

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **130** d.d. 15-06-2020



Inhoud: Van de redactie – Verslag DB vergadering
Hoe ervaart u deze coronatijd? – Peter van Heerbeek overleden
Op een mooie Pinksterdag ... – In wat voor tijd leven we...?
Loopt u huurtoeslag mis? – Honger of toch dorst?
Waar komt het toetje vandaan? – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

In deze NieuwsFlitZ heeft de redactie een vijftal verhalen en/of tips verwerkt; allen met een vraagteken.

Zo is helaas op dit moment ook de toekomst een vraagteken. Wanneer wordt alles weer normaal en toegankelijk voor iedereen?

En wanneer kan de 'anderhalve meter samenleving' weer normaal functioneren? Wisten we het maar!

Er zit niet anders op dan gewoon doorgaan, geniet van die zaken die wel kunnen en te doen zijn. En denk aan de eenzame medemens, daar is het extra moeilijk voor.

Hoofd, kin en duim omhoog en borst vooruit, zeggen we dan.

We wensen u veel leesplezier.



Verlag **DB** vergadering

Dinsdag 3 juni was het dagelijks bestuur voor het eerst sinds de corona tijd weer bij elkaar. Hierna een korte weergave van het overleg.

Op 19 Juni gaan voorzitter en secretaris naar de bijeenkomst in Nieuwegein voor de bespreking van de notitie KBO/PCOB; deze zal er tegen die tijd zijn.

Aan Wilfried Staelens, contactpersoon belangenbehartiging, zal gevraagd worden om een kort stukje voor de NieuwsFlitZ: er wordt een vertrouwenspersoon Wet Zorg en Dwang, gezocht.

Piet Morcus is benoemd in het bestuur van de stichting H. Remijnfonds

Tenslotte wordt een overzicht van de vacatures voor commissieleden binnen KBO Zeeland besproken:

-Kaderbeleid; contact Gerard Janssen, email:

janssen.kooning@zeeland.nl

-Identiteit en Pastoraat; contact

Kees Rentmeester, email:

rentmeester-fr@kpnplanet.nl

-Ledenwerving, contact John Jansen, email:

jjansen@zeelandnet.nl

-Beoordelingscommissie H.

Remijnfonds, contact Wim Copper, email: wiljaco@hetnet.nl

Zie de volgende NieuwsFlitZ voor een taakomschrijving van de genoemde vacatures.

Hoe
ervaart u
deze
coronatijd?

Het coronavirus bepaalt voor een deel ons leven en onze dag-invulling. Langzaam worden de maatregelen wat versoepeld maar nog steeds is er sprake van social distance en beperkingen.

Mensen werken thuis of worden geconfronteerd met tijdelijke werkloosheid. De scholen gaan weer open maar er is ook nog veel thuisonderwijs.

Maar hoe brengen 60-plussers de coronacrisis door? Welke impact heeft deze crisis op uw leven?

Onderzoekers van de Vrije Universiteit Brussel, Universiteit Maastricht en HOGENT willen dit graag te weten komen.

De KBO steunt dit onderzoek en vraagt u of u bereid bent om deel te nemen. Het onderzoek is volledig anoniem en alle antwoorden worden vertrouwelijk behandeld.

Indien U wilt deelnemen druk dan op de deze link [Deelnemen en volg](#) de instructies.

Peter van Heerbeek overleden



Op 8 juni 2020 is 's ochtends Peter van Heerbeek onverwachts overleden.

Peter was sinds 2011 voorzitter van de KBO-afdeling Sluiskil en vanaf 2017 voorzitter van de Kring Groot-Terneuzen.

Als Kringvoorzitter was hij tevens lid van het Algemeen Bestuur van KBO Zeeland.

Peter is 83 jaar geworden. Het bestuur van de afdeling KBO Sluiskil heeft in de advertentie in de twee Zeeuwse krantenverslagen gereageerd op het overlijden van hun voorzitter.

Peter heeft zich jarenlang met hart en ziel ingezet voor de vereniging. Niets was hem te veel en de leden zullen zijn kennis en inzet enorm gaan missen.

Als Kringvoorzitter heeft hij zich samen met enkele collega afdelingsvoorzitters ingezet voor de KBO-afdeling Terneuzen. Binnen de Kring was hij ook zeer actief in de werkgroep belangenbehartiging in de gemeente Terneuzen.

Naast zijn werkzaamheden voor de KBO, heeft Peter zich ook op andere gebieden zeer verdienstelijk gemaakt voor de samenleving. Hij was initiatiefnemer en medeoprichter van "NL-lessen aan personen met een migratie achtergrond". Hij gaf ook zelf Nederlandse les, verzorgde jarenlang de administratie voor deze groep en begeleidde vluchtelingen.

Ook voor de RK parochie was hij op velerlei gebied actief. Onlangs is hij voor zijn vele vrijwilligersactiviteiten onderscheiden als lid in de Orde van Oranje-Nassau. Vanwege de coronaperikelen zou hem het betreffende lintje binnenkort worden aangereikt.

We zijn Peter zeer erkentelijk voor zijn wijze, deskundige, strijdbare en aimabele inbreng voor de KBO-organisatie.

Wim Jansen, Voorzitter KBO-Zeeland
Ans Hage, wnd. Secretaris KBO-Sluiskil

Op een mooie Pinksterdag ...

Belangstellende leden van KBO Middelburg werden door Ger van Waegeningh uitgenodigd voor gezamenlijk 2^e Pinksterdag lunch op het Abdijplein in Middelburg.

Aan de eerste onverwachte activiteit van KBO Middelburg in de corona-periode, werd door de leden enthousiast deelgenomen.

Om 12.00 uur waren de leden op het Abdijplein aanwezig en bij een prettig zonnetje werden de zelf meegebrachte broodjes en lekkernijen genuttigd. Het was prettig elkaar weer te zien en de nodige nieuwtjes uit te wisselen.

Na de pinksterlunch zongen we gezamenlijk een toepasselijk lied 'Op een mooie Pinksterdag' en daarna gingen we naar huis.

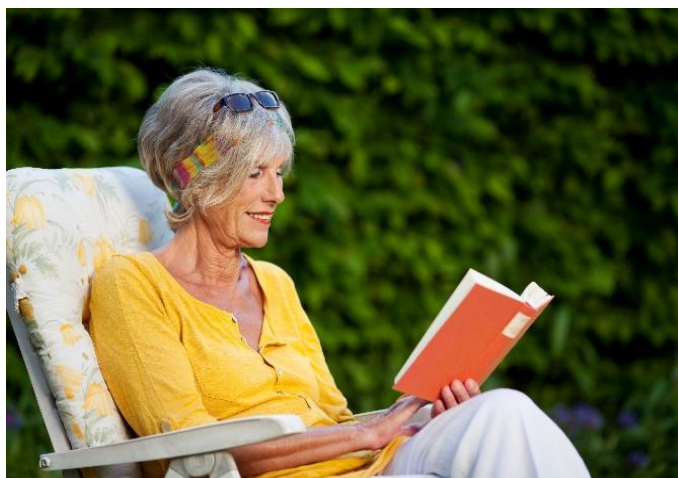
Met de aanwezige KBO-leden kunnen we terugzien op een prettige zonnige pinksterlunch op het Abdijplein.



In wat voor tijd leven we...?

Zo langzamerhand is er weinig anders meer een onderwerp van TV opinie-programma's, kranten en tijdschriften dan de Corona pandemie. Sinds de tweede wereldoorlog is er geen enkele gebeurtenis geweest die zoveel invloed op ons leven heeft gehad.

Beperking in onze bewegingsvrijheid, beperkingen in onze lieflijke contacten met kinderen en kleinkinderen, het wegvallen van bioscoop- theater- en museumbezoeken en noem maar op. Daarnaast de continue angst met het Covid-19 virus te worden besmet en op een Intensive Care te belanden. De isolatie van onze leeftijdsgenoten in bejaardencentra en verzorgingshuizen is vaak een ramp. En misschien wel een van de heftigste beperkingen, het niet kunnen bijwonen van de begrafenis of crematie van familie, vrienden en kennissen. Al deze zaken belemmeren ons in het normale leven. Vooral alleenstaanden worden hierdoor getroffen.



Eens te meer is het in deze tijd duidelijk dat het hebben van hobby's en andere activiteiten van groot belang is. Zo vermaken wij ons met onze tuin (pas een stuk omgespit en de dahliaknollen geplant), het lezen van een goed boek (voor hen die zich wat meer in de gevolgen van de huidige pandemie willen verdiepen, beveel ik het (her)lezen van 'De Pest' van Albert Camus aan), het doen van opruimklusjes die al veel eerder hadden moeten gebeuren, etc. Daardoor hebben wij ons nog geen minuut verveeld en komen eigenlijk tijd tekort.



In een club waarvan ik lid ben is gestart met het schrijven van een kettingbrief. De voorzitter heeft de eerste geschreven en heeft iemand gevraagd om binnen 24 uur de volgende te schrijven. Dat gaat zo verder totdat iedereen aan de beurt is geweest. Nu na een aantal brieven kijkt iedereen er naar uit de volgende te kunnen lezen terwijl de schrijver zich met het schrijven van zijn brief toch weer een aantal uren heeft verpoosd. In een andere club is afgesproken elkaar om de paar dagen op te bellen en te vertellen hoe het gaat. Je zit dan al gauw weer een uurtje aan de telefoon

Kortom door zoveel mogelijk bezig te zijn is het doorstaan van de coronapandemie veel gemakkelijker. Natuurlijk zijn er ook mensen die helemaal niets om handen kunnen hebben omdat ze ziek zijn of geestelijk hebben ingeboet. Voor hen zouden wij, de relatief gezonden, moeten proberen iets te betekenen. Gelukkig vinden dergelijke activiteiten plaats, meer in de dorpen dan in de steden.

En als u zich dan toch mocht vervelen, schrijf eens een column of reageer eens op een bestaande column of verhaal naar kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl
Blijf gezond en volg de regels van de overheid.

BRON: NOS. FOTO'S SHUTTERSTOCK.



Loopt u huurtoeslag mis?

De regels om in aanmerking te komen voor huurtoeslag zijn in 2020 veranderd. Er is geen 'harde' inkomensgrens meer. Vroeger verloor u in één klap uw huurtoeslag als uw inkomen ook maar 1 euro boven deze grens uitkwam. Nu is dat niet meer zo. Hoe dit zit, leggen wij u graag uit.

Het belangrijkste om te weten is dat u zelf in actie moet komen. U moet dus zelf uw toeslag aanvragen. Wat u aan huurtoeslag kunt krijgen hangt af van uw inkomen en uw huurprijs; maar ook uw leeftijd en de samenstelling van uw huishouden tellen mee. Deze factoren bepalen tot welk inkomen u huurtoeslag ontvangt. Er is feitelijk dus nog wel sprake van een grens, maar de 'nieuwe' huurtoeslag heeft als voordeel dat u bij een beetje meer inkomen niet direct het recht op huurtoeslag verliest; dit wordt alleen geleidelijk minder. Als u toch te veel ontvangt, moet u het verschil wel terugbetalen, maar niet meer de volledige toeslag.

Grens voor huur en vermogen

Voor uw vermogen geldt nog wel een harde grens. U mag maximaal een bedrag van 30.846 euro aan vermogen hebben, samen met uw toeslagpartner is dit 61.692 euro. Dus als u meer geld op de bank heeft staan, krijgt u geen huurtoeslag. Uw maandhuur mag ook niet hoger zijn dan 737,14 euro. Dit geldt voor huurders vanaf 23 jaar. Voor huurders tussen de 18 en 23 jaar is dit bedrag 432,51 euro. Let op, als iemand in het laatste geval al een kind heeft dat bij hem of haar woont, dan mag de huur ook 737,14 euro zijn.

U moet verder een zelfstandige woning huren, met een eigen voordeur die zowel van binnen als van buiten op slot kan en een

eigen woon(slaap)kamer, keuken en toilet. Ook moet u ingeschreven staan op dit adres.

Komt u in aanmerking?

De verruiming van de regels betekent dat meer mensen recht hebben op huurtoeslag. Bekijk goed waarop u recht heeft. Wellicht komt u dit jaar wel in aanmerking voor de huurtoeslag, terwijl dat in 2019 nog niet het geval was. U kunt gebruikmaken van de proefberekening op de website van de Belastingdienst. Dan weet u precies waar u aan toe bent. Ook staan hier alle uitzonderingen en overige regels vermeld.

Vraag desnoods hulp

Voor het invullen van een aanvraag kunt u wellicht terecht bij de bibliotheek, bij vrienden, kennissen of familie, maar ook bij uw eigen KBO-afdeling, die hier hulp bij kan bieden. Benodigd voor de aanvragen is een DigiD of een aangevraagde machtigingscode specifiek voor 'Toeslagen'.

Mocht u in 2019 al huurtoeslag ontvangen, dan ontvangt u vanzelf toeslag en hoeft u niets te doen. Uiteraard moet u wijzigingen, bijvoorbeeld als u bent gaan samenwonen, wel altijd doorgeven.



Toeslagen voor 2019 kunnen worden ingediend tot 1 september 2020.

Honger of toch dorst?

Een knorrende maag is voor veel mensen aanleiding om wat te gaan eten, dat is immers de manier waarop uw lichaam aangeeft honger te hebben. Maar dat is niet het enige, het hongerige gevoel kan ook betekenen dat u dorst heeft. Dat kan soms best verwarrend zijn.

Hoe herkent u het verschil tussen honger en dorst?



Waarom knort de maag?

Het knorren van uw maag is één van de vele prikkels die het lichaam kan afgeven. Het lastige is dat dit zowel een honger- als een dorstprikkel is. Toch denkt u bij een knorrende maag en een hongerige gevoel eerder aan honger dan aan dorst. Dit komt doordat deze prikkels in de hypothalamus van uw hersenen worden verwerkt, het gebied in uw brein dat gaat over de basisbehoeften zoals eten en slaap. Bij zowel honger als dorst daalt uw bloedsuikergehalte, waardoor de hypothalamus een seintje krijgt dat het bloedsuiker moet worden aangevuld. Om dat voor elkaar te krijgen moet het hormoon ghreline (hongerhormoon) vrijkomen. Als dat gebeurt stuurt het brein prikkels naar uw lichaam die ervoor zorgen dat het hongerige gevoel ontstaat, ook als u dorst heeft.

Leer het verschil kennen

Toch is het niet onmogelijk om het verschil tussen honger en dorst te leren herkennen.

Het is voor het lichaam zelf lastig om onderscheid te maken, maar logisch nadenken kan uw lichaam daar een handje bij helpen.

Stel uzelf voor u wat gaat eten de volgende vragen:

- Heeft u het afgelopen uur wat gedronken?
- Is uw mond of keel droog?
- Heeft u last van hoofdpijn?
- Heeft uw urine een donkergele kleur?
- Heeft u vandaag al vezelrijk gegeten?

Eerst drinken

Is uw antwoord op minimaal één van de bovenstaande vragen 'ja'? Dan is de kans groot dat u geen honger, maar dorst heeft. In dat geval kunt u beter 2 glazen water drinken, dan dat u wat gaat eten. Is het hongerige gevoel na een half uur weggeëbd? Dan was het dorst en zo niet kunt u altijd nog wat eten om van het hongerige gevoel af te komen.



Oefening baart kunst

Als u uzelf deze vragen maar vaak genoeg stelt voor u naar een snack grijpt, zult u uw lichaam op den duur beter gaan begrijpen waardoor u uiteindelijk gemakkelijker doorheeft of het om honger of om dorst gaat.

BRON: QUEST, KIJK EN WIKIPEDIA. FOTO: SAINSBURY.COM.



Voor de één hoeft het niet zo, voor de ander is het een hoogtepunt van het diner: het nagerecht. Het toetje lijkt al sinds mens en heugenis te bestaan, maar niets is minder waar.

Alles in één keer op tafel

Dineren met een voor-, hoofd- en nagerecht zoals we dat nu kennen, is niet altijd zo geweest. Tot en met de 18e eeuw wordt het diner in één keer geserveerd. Het is een manier om te laten zien hoe welgesteld men is.

Service à la Russe

Pas begin 19e eeuw voert de Russische ambassadeur Alexander Kurakin de vorm in zoals wij die nu kennen, de gangen na elkaar serveren. Deze zogeheten 'service à la Russe' wordt in de loop der tijd de manier van serveren. Tot dan is het vooral fruit wat als dessert wordt geserveerd. Suiker wordt al vroeg ontdekt, maar nog niet toegepast in eten. Pas in de late middeleeuwen wordt het gebruikt om voeding te verrijken en krijgt het (gezoete) toetje echt zijn vaste vorm.

Ontdekking van suiker

Pudding maken is een ingewikkeld kookproces dat alleen de rijken zich kunnen permitteren. Maar met de komst van gelatine en maïzena tussen 1840 en 1865, verschijnen in steeds meer kookboeken recepten van pudding.

Als in 1899 Klaas Honig een fabriek opent waar maisstijfsel, maïzena en puddingpoeders worden gemaakt, kunnen ook mensen thuis hun eigen toetjes maken.

Kant-en-klare toetjes

Daarna gaat de ontwikkeling van het toetje snel. Midden jaren 50 van de 20e eeuw komt Saroma als eerste fabrikant met een poeder dat met alleen de toevoeging van melk, instant pudding maakt. Begin jaren 70 komt fabrikant Mona met de eerste desserts die zo op tafel kunnen. Daarna maakt het toetje een vogelvlucht. Al snel volgt de vla en kant-en-klare yoghurt. In feite is dus het zuiveltoetje zoals wij het nu kennen pas in de jaren 70 echt geïntroduceerd.

[Op MAX Vandaag vindt u talloze recepten van lekkere toetjes.](#)



KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3
of
 [twitter](#).

Voor al het andere nieuws vanuit KBO Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl

Mailadres info@kbozeeland.nl
Secretariaat: R. Nuytinck
Veerweg 34A,
4471 NC Wolphaartsdijk

Redactie

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail: kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB
www.kbo-pcob.nl