben: de kans op dementie wordt kleiner, daalt zelfs met 20 procent. Als er daadwerkelijk een verband bestaat, zou dat een belangrijke ontdekking zijn en weer wat hoop bieden voor de toekomst. Wereldwijd hebben zo'n 55 miljoen mensen een vorm van dementie, wat ondermeer vergeetachtigheid en snelle aftakeling tot gevolg heeft. Bijna iedereen in zijn of haar omgeving krijgt onherroepelijk een keer te maken met dementie.

Nu we het toch over gezondheid hebben: we maken ons natuurlijk ook zorgen over het voortbestaan van ons ziekenhuis. ZorgSaam kampt met grote financiële problemen en onduidelijk is nog steeds wat hiervan de gevolgen zullen zijn. Zal er een samenwerking of een fusie met het ADRZ plaats vinden?

Zal er in Terneuzen een volwaardig ziekenhuis blijven bestaan? Het gaat dan vooral over het in stand houden van vier pijlers waarop de zorg berust: spoedeisende eerste hulp (SEH), een volwaardige intensive care, geboortezorg en een Cardiologisch Interventiecentrum (ofwel dottercentrum). Dat is een absolute randvoorwaarde voor het behoud van zorg in onze regio. Met die vier uitgangspunten kom je niet uit op een polikliniek, maar op een fatsoenlijk geoutilleerd ziekenhuis.

Op alle fronten probeert men druk uit te oefenen op de Raad van Bestuur van ZorgSaam. Dat zijn de enige machtsmiddelen waarover we beschikken want alleen de Raad van Bestuur gaat er over.

Ook het openbaar vervoer is een veel besproken onderwerp. Vervoersbedrijf EBS (wat staat voor Egged Bus Systeem; egged betekent 'verbondenheid' in het Hebreeuws) neemt vanaf 2027 het busvervoer in Zeeland over van Connexxion. Tot 2040 zullen zij het openbaar vervoer gaan verzorgen. Zij zegt de reiziger centraal te stellen: stille bussen, zitcomfort, klimaatbeheersing, wifi, alles zit erop en eraan. Maar hoe kom je bij die bus? De provincie grijpt de nieuwe aanbesteding aan om het openbaar vervoer flink op de schop te nemen. Het mes gaat in de dienstregeling. Alleen op drukke routes blijven grote bussen rijden. Lijn 20 zal dus wel blijven bestaan. Maar waar zal die in Axel stoppen? Er komt waarschijnlijk maar één halte. De bus stopt dan op zogenaamde hubs, die vooral aan de randen van dorpen en wijken gelegen zijn. Hier kunnen reizigers dan overstappen op fijnmazig vervoer, zoals de flex. Dit zijn busjes of taxi's die tussen 6.00 uur en 23.00 uur tot in de kleinste dorpen van de provincie tussen de hubs gaan rijden. Reizigers kunnen de flex straks telefonisch of met een app boeken. Er wordt dus weer geen rekening gehouden met onze senioren. En dat boeken moet minimaal 1 uur voor de reis. Verder spreekt men over buurtbussen, deelfietsen en deelauto's. Ik moet het allemaal nog zien gebeuren.

Wij doen weer mee aan De Grote Bij Luitjens Sponsoractie. Vanaf maandag 5 mei t/m zondag 1 juni kunt u weer sterrenmuntjes sparen bij de winkels van 'Bij Luitjens'. Wij zouden het bijzonder op prijs stellen als u deze sterrenmuntjes schenkt aan de Seniorenvereniging Kanaalzone. Zo spekt u onze kas en kunnen wij allerlei activiteiten organiseren, zoals onze bingo's. We zouden het prettig vinden bingoplankjes aan te schaffen, die wat duidelijker zijn voor slechtzienden en wat makkelijke schuiven voor mensen met reuma aan handen en vingers. Op woensdag 18 juni organiseren wij een barbecue voor onze leden. In deze Nieuwsbrief leest u er meer over. U leest ook over de fietstocht die op woensdag 2 juli op het programma staat. Ook niet-leden mogen aan deze fietstocht meedoen.

O ja, ik heb op Witte Donderdag, 17 april, naar The Passion gekeken. Het thema was 'Ik ben bij je'. Het was een boodschap van hoop en troost en dat werd goed uitgewerkt en vormgegeven. Het was voor het eerst dat ik naar The Passion keek, ondanks dat het voor de 15^e keer werd uitgezonden. Ik vond het indrukwekkend en overweldigend. De cast was prima en vooral het slotlied van Eva Simons maakte op mij een onuitwisbare indruk. Het werd met veel overtuiging gezongen. Ook songs van Benny Neyman, Bløf en de Frank Boeijen Groep pasten prima in het geheel. De beelden van Terneuzen waren onovertroffen. Mooi om deze stad ook eens van een andere kant te bekijken. En nu de hamvraag en tevens gewetensvraag: ga ik volgend jaar weer kijken????

Ik ben er voor je,
iedere dag.....
Voor je tranen,
maar ook voor je lach.



Rien de Regt,
voorzitter.

BINGO.

Onze bingo's gaan in de zomermaanden gewoon door. Dus elke 4^e vrijdag van de maand kunt u in de Halle terecht. Zo helpen we u niet alleen de winter, maar ook de zomer door.....

De volgende bingo's staan op het programma:



vrijdag 27 juni;

vrijdag 25 juli;

vrijdag 22 augustus;

vrijdag 26 september.

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL:

Zo stil als een muis.

WELK BEROEP HEBBEN DEZE MENSEN?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Bram Wanderen. | 4. Tessa Secrere. |
| 2. Sam Tardt | 5. Dania Laatst. |
| 3. Kobe Odheur | 6. Tim Scopon. |



Op woensdag 2 juli a.s. organiseren we weer onze traditioneel jaarlijkse fietstocht. De deelname hieraan staat open voor iedereen.

De afstand bedraagt ca. 38 kilometer en de te volgen route wordt door middel van bordjes aangegeven en voert enkel via verharde wegen.

Het inschrijven en vertrek is zoals gewoonlijk bij 'de Halle', aan de Rooseveltlaan in Axel. Dit tussen 9.30 uur en 12.00 uur. Aangezien Pluvius tijdens de fietstocht van vorig jaar nadrukkelijk aanwezig was, wordt dit jaar de route van 2024 nogmaals verreden.

Vanaf de start in Axel gaat de route via de Sassing en de Zwartenhoekse Zeesluis naar Westdorpe. In deze plaats is na ca. 12 km bij 'de Baeckermat' de eerste stopplaats. Na het verlaten van Westdorpe gaan we vanaf de Oudenburgse Sluis een stukje door het land van onze zuiderburen, waarbij we bij Overslag weer op Nederlandse bodem komen. Hierna gaat het naar de 2e stopplaats in Zuiddorpe bij café 't Gemeentehuis', welke gevestigd is op het prachtige Dorpsplein. Op de teller staat dan ca. 27 kilometer. Via de Bonte Koe, Boerenkavelweg en Het Zand voert de route verder richting de eindbestemming.

Na afloop van de tocht ontvangt elke deelnemer een heerlijke en gratis wafel, gebakken door onze vrouwelijke vrijwilligers en bestuursleden. Verder wordt onder de aanwezige deelnemers een aantal prijzen verloot. De niet afgehaalde prijzen worden niet nabezorgd en komen te vervallen.

De deelnamekosten voor dit evenement bedragen, ondanks dat het afgelopen jaar de prijs van praktisch alles is gestegen, nog steeds onveranderd € 3,- per deelnemer. Kinderen onder begeleiding mogen gratis deelnemen. Deelname is geheel op eigen risico en uiteraard dienen de geldende verkeersregels te worden gerespecteerd.

Er is een pechdienst aanwezig en evenals de vorige edities van onze fietstochten verleent 'St. Ludwina', de EHBO-vereniging uit Koewacht, welke al meer dan 78 jaar bestaat, haar medewerking aan dit evenement. Hopelijk blijven zij deze dag werkloos.

Het bestuur en de vrijwilligers van de Seniorenvereniging Kanaalzone hopen jullie deze dag allen te mogen begroeten en dat het een mooie fietsdag mag worden!

Voor verdere informatie en inlichtingen kunt u terecht bij Bram van de Velde, email: bravel@zeelandnet.nl.

GROTE BIJ LUITJENS SPONSORACTIE 2025



Voor de derde maal hebben wij ons aangemeld voor de Grote Bij Luitjens Sponsoractie 2025.

Vorig jaar leverde deze sponsoractie onze vereniging € 360,04 op. Een mooi bedrag. Het zou fantastisch zijn als we dit bedrag dit jaar konden evenaren. Maar daar hebben we uw hulp bij nodig! Er valt in totaal € 7500 te verdelen. Daar moeten we echter wel het een en ander voor doen. Het geld wordt ons niet zomaar in de schoot geworpen. Het bestuur en de vrijwilligers moeten daar verschillende opdrachten (challenges) voor uitvoeren.

Dat doen we natuurlijk met alle plezier en enthousiasme. Kitty van Waesberghe en Rien de Regt zijn naar de Kick-off geweest. Daar werd in grote lijnen verteld wat er van ons verwacht wordt. En dat is nogal wat!

Maar ook uw hulp is onontbeerlijk. En dat is misschien wel het allerbelangrijkste. Van maandag 5 mei t/m zondag 1 juni (die periode loopt dus al, maar u hebt nog dagen genoeg om uw muntjes bij te dragen...) kunnen weer sterrenmunten gespaard worden. Bij iedere besteding van € 10,00 krijgt u bij alle winkels van Bij Luitjens (Family Axel, Family Terneuzen en Family Hulst en Level Up Health & Fit Club uitgezonderd) een sterrenmunt. Deze munt kunt u in de spaarpot (koker) van uw favoriete vereniging deponeren. En uw favoriete vereniging is natuurlijk de Seniorenvereniging Kanaalzone. Wij hopen dat er enorm veel sterrenmunten in onze spaarpot zullen verdwijnen.

Iedere week worden de munten geteld. De organisatie met het hoogst aantal munten krijgt het hoogste percentage van het weekbudget (€ 1500). Het totale bedrag wordt aan het eind van de actie op de rekening van de organisatie gestort.

We blijven dit een leuke en positieve actie vinden waar we graag aan meedoen. Het zou plezierig zijn als wij daar ook een graantje van kunnen meepikken. Helpt u mee? Nu alvast onze dank!



SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Notulen van de Algemene Ledenvergadering van de SVK gehouden op 9 april 2025.

Er zijn 107 leden aanwezig.

1. Opening.



De voorzitter opent de vergadering en heet de aanwezigen van harte welkom. In zijn openingswoord laat hij de volgende punten de revue passeren:

Om het in de foyer wat gezellig te maken heeft Trees Rijk weer voor een bloemetje op de tafels gezorgd.

Het doet ons goed dat er voor onze activiteiten zoveel interesse bestaat. Als we iets organiseren kunnen we meer dan 100 leden verwelkomen. Dat is een stimulans om op de ingeslagen weg verder te gaan. Ook onze bingo's hebben niet over belangstelling te klagen. Elke vierde vrijdag van de maand kunnen we toch zo'n 80 mensen welkom heten. Het is dan altijd heel gezellig en naast het schuiven op de bingoplankjes worden er heel wat nieuwtjes uitgewisseld.

In het jaarverslag 2024 hebt u kunnen lezen dat het bestuur en de vrijwilligers niet stil hebben gezeten. We hebben weer heel wat activiteiten georganiseerd. En de organisatie van deze activiteiten kost veel geld. Daarom teren we ook iets in. De druk op de verenigingskas wordt steeds groter. Dat merken we bijvoorbeeld als we inkopen moeten doen voor de organisatie van onze activiteiten en als er prijzen voor de verloting gekocht moeten worden. Maar er is geen reden tot paniek. De bodem van de kas is nog niet in zicht. Daar waakt onze penningmeester over, zoals een kloek waakt over haar kuikens.

We proberen dan ook op allerlei manieren geld in het laatje te krijgen. In mei doen we weer mee met aan de Grote Bij Luitjens Sponsoractie. Daar kunnen weer sterrenmunten gespaard worden. Hopelijk werpen veel mensen deze muntjes in de pijp van de SVK. Ook doen we elk jaar mee met de Rabo ClubSupport. Daar lopen de bijdragen aan onze vereniging wat terug. Hopelijk komt daar verandering in en zal er dit jaar weer wat vaker aan de SVK worden gedacht. Jammer dat hier alleen via de computer gestemd kan worden. Voor veel van onze oudere leden is dat net een brug te ver. Maar er is nóg een manier om de SVK te steunen: u kunt onze vereniging opnemen in uw testament.....

In aansluiting hierop: een grote groep senioren heeft nog steeds moeite met zelfstandig bankieren. De problemen worden veroorzaakt door de steeds verdere digitalisering van bank- en betaaldiensten. Maatregelen van banken om deze groep te helpen, hebben onvoldoende effect. Veel consumenten vinden ook de tarieven van de banken te hoog. De tarieven stijgen elk jaar fors, tot groot ongenoegen van de gebruikers, die het gevoel krijgen daar steeds minder voor terug te krijgen.

Ik heb al meer gezegd: vrijwilligers zijn het cement van de samenleving.

We hebben een actief bestuur en een vaste groep actieve vrijwilligers. Maar er zijn ook nog altijd mensen die onzichtbaar achter de schermen voor de SVK heel wat werk verzetten.

Ik denk aan Riet Matthijssen die onze Nieuwsbrieven in Terneuzen rondbrengt en Jan de Feijter en Hans van den Heuvel die bij de verloting de gewonnen prijzen naar de gelukkigen brengen. Zij leggen daarbij heel wat pad af en hun knieën hebben daar flink van te lijden gehad. Zo'n stille kracht is ook Wim de Koeijer, die bij de voorbereidingen van onze fietstochten altijd klaar staat en zijn steentje bijdraagt. Daarvoor willen we hem middels een kleinigheidje dankzeggen. Wim is liefhebber van Belgische abdijbieren, dus wat konden we beter voor hem kopen dan wat flesjes van dit heerlijke gerstenat.

Ons ombudsteam krijgt elk jaar veel lof toegezwaaid. En terecht. Want Kitty van Waesberghe, Anneke Langen en Jetty van Dorselaer steken heel veel tijd in het oplossen van grote en kleine problemen waar onze leden mee worstelen. En verder zorgen zij ervoor dat vele belastingformulieren op de juiste manier worden ingevuld. Daar moeten zij elk jaar opnieuw weer voor worden bijgeschoold. En ze doen dat toch maar. Voor dit trio maken wij een diepe buiging en geven wij een warm applaus (*De aanwezigen lieten zich niet onbetuigd en er volgde een daverend applaus*).

Maar natuurlijk ook alle respect voor de bestuursleden en de vrijwilligers. De meeste leden kunnen het waarderen wat er door deze mensen wordt verricht. Sommigen kunnen dat ook mooi onder woorden brengen en deze woorden vergezeld doen gaan van een traktatie:

*Ik ga geen groot verhaal ophangen over het waarom. Ik denk, dat het gebaar wel duidelijk is. Dit doen wij, mijn vrouw en ik, allebei leden, als waardering voor de veelvuldige inzet van de bestuurders en vrijwilligers. Dat ervaren wij niet dagelijks, maar komt wel tot uiting in alle evenementen, die maandelijks worden georganiseerd. Dat vergt uiteraard veel tijd van deze betrokken personen. Vandaar onze dank uit naam van alle leden! **ZEG HET VOORT.***

De voorzitter besteedt ook aandacht aan het feit dat elk jaar ruim 90.000 mensen de vaak zeer pijnlijke ziekte gordelroos krijgen. GGD-artsen pleiten al langere tijd voor opname van het vaccin tegen gordelroos in het rijksvaccinatieprogramma.

We maken ons natuurlijk ook zorgen over het voortbestaan van ons ziekenhuis. Blijven de vier pijlers: intensieve care, 24-uurs geboortezorg, spoedeisende eerste hulp en het dottercentrum nog wel behouden voor ziekenhuis ZorgSaam? Of blijft er alleen nog maar een veredelde polikliniek over. Wij delen deze zorgen. Het openbaar vervoer in Zeeland staat ook voor een enorme uitdaging. Vervoersbedrijf EBS neemt vanaf 2027 het busvervoer in Zeeland over van Connexxion. EBS zegt de reiziger centraal te stellen. Het provinciebestuur grijpt de nieuwe aanbesteding aan om het openbaar vervoer flink op de schop te nemen. Het mes gaat in de dienstregeling. Er komt waarschijnlijk één halte in Axel. En hoe kom je daar dan? Zeker als je niet meer zo goed ter been bent zal dat een puntje van zorg worden. We wachen de ontwikkelingen in spanning af.

Momenteel hebben we 301 leden. Het aantal leden blijft vrij constant. In 2024 overleden er 11 leden. Uiteraard zien we dit liever niet en wensen we eenieder het eeuwige leven toe, maar zo werkt het niet, de dood hoort bij het leven.

Graag vraag ik van u nu enkele momenten stilte om de mensen die zijn overleden te herdenken.

De voorzitter sloot af met enkele woorden van Herman van Veen:

‘Op mijn leeftijd (80) moedigt elk verlies me aan om het leven nog meer te omarmen en niets uit te stellen. Het is verspilde energie om steeds te piekeren over wat was en om nu al te bedenken wat je straks wilt gaan doen. Doe het nu, wees gelukkig, ruik nu aan de bloemen. We hebben alleen maar vandaag’.

2. Mededelingen.

- * De contributie hoeft per 1 januari 2026 niet verhoogd te worden.
- * De prijs van de bingoplankjes blijft voorlopig € 1,50.
- * Onze bingo in mei vindt niet plaats op de 4^e vrijdag (23 mei), maar op vrijdag 16 mei. Dit i.v.m. de organisatie van de Junioren Driedaagse.
- * De busreis op dinsdag 20 mei naar Oudenaarde gaat zo goed als zeker door.
- * Op woensdag 18 juni organiseren we een barbecue.
- * Op woensdag 2 juli organiseren we onze traditionele fietstocht.
- * Als er voor een activiteit betaald moet worden, niet alleen de betaling doen, maar ook het strookje inleveren of aanmelden via de mail.
- * Gelieve de strookjes altijd tijdig in te leveren, vaak kan er na de inschrijvingsdatum niet meer aangemeld worden; ook kan na deze datum meestal het geld niet teruggestort worden, daar de bestellingen dan al geplaatst zijn.
- * Anneke Langen wijst nog eens op onze (goed verzorgde en altijd actuele) website. Als er iets niet goed is, of als er iets niet goed werkt, dit graag doorgeven aan de secretaris, dan kunnen zonodig maatregelen getroffen worden.

2. Notulen ledenvergadering 10 april 2024.

Deze notulen worden zonder op- en/of aanmerkingen, onder dankzegging aan de samensteller, vastgesteld en door de voorzitter en de secretaris ondertekend.

3. Jaarverslag 2024.

Dit verslag wordt onder dankzegging aan de samensteller voor kennisgeving aangenomen en goedgekeurd.

4. Jaarrekening 2024.

De kascontrolecommissie, bestaande uit mevr. T. Nuijten en dhr. M. Rinn heeft op 12 februari jl. de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. De penningmeester en het bestuur worden décharge verleend. De kascommissie wordt bedankt voor het verrichte werk en de penningmeester wordt gefeliciteerd met de goedkeuring van de boeken.

5. Begroting 2025.

De penningmeester heeft voor het jaar 2025 weer een sluitende begroting gemaakt en de leden gaan met deze begroting akkoord.

6. Bestuursverkiezing.

De bestuursleden Jetty van Dorsselaer en Bram van de Velde zijn periodiek aftredend en herkiesbaar. Er zijn geen tegenkandidaten, zij worden dus bij acclamatie herkozen. De voorzitter feliciteert beiden met hun herverkiezing.

7. Verkiezing kascommissie.

De kascommissie bestaat uit mevr. T. Nuijten en dhr. M. Rinn. Reserve is mevr. M. van Waesberghe. Mevr. T. Nuijten is aftredend en niet herkiesbaar. Als reserve lid meldt zich dhr. Th. van Esbroek aan. De vergadering kan hier mee instemmen.

De kascommissie ziet er nu als volgt uit:

1. dhr. M. Rinn.
2. mevr. M. van Waesberghe.

reserve: dhr. Th. van Esbroek.

Mevr. T. Nuijten wordt bedankt voor het werk dat zij in de kascommissie heeft verricht.

8. Rondvraag.

* *Mevr. S. de Moor.*

Als een lid van de SVK iets te koop heeft aan te bieden, kan dit dan als kleine advertentie in de Nieuwsbrief worden vermeld?

Het bestuur heeft besloten geen advertenties in de Nieuwsbrief op te nemen.

* *Dhr. Th. van Esbroek.*

Hoe zit het met de huurprijs van de Halle?

Het bestuur betaalt maandelijks € 200,00 aan de Stichting Beheer Welzijnsaccommodaties Axel.

Voor dit bedrag kunnen we 22 middagen per jaar de foyer gebruiken, 1x per jaar de Theaterzaal en we kunnen onbeperkt gebruik maken van de huiskamer om te vergaderen. Uiteraard een en ander in goed overleg met de beheerder van de Halle en de andere gebruikers. De inventaris van de bar mag gratis gebruikt worden. Voor elke vereniging is er kastruimte en een koelkast beschikbaar. De bardienst verzorgen we zelf, met eigen inkoop en eigen beleid rond prijzen consumpties.

Bij het voorjaars- en het najaarsdiner en de activiteit in de Theaterzaal wordt de drank verzorgd door de Halle.

* *Dhr. R. van Overmeeren.*

Valt het te overwegen te bankieren bij de 'Open Bank' (Spanje)? Geeft 2,5 % rente en de service is gratis.

Het bestuur heeft besloten gewoon bij de Rabobank te blijven.

9. Sluiting.

De voorzitter sluit de vergadering en dankt eenieder voor het vertrouwen dat in het bestuur van de SVK wordt gesteld.

Als de vergadering achter de rug is, worden door bestuur en vrijwilligers alle zeilen bijgezet om de leden te voorzien van spijs en drank. Onder leiding van Keukenkampioen Jetty van Dorsselaer werd er eerst een heerlijke tomatensoep met ballen uitgeserveerd. Dat was een vliegende start. Daarna vlogen de twee serveerwagens door de zaal. Behalve verschillende soorten brood lag er ook allerlei lekkers op, zoals ast, worst, kaas en verschillende soorten marmelade. Als toetje kwamen er plakken paasstol op tafel om de laatste gaatjes

te vullen. Zo kon iedereen zijn of haar buikje bol eten. Het viel allemaal prima in de smaak en een beter compliment konden de harde werkers niet krijgen.

Daarna volgde het eerste optreden van 'Stichting Memories'. Zij brachten een breed scala van Nederlandstalige, Engelstalige, Duitstalige en Franstalige nummers ten gehore. Hierbij verschillende genres, zoals evergreens, country en disco. Die vielen bij iedereen in de smaak en de stemming zat er al gauw goed in. Zij kregen de mensen zelfs in de polonaise, zodat de benen en de armen nog even gestrekt konden worden. In de pauze konden de aanwezigen genieten van een natje en een droogje. Daarna volgde het tweede optreden van 'Stichting Memories'.

Tot slot vond de verloting plaats. Wederom met vele mooie prijzen.

Moe, maar voldaan konden we deze geslaagde dag afsluiten.

Axel, april 2026,

De voorzitter,
Rien de Regt.
Notulist: M. de Regt.
Axel, 20-04-2025.

De secretaris,
Anneke Langen.

SENIOREN-BRUNCH DINSDAG 17 JUNI 2025



De ontspanningsdag met Brunch en Verloting zal dit jaar plaatsvinden op dinsdag **17 juni 2025** in het Mauritshof, Mauritsweg 5, 4515 LA IJzendijke. Zaal open om **11.00** uur. Als bestuur kunnen wij geen plaatsen of tafels voor anderen reserveren. Kom dus tijdig!



Deze dag zal mede opgeluisterd worden met een show vol amusement door **Chris & Chris, komisch duo**. Aansluitend aan het optreden vindt de **Verloting** plaats. Op uw deelnamebewijs staat aan de achterzijde uw lotnummer. De afsluiting is rond **17.00** uur.

Kosten van deze brunch bedragen **€ 42,50**, inclusief 1 kop koffie of thee bij binnenkomst (gesponsord door het Mauritshof). Overige drank is voor eigen rekening.

Indien u al zeker weet dat u deze dag wilt bijwonen, kunt u het bedrag ad. **€ 42,50** p.p. overboeken op rekeningnr. NL75 RABO 0369512057 t.n.v. **Seniorenssoos Oostburg**, onder vermelding van **Brunch**. Uw betaling zal als inschrijvingsbewijs worden aangemerkt. Uw deelnamebewijs zal bij binnenkomst van de zaal aan u worden uitgereikt.

Uw betaling dient uiterlijk **12 juni 2025** op eerder gemelde rekening bijgeschreven te zijn.

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

Met vriendelijke groet, de organisatie:

NB:

Dit geheel gaat alleen door onder voorbehoud.

Voor info: Pleuntje Verplanke 0117-453765 of pleuntjedefijter@gmail.com





SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Beste leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone,

Uw bestuur belegt op **woensdag 18 juni 2025** een gezellige barbecue, twee rondjes gratis bingo en een verloting met mooie prijzen, georganiseerd in "**de Halle**" te Axel.

Zaal open om 11.45 uur, aanvang barbecue 12.30 uur. Einde: 16.00 uur.

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

Deze barbecue wordt verzorgd door Slagerij Vleeshal Philip uit het Belgische Waasmunster.



De barbecue bestaat uit:

barbecueworst;
varkenssaté;
gemarineerde kipfilet;
gemarineerde biefstuk;
Frans brood;
groenteassortiment.



Dessert.

De kosten voor deze heerlijke **barbecue** bedragen slechts € 25,00 p.p. Deze prijs is inclusief twee consumptiebonnen. Deze bonnen mogen gebruikt worden voor koffie/thee, frisdrank, wijn of bier.

Deze barbecue is alleen toegankelijk voor leden. En u weet: wees er snel bij, want de belangstelling voor deze gezellige middag zal weer groot zijn!

Opgave (kan ook via de mail) en betaling dienen te geschieden **vóór 8 juni 2025** bij onze voorzitter: Rien de Regt, Molenstraat 22, 4571 EZ Axel, e-mail: riendereg@zeelandnet.nl.

Bij betaling dient onderstaande strook te worden ingeleverd.

Ook kunt u het te betalen bedrag overmaken op banknummer NL15RABO 0314 0829 72 ten name van Seniorenvereniging Kanaalzone o.v.v. barbecue.

Bij betaling via de bank wel de namen en de lidmaatschapsnummers vermelden!

Hopelijk tot woensdag 18 juni.

Het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

XX

Bij betaling dient deze strook te worden ingeleverd.

Opgave barbecue 18-06-2025.

Naam/namen:

1.Lidmaatschapsnummer:

2.Lidmaatschapsnummer:

3.Lidmaatschapsnummer:

4.Lidmaatschapsnummer:

Aantal personen:

Totaalbedrag: €

VERMINDERD REACTIEVERMOGEN.

Als we ouder worden, neemt onze spierkracht af en wordt in balans blijven lastiger. Ons reactievermogen wordt minder én de reservecapaciteit van onze organen neemt af. Je longen en hart kunnen minder goed een piekprestatie leveren, waardoor een plotselinge manoeuvre, zoals krachtig remmen of een beweging corrigeren, minder soepel gaat. Daardoor val je eerder, terwijl de impact vaak groot is, bijvoorbeeld omdat je botten brozer zijn. Het aantal valincidenten neemt toe, doordat mensen steeds ouder worden. En op hogere leeftijd spelen er vaak meerdere gezondheidsproblemen. Die problemen zijn soms vrij gemakkelijk op te lossen. Door afnemend zicht kom je bijvoorbeeld gemakkelijker ten val: een bril of een staaroperatie kunnen dan misschien helpen. Zorg ook voor goede verlichting in huis. Maar vaak is het ingewikkelder. Vallen kan een teken zijn dat er meer aan de hand is, zoals een nog onopgemerkte ziekte. Hartritme stoornissen kunnen leiden tot periodes van verminderde doorbloeding van de hersenen. Mensen denken dan dat ze zijn gestruikeld, terwijl ze in feite zijn flauwgevallen, maar zich dat niet herinneren. Zo zijn er veel ziekten, zoals infecties, die de kans op vallen vergroten. Het is daarom enorm belangrijk dat je zelf in actie komt. Zie vallen als een signaal, als rode vlag. Samen met een arts kun je uitzoeken wat er speelt. Het kan zijn dat je dan wordt doorverwezen naar een valpoli, klinisch geriater of een internist ouderengeneeskunde.

Bron: Margriet 38|24.

CASH IN HUIS.

De Nederlandse banken kwamen onlangs met het advies om contant geld in huis te hebben. Ook de overheid geeft aan dat de dreiging van sabotage is toegenomen. Als het stroomnetwerk wordt platgelegd, kun je niet meer pinnen of online bankieren. Vandaar het contante geld. Heb je om deze reden extra geld in huis gehaald? Zorg er dan ook voor dat dit goed verzekerd is.

Geld in huis valt vrijwel altijd onder de dekking van je inboedelverzekering. Maar let wel op. Ook als geld meeverzekerd is, is de dekking niet onbeperkt. Er geldt altijd een maximum en dat ligt tussen de € 250 en € 2000.

Bron: Consumentengids|maart 2025

MEDICIJNEN OVER? LEVER ZE IN!



We slikken met z'n allen de nodige medicijnen. Via ons lichaam komen deze medicijnresten in het riool terecht. Hoewel de technieken steeds beter worden, kunnen we deze chemische stoffen niet allemaal op onze rioolwaterzuiveringen eruit halen. Ook overgebleven medicijnen worden soms door de wc of het afvoerputje gespoeld. Lever oude medicijnen in bij de apotheek of milieustraat. Daar worden ze veilig verwerkt en komen ze niet op de rioolwaterzuivering terecht.

Want: wat er niet in zit, hoeft er ook niet uit!

Bron: Scheldestromen

MEDICIJNTEKORTEN, DIT KUN JE ZELF DOEN

- ❖ Bestel op tijd. Zorgen voor een buffer is verstandig, maar ga niet hamsteren. Overleg met de apotheek wat verstandig is.
- ❖ Bespreek regelmatig met je (huis)arts of de medicijnen en dosering nog nodig zijn. Controleer of een aangepaste dosering door de apotheek is verwerkt.
- ❖ Krijg je meer medicijnen dan je nodig hebt, haal dan niet alles op, want ze kunnen niet opnieuw uitgegeven worden.
- ❖ Ga niet zelf shoppen: online medicijnen bestellen waarvoor een recept nodig is, is gevaarlijk.

Bron: Consumentengids|maart 2025.

	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
	81						82				83			

HORIZONTAAL: 1 PLAATS IN ZEELAND; 8 DROMER; 13 KANSSPEL; 14 FILMPRIJS; 16 MUZIEKNOOT; 17 GEBLAF; 18 NAGALM; 19 MUZIEKGENRE; 20 TUINGEREEDSCHAP; 21 EERSTVOLGENDE; 23 EGYPTISCHE GOD; 25 VOORZETSEL; 26 DRUKFOUT; 29 KIJKGLAS; 31 VONK; 33 EENVOUD; 35 SCHIL; 36 BELGISCHE TV ZENDER; 37 MEISJESNAAM; 38 STOP; 39 UTOPIE; 42 THULIUM; 43 VOORZETSEL; 44 VOGELPRODUKT; 45 MOUSTACHE; 47 WATERSTAND; 48 MAANSTAND; 49 HOOFDSLAGADER; 52 DIER; 53 HET ROMEINSE RIJK; 55 SPORT; 57 JONGENSNAAM; 59 POETS; 60 BANKTEGOED; 63 FRANS LIDWOORD; 64 FLOP; 66 SKIOORD IN DE VS; 69 ONDEROFFICIER; 70 AANKOMEND; 71 SINT; 72 VORST; 74 ZANGSTEM; 77 VOORDAT; 79 CRACK; 81 VEREIST; 82 ALRAS; 83 MAANGODIN

VERTICAAL: 1 KONINKLIJKE LANDMACHT; 2 TROETELKIND; 3 GAST; 4 ALARMKLOK; 5 VLAKTEMAAT; 6 GETAL; 7 GESLOTEN; 8 HALFDONKER; 9 LAND IN AZIE; 10 SLEE; 11 IEDER; 12 PLAATS IN NOORD BRABANT; 15 SCHILFER; 19 BOERDERIJ; 20 ZIEKENHUIS; 22 ONTHOUDEN; 24 GEBOUW IN GRANADA; 27 GODSDIENST; 28 JONGENSNAAM; 30 NUL; 32 DIVERSE; 34 GEBRUIK; 36 DIER; 40 VANZELFSPREKEND; 41 TIJDPERK; 46 WALVIS; 50 HOORBUIJS; 51 APENSTAARTJE; 54 BINNEN; 56 EILAND IN DE ADRIATISCHE ZEE; 57 JOGGER; 58 CENTILITER; 61 NIET NU; 62 DOMINEE; 65 NEPLEER; 67 EMINENTIE; 68 NOP; 69 RUND; 73 KOORDANS; 75 RIVIER IN ITALIE; 76 ZILVER; 78 EN ANDERE; 80 BESTAAN

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

49	13	48	11
----	----	----	----

23	77	30	8
----	----	----	---

55	70	68
----	----	----

62	26	79
----	----	----