

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

De vorige Nieuwsbrief heeft amper het levenslicht gezien, of er staat alweer een nieuwe op stapel. Maar we hebben dan ook heel wat activiteiten om het kalenderjaar jaar 2025 mee af te sluiten. Dus ga er nog maar eens even goed voor zitten. En u zit niet alleen. We kunnen steeds meer mensen als lid verwelkomen. Dat doet ons goed. We groeien als kool (savooiekool of groene kool.....?). Al vaker heb ik aangegeven dat de foyer te klein wordt voor onze activiteiten. Voor de quiz op 14 oktober jl. konden we maar liefst 57 mensen verwelkomen. Tel daarbij de bestuursleden en de vrijwilligers op en je hebt alweer heel wat mensen bij elkaar.

Het optreden van Yves Bianco vindt plaats in de Theaterzaal. Daar kunnen 375 toeschouwers in plaats nemen. Dat zal geen problemen opleveren.

In deze Nieuwsbrief vindt u de uitnodiging voor het najaarsdiner en voor de busreis naar de kerstmarkt in Aken. Aan het bezoek aan Aken hebben we een dineetje gekoppeld. Als u dan thuiskomt met moede leden kunt u meteen in uw zetel neerploffen om bij te komen van alle indrukken die u deze dag hebt opgedaan.

U hebt wellicht al vernomen dat de bingo's in de Halle vanaf de maand november om half twee beginnen (en dus niet meer om twee uur). De zaal gaat dan om één uur open.

Met ingang van januari 2026 zien wij ons genoodzaakt de prijs van de koffie/thee te verhogen van € 1,00 naar € 1,50. Als u met één plankje speelt, betaalt u dus in 't vervolg geen €2,50, maar € 3,00. We proberen de prijzen zo laag mogelijk te houden, maar soms kunnen we niet om dergelijke maatregelen heen. Hopelijk kunt u hier begrip voor opbrengen.

Als de egel zich in het westen ingraaft
komt er een zachte winter.
Graaft hij zich in 't zuiden in,
de winter zal hard zijn vanaf het begin.

Rien de Regt,
voorzitter.



BINGO.

De volgende bingo's staan nog op het programma:

vrijdag 28 november.

vrijdag 5 december.

vrijdag 23 januari.

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL:

Er komt licht in de duisternis.

OPLOSSING SPREEKWOORDEN AANVULLEN.

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. haas. | 6. huilen. |
| 2. verzuurt niet. | 7. geverfd. |
| 3. hebben diepe gronden. | 8. list. |
| 4. de vis. | 9. de lucht. |
| 5. haar tanden. | 10. wat je rechterhand doet. |

ZEEUWSE VRIJWILLIGERSORGANISATIES BUNDELEN KRACHTEN VOOR OUDEREN.

In Zeeland is een nieuw samenwerkingsverband van start gegaan dat zich richt op het versterken van het welzijn van senioren: 'Samen Sterk voor Zeeuwse Senioren.' Zes vrijwilligersorganisaties met jarenlange ervaring in het werken met ouderen slaan de handen ineen om gezamenlijk een groter verschil te maken.



De deelnemende organisaties zijn: **Stichting Vier het leven, Zeeuws Verlies, De Luisterlijn, Humanitas Zeeland, Resto VanHarte en Zeeuws Weerzien.** Zij willen hun aanbod aan ondersteuning en activiteiten beter zichtbaar maken in de provincie. Door kennis en ervaring te delen en elkaar te versterken, hopen zij ouderen in alle hoeken van Zeeland beter te bereiken en te ondersteunen.

De ambitie is duidelijk: *een Zeeuwse samenleving waarin ouderen zich gezien, gehoord en gesteund voelen.* In deze Nieuwsbrief stellen we *Zeeuws Weerzien* aan u voor.

Zeeuws Weerzien: herinneringen delen, verbinding versterken.

Met een gratis kwartaalkrant vol verhalen over Zeeland van vroeger brengt Zeeuws Weerzien niet alleen herinneringen tot leven, maar ook mensen samen. De krant is bedoeld voor alle ouderen in Zeeland, met extra aandacht voor hen die nog zelfstandig thuis wonen. Rondom elke editie organiseren zij herinneringsbijeenkomsten: ontmoetingen waar ouderen samen lezen, praten en herinneringen delen. Dit stimuleert niet alleen sociaal contact, maar ook weerbaarheid in een snel veranderende samenleving. Binnen Samen Sterk voor Zeeuwse Senioren willen zij deze aanpak verder uitbouwen en beter zichtbaar maken. Samenwerking biedt de kans om het bereik te vergroten, kennis te bundelen en vrijwilligers te werven. Ook helpt het de organisatie sterker te staan tegenover fondsen en beleidsmakers. Want in een provincie waar voorzieningen onder druk staan, is verbondenheid essentieel. Met verhalen van toen bouwen zij aan netwerken van nu – door en voor ouderen, in heel Zeeland.

Website: www.zeeuwsweerzien.nl.

Eind oktober is er een 'Zeeuws Weerzien' uitgekomen, met als thema 'wat schaft de pot'.

OPZEGGEN LIDMAATSCHAP.

Natuurlijk vinden we het jammer als u opzegt, maar het kan gebeuren dat u uw lidmaatschap wilt beëindigen. Dit dient u in ieder geval vóór 1 december van het lopende boekjaar te doen. U doet dit schriftelijk bij de ledenadministrateur. Indien een opzegging niet tijdig heeft plaats gevonden loopt het lidmaatschap tot het einde van het eerstvolgende boekjaar door en dient u de contributie over dit jaar te betalen (artikel 6 van het Huishoudelijk Reglement).

HOE VOORKOM JE THUIS EEN INBRAAK?

Er zijn tal van eenvoudige en effectieve maatregelen die je kunt nemen om je huis minder aantrekkelijk te maken voor dieven. Een inbreker zal je huis eerder overslaan als het goed beveiligd is. Zorg bijvoorbeeld voor voldoende buitenverlichting en laat lampen automatisch aan- en uitgaan als je niet thuis bent. Extra moeilijk maak je het inbrekers met een goed hek om de tuin dat lastig te beklimmen is, en met beveiligingscamera's. Die helpen niet alleen bij het vastleggen van inbrekers, maar ze werken ook afschrikwekkend.

Een ander advies: zorg ervoor dat dure spullen zoals laptops en tablets niet zichtbaar zijn vanaf de straat.

Bron: PlusMagazine|oktober 2025.

Beste leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone,

Op **woensdag 10 december 2025** organiseren wij weer ons traditionele

NAJAARSDINER

Dit diner wordt verzorgd door Bucky's Catering. Het belooft zoals altijd een gezellige avond te worden. We beginnen om **18.00 uur** en sluiten af zo rond de klok van kwart over tien. De zaal is open vanaf 17.15 uur. We zullen plaats nemen in de, in een feestelijke kerstsfeer gebrachte, foyer van de Halle te Axel. Er is een verrassend optreden van Tiele Jansen en natuurlijk houden we een verloting met mooie prijzen.

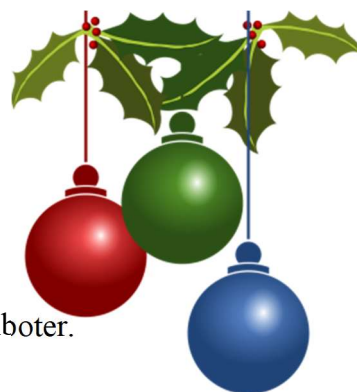
De prijs van de loten is zoals altijd: vier loten voor een euro.

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

Hierna volgt het koud buffet.

Er is keuze uit:

- + Mosseltjes in romige looksaus;
- + Gevuld eitje;
- + Peertje gevuld met krab-surimisalade;
- + Gerookte zalm met fijn uitje en bieslook;
- + Ardennerpaté;
- + Serranoham met frisse galia meloen;
- + Stokbrood (wit en bruin), kruidenboter en roomboter.



Vervolgens volgt het warm buffet.

Er is keuze uit:

- + Black-Tiger scampi (gepeld) met look;
- + Runderstoofpotje op Vlaamse wijze;
- + Kalkoenfilets in roomsaus;
- + Gebakken krielaardappeltjes in reuzezan;
- + Geserveerd met mayonaise en groene gemengde salade met eitje, croutons, tomaat en Caesar dressing.

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

Bij dieet of allergie graag even apart vermelden.

Toen was het tijd om de hersenen even wat rust te gunnen. Iedereen kon genieten van een tweede bakje koffie of thee. Ondertussen gaf Bram van de Velde de goede antwoorden op de vragen. Af en toe greep men vertwijfeld met de handen naar het hoofd: “O ja, natuurlijk! Ik kon er maar niet opkomen.”

Ja, soms ligt het antwoord op het puntje van je tong.....

De telploeg, bestaande uit Jaap Overdulve, Rien de Regt, Kitty van Waesberghe, Trees Rijk en Ria de Regt konden aan de slag om de antwoorden na te kijken. Dat was een serieus karwei, waarbij zij zeer geconcentreerd te werk moesten gaan. Het rode potlood moest er regelmatig aan te pas komen. Toen de lijsten waren nagekeken kon Rien de Regt de tussenstand bekend maken.

Daarna kon begonnen worden met de ‘tweede helft’. In ronde vijf werden verschillende groentes getoond. Daarvan moest de naam worden opgeschreven. Dat zorgde best nog voor wat discussie. Was die Savooiekool toch geen groene kool? De jury bleek ook de moeilijkste niet en telde beide antwoorden goed. In de rondes 6 en 7 werden weer meerkeuzevragen gesteld over de streek. De laatste ronde bracht wat meer ontspanning met de muziekvragen. We hoorden bijvoorbeeld fragmenten van Rob de Nijs, Frans Duijts, Boer Koekkoek, Boudewijn de Groot en Wil Tura. Ook dit leverde af en toe nog wel wat denkrimpeltjes op.

De antwoordbladen konden worden opgehaald en de telploeg kon weer aan de slag. Dat kostte menig zweetdruppeltje, maar het kwintet tellers kwam er uiteindelijk uit. Bram gaf ondertussen de antwoorden op de vragen.

Iedereen had in de tussentijd een alcoholisch of non-alcoholisch drankje gekregen. Hartige hapjes mochten hierbij niet ontbreken. Iedereen liet het zich smaken.

Na even wachten kon de voorzitter de prijzen uitdelen. Wie de eerste prijs in de wacht had gesleept was meteen duidelijk. Nu was het eens een keertje geen vrouw die met de eer ging strijken. Adrie Vasseur hield de eer van het manvolk hoog. Hij ging met het gouden eremetaal aan de haal. Adrie zit bijna alle jaren wel bij de top drie. Zo heeft hij al heel wat medailles in de kast hangen. Petje af, een knappe prestatie om deze pittige quiz winnend te kunnen afsluiten. Vanaf deze plaats een welgemeend ‘van harte proficiat’.

Als nummer 2 eindigde José van de Velde en het erepodium werd gecompleteerd door Hedwig Vasseur. Zo kwamen de dames toch nog aan hun trekken.

De eindstand van de eerste tien deelnemers:

1. Adrie Vasseur	17 fout.
2. José van de Velde	18 fout.
3. Hedwig Vasseur	20 fout.
4. Nini Michielsen	22 fout.
5. Elly de Kraker	24 fout.
6. Astrid van Waesberghe	25 fout.
Marian van Drongelen	25 fout.
8. Edith Brandt	26 fout.
Annie Pieters	26 fout.
Henny Triest	26 fout.



Na de verloting met mooie prijzen konden we deze gezellige middag afsluiten. Dank aan Bram van de Velde voor het vele voorbereidende werk en het in goede banen leiden van deze middag. Dank aan bestuursleden en vrijwilligers, die alle aanwezigen in de watten legden. We waren ook blij met de deelnemers die er een geanimeerde middag van maakten.

Voor volgend jaar staat de quiz weer op het programma en de thuisblijvers kan ik aanraden dan ook acte de présence te geven. U zult er beslist geen spijt van hebben!

Rien de Regt.



SENIORENVERENIGING KANAAALZONE

BUSREIS KERSTMARKT AKEN **DINSDAG 16 DECEMBER 2025**

Op dinsdag 16 december a.s. organiseren we in samenwerking met IXI Travel (Diederik Reizen) uit Assenede een busreis naar de Kerstmarkt in Aken.

We vertrekken om **8.45 uur** bij **AH, Alvarezlaan, Terneuzen**. Vandaar rijdt de bus naar Axel. Daar stappen de mensen op **bij de Halle om 9.00 uur**.



Ieder jaar veranderen de pleinen en steegjes in de omgeving van het Akense stadhuis tijdens de periode voor de kerst in een sfeervol paradijs van schitterende lichtjes en prachtige kleuren. De Markt van Aken is gekend en geliefd door zijn buitengewoon gezellige en familiale sfeer. Rondom de Dom en de Marktplatz koop je alles wat je hartje begeert. En als je daar toch bent, moet je de 'Akense Printen' eens proberen. Dat is een speciaal kruidenkoekje. Rond half zes genieten we in restaurant de Bokkerijder in Vaals van een heerlijk diner.

Om half acht stappen we dan moe, maar voldaan weer in de bus om de thuisreis

te aanvaarden.

Deze dag is er dus voor 'elck wat wils' te beleven.

Wij kunnen u deze reis aanbieden voor de scherpe prijs van € 55,00 per persoon.

Let op: het betreft een busreis met alleen 'brengen en halen'. Dus u moet zelf op de dag voor uw natje en droogje zorgen. Ook niet-leden kunnen zich voor deze reis aanmelden, maar leden hebben uiteraard voorrang. Niet-leden betalen voor deze reis € 65,00.

Wees er snel bij, want u weet: 'vol is vol'.

Gelieve u aan te melden voor **vrijdag 16 november 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 "kerstmarkt Aken".

Met vriendelijke groet,
het bestuur van Seniorenvereniging Kanaalzone.



Betreft busreis Aken 16 december 2025.

1. Naam: Lidmaatschapsnummer:

Telefoonnummer: Opstapplaats: AH Terneuzen / de Halle Axel

2. Naam: Lidmaatschapsnummer:

Telefoonnummer: Opstapplaats: AH Terneuzen / de Halle Axel

BEROERTE-TEST.

Zie je iemand met een van deze symptomen, dan kun je checken of hij of zij een beroerte heeft. Lukt het niet om de opdrachtjes uit te voeren, bel dan het alarmnummer.

Symptoom: scheve mond.

Check: Vraag de persoon om zijn of haar tanden te laten zien.

Symptoom: verwarde spraak.

Check: Laat de persoon een zin uitspreken.

Symptoom: lamme arm.

Check: Vraag de persoon beide armen naar voren te strekken en de binnenkant van de handen naar boven te draaien. Kijk of een arm wegzakt.

Bron: www.hersenletsel.nl

HEEFT IEDEREEN €70 CONTANT IN HUIS?

Voorbereid zijn op noodsituaties wordt steeds belangrijker. Het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer (MOB) adviseert daarom om € 70 contant per volwassene en € 30 per kind achter de hand te houden. Het MOB is een collectief waarbij onder meer De Nederlandsche Bank, winkeliers en consumentenorganisaties zijn aangesloten. Bij storingen in het betalingsverkeer - zoals drie dagen niet kunnen pinnen of online bankieren - is contant geld essentieel. Het Nibud berekende dat dit bedrag voldoende is voor basisbehoeften als eten, drinken en vervoer. Zorg voor een mix van biljetten en munten. Een werkende bank app op de smartphone kan daarnaast een alternatief betaalmiddel zijn, wanneer de pinpas uitvalt. Winkels worden ook opgeroepen zich hierop voor te bereiden.

Bron: PlusMagazine|september 2025.

AANTAL AOW'ERS BOVEN DE 3,5 MILJOEN.

Het aantal mensen met een AOW-uitkering is in een jaar met 1,9% gestegen naar een nieuw record van bijna 3,7 miljoen. Bijna 1,1 miljoen AOW'ers zijn ouder dan 80 jaar en bijna 2900 mensen met zo'n basispensioen zijn 100 jaar of ouder.

Bron: Seniorenjournaal.

VACCIN TEGEN GORDELROOS.

Mensen vanaf 60 jaar kunnen zich binnenkort gratis laten inenten tegen gordelroos. Het kabinet wil het vaccin opnemen in het Rijksvaccinatieprogramma. De vergoeding maakt deel uit van een vernieuwd zorgakkoord tussen kabinet en zorgsector.

Gordelroos wordt veroorzaakt door hetzelfde virus als waterpokken en leidt tot jeuk, tintelingen, brandende pijn en blaasjes en korstjes op de huid. Vooral bij ouderen en mensen met een verminderde weerstand leidt de ziekte tot flinke, soms langdurige klachten.

Bron: PZC|23-5-2025

HOGЕ NOOD!

Tijdens een wandeling in de zon is genoeg water drinken belangrijk. Een flesje water in de tas is dan onmisbaar. Maar dat vele drinken geeft ook een gevulde blaas. Hoge nood! En natuurlijk nergens een wc te bekennen. Of toch wel? Zoek een toilet in de buurt met de app HogeNood. In deze app staan meer dan zeventuizend openbare toiletten in Nederland, België en Luxemburg. Zo vindt u altijd een plek om een noodstop te maken. Het gaat om urinoirs en wc's in winkels, cafés, restaurants, hotels en bijvoorbeeld parken. De app laat de afstand en de route naar het toilet zien. Ook meldt hij meteen of een wc rolstoeltoegankelijk is.

U kunt de app downloaden via de Google Play Store of App Store.

Bron: Enter 108|juni 2025.

VRIENDEN MAKEN.

Vrienden zijn belangrijk. Wie vrienden heeft is minder vatbaar voor ziekte, leeft langer en is gelukkiger. En als je toch ziek wordt, helpen vrienden je om te herstellen. Vaak wordt de vriendenkring na de loop der jaren kleiner. Maar je hoeft niet bij de pakken neer te zitten. Je kunt altijd op zoek gaan naar nieuwe contacten. En waar kun je die vinden? Je kunt ze tegen het lijf lopen bij een seniorenvereniging, in de flat, bij de bushalte, op de hobbyclub of bij het uitlaten van de hond. Maar de jackpot voor het maken van nieuwe vrienden is vrijwilligerswerk doen. Daar kan geen hobby of bushalte tegenop!

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		

HORIZONTAAL: 1 GEHUCHT IN ZEELAND; 10 VERENIGDE STATEN; 12 BATTERIJCODE; 13 PA OF MA; 14 BROODJE; 16 FLIRTEN; 19 VROEGERE SCHOOL; 20 WIMPEL; 21 JONGENSNAAM; 22 GEESTELIJKE; 24 HOOFDSLAGADER; 26 VROEGER; 28 NAR; 29 RIVAAL; 30 BEKENDE NEDERLANDER; 31 KLEUR; 32 GOED; 33 UNIEK; 35 EERSTKOMEND; 36 BOOM; 37 BOUWWERK; 39 ZUSTER; 41 VERBINDING; 42 OFFERTE; 43 IK; 45 TELEVISIE; 46 DRONKEN; 47 ROMMEL; 49 RIVIER IN RUSLAND; 50 BOOM; 51 SOLDIJ; 53 SLECHT; 55 DOCTOR; 56 RONDE VAN ITALIË; 57 LIDWOORD; 59 SPEER; 60 DROOGOVEN; 61 GODENDRANK; 63 OUDE LENGTEMAAT; 64 REEDS; ; 65 DEEL VAN DE VOETEN; 66 SPECERIJ; 70 DOODMOE; 71 SOORT SCHAATSEN; 73 NIEUW; 74 SOORTELIJK GEWICHT; 75 GETAL; 76 TIJDVAK; 77 TWIJG

VERTICAAL: 1 PLAATS IN ZEELAND; 2 CHOCOLADE; 3 DROOG; 4 LEF; 5 NOBELE; 6 BEHAGEN; 7 PLANT; 8 GODSDIENST; 9 FRANSE NV; 10 TIG; 11 PANNE; 15 SUKKEL; 17 LANS; 18 VEROUDERD; 22 ZEER; 23 SLANG; 25 VOORZETSEL; 27 HUIDSCHILDERING; 30 MAANDELIJKE AKTIVITEIT SVK; 32 BEI; 34 ONTKENNING; 36 DAGTEKENEN; 38 RIVIER IN DUITSLAND; 40 PLAATS IN ZEELAND; 41 STORTVLOED; 42 PLAATS IN BRABANT; 44 GRANAAT; 47 TECHNISCHE DIENST; 48 EUROPEES LAND; 52 LERAAR; 54 GAVE; 55 DAGELIJKS; 58 DAKKAPEL; 62 ONDERZOEKSBURO; 65 BOSPAD; 67 VOORVOEGSEL; 68 EEN EN ANDER; 69 KRUL; 72 MUZIEKNOOT

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

16	2	17	7	53	29	63	39
----	---	----	---	----	----	----	----

6	72	43	61	56	33	71
---	----	----	----	----	----	----

70	50	41	19	66
----	----	----	----	----