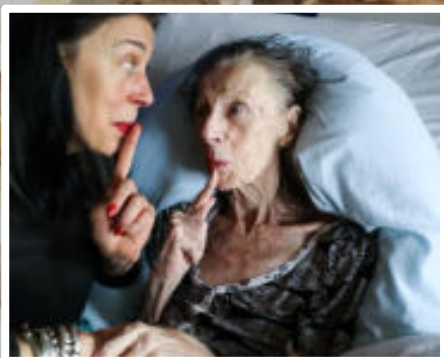


September 2025 – Jaargang 2, nummer 9

Wij **Zêêuwen**

E-magazine van Senioren Regio Zeeland,
onderdeel van Senioren Brabant-Zeeland.



P.6
**Eet tot je voor 80%
verzadigd bent**



P.8
**‘Leven toevoegen aan
de dagen, niet dagen aan
het leven’**

P.19
**Regelmatig bewegen verlaagt
het risico op enkele chronische
ziektes**

P.25
**Wie zin heeft in de
toekomst moet in Zeeland
zijn**

Info



‘Wij Zêêuwen’
is een uitgave van
Senioren-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3
en 

Voor al het andere nieuws vanuit
Senioren-Zeeland kijkt u op
onze website

<https://senioren-zeeland.nl>

Redactie Wij Zêêuwen:

Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Rob Rijkschroeff

E-mailadres redactie:
wijzeeuwenzeeland@gmail.com

Art Direction

Jan van den Boom

Het toesturen aan ‘Wij Zêêuwen’
van foto’s en teksten impliceert
toestemming tot publicatie.
Toegestuurde teksten worden niet
automatisch geplaatst.

Indien u als afdeling iets te melden
hebt voor ‘Wij Zêêuwen’
of de digitale ‘Wij Zêêuwen’ niet
meer wenst te ontvangen, dan
kunt u dit melden via e-mail:
wijzeeuwen@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws
op de websites van
www.senioren-zeeland.nl of
www.seniorenbrabantzeeland.nl

Voorwoord

Beste lezers,

Lang leve de ouderdom!

Die slogan wil de redactie deze maand
meegeven aan Wij Zêêuwen.

En natuurlijk is het qua lichamelijke of
geestelijke gezondheid niet altijd rozengur
en maneschijn, we kunnen er allemaal over
meepraten. Het gaat (ons) om de houding
waarmee je jezelf en het leven om je heen
iedere nieuwe dag weer tegemoet treedt.

Augustinus schrijft er in zijn column over
en filmmaker Helge Prinsen vertaalde het
naar een documentaire, zo leest u in Seni-
oren Eropuit.

Er valt ook voor ouderen nog van alles te
belevén. U kunt het zelf actief meemaken,
naar andermans verhalen luisteren of uw
eigen verhalen vertellen.
Ook in de afdelingsactiviteiten zit dat
eigenlijk allemaal opgesloten.

Geweldig toch, dat er in de afdelingen,
juist ook in de vakantieperiode, nog altijd
zoveel georganiseerd wordt. De afdelings-
verslagen getuigen iedere maand van een
grote belangstelling onder de leden en een
immer positieve feedback.

Natuurlijk ook aandacht voor de beschou-
wende kant van ouderdom, zie p.8 en p.26.
Het artikel over ‘Sterftalks’ in de nieuwe
ONS (p.50-52) sluit naadloos aan op de
uitnodiging van M en R voor de bijeenkomst
in Sluiskil. Op p.8 van dit E-magazine vindt
u ook uitleg over de inschrijving voor
woensdag 8 oktober.

Ouderdom heeft ons veel te bieden. Aan ons
de keuze hoe ermee om te gaan.

Veel leesplezier.

Inhoud



6



11



18



23



30

- 2 Info
- Voorwoord
- 3 Inhoud
- Algemeen**
- 4 Wat is een 'blue zone?'
- 7 Lang leven de ouderdom
- Activiteit Senioren Brabant-Zeeland**
- 8 SterfTalks: Spreken over rouw
- Activiteit afdeling**
- 9 Koffiedrinken in de pluktuin
- Algemeen**
- 10 Een tegen eenzaamheid
- 11 Het was zomer. Overal was het warm en stil.
- Rubriek 'Kunst in Zeeland'**
- 12 'Ik leef om te schilderen en ik schilder om te leven'
- Column Ton Roumen**
- 15 De magie van een zaadje
- Activiteit afdeling**
- 16 Bezoek aan het Bevrijdingsmuseum Zeeland
- 17 Smakelijke opening van het seizoen van Senioren Netwerk Axel
- Algemeen**
- 18 Toe aan een nieuwe uitdaging? Houd brein en lichaam fit!
- Rubriek 'Natuur in Zeeland'**
- 20 Boerenlandnatuur op Hoeve Van der Meulen
- Activiteit afdeling**
- 23 Een wandeling in de meest Vlaamse stad in Nederland
- Algemeen**
- 24 Toekomstvisie Zeeland 2050
- 26 'Hersennist'
- Rugzak vol tradities**
- 27 Stamppot
- Activiteit afdeling**
- 28 'Even terug in de tijd'
- 29 Een zomerse middag vol natuur, gezelligheid en beweging
- Wat verhalen vertellen**
- 30 De mythe van Dewi Sri
- Activiteit afdeling**
- 33 Ondanks een fikse tegenwind heeft Ons Ovezande de wind weer volop mee ...
- Hersenspinsel**
- 34 Gezond Ouder Worden
- Rubriek: Senioren Eropuit!**
- 36 Film by the sea

September 2025



Veel bewegen, meer plantaardig eten en regelmatig met vrienden of familie een wijntje drinken. Het zijn de geheimen van een lang leven in de Blue Zones.

Hoe word je in goede gezondheid 100 jaar of nog wel ouder? Om daarachter te komen, is het interessant om de gewoontes van de inwoners van de Blue Zones te bestuderen. Dat zijn vijf gebieden ter wereld waar mensen bovengemiddeld vaak 100 jaar of ouder worden.

De term Blue Zone werd als eerste gebruikt door de wetenschappers Gianni Pes en Michel Poulain. Zij deden in 2004 [onderzoek](#) naar de hoge levensverwachting op het eiland Sardinië. Ze ontdekten een specifieke regio op het Italiaanse eiland waar de inwoners vaker dan gemiddeld 100 jaar oud werden. De onderzoekers tekenden op een kaart een blauwe cirkel rondom dit gebied en noemden het een Blue Zone.



Journalist Dan Buettner

Hoeveel blue zones zijn er?

Volgens de journalist Buettner zijn er vijf Blue Zones ter wereld: Okinawa in Japan, Sardinië in Italië, Nicoya in Costa Rica, Ikaria in Griekenland en Loma Linda in Californië. In deze plaats in de

Verenigde Staten wonen veel zevendedagsadventisten, die gemiddeld zo'n tien jaar langer leven dan andere Amerikanen. Samen met een team van antropologen, demografen, epidemiologen en medische onderzoekers ging Buettner op zoek naar het geheim van de Blue Zones. Waarom leven de mensen hier langer dan de meeste andere mensen?

De kenmerken van de Blue Zones

Buettner en zijn team identificeerden [negen kenmerken](#) die alle zones gemeen hadden. Volgens de Amerikaanse schrijver dragen deze gewoontes bij aan gezond oud worden. Wat kunnen wij in Nederland leren van het gedrag en de gewoontes van de mensen op deze plekken?



1. Zorg voor beweging in de natuur



2. Vind je ikigai

Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit? Wie een doel heeft in het leven, zou langer op deze aardbol rondhuppelen. In Japan noemen ze dat *ikigai*.



3. Vermijd stress

De een maakt tijd om te bidden, de ander doet een dutje, weer anderen drinken regelmatig samen een borrel om te ontspannen.

4. Eet tot je 80 procent vol zit

Ook het voedingspatroon van mensen in een Blue Zone lijkt invloed te hebben op hun hoge levensverwachting. In Okinawa in Japan eten ze niet tot ze propvol zitten, maar stoppen ze wanneer ze voor 80 procent verzadigd zijn.

5. Drink af en toe samen een borrel

In de Blue Zones drinken mensen met mate en altijd bij de maaltijd of in het gezelschap van vrienden.



6. Eet meer plantaardig

Ook opvallend: de 100-jarigen in de Blue Zones eten weinig vlees. Ze eten niet per se helemaal vegetarisch of vegan, maar de basis van hun dieet is wel plantaardig.

7. Vind een gemeenschap om bij te horen

Vooraf het samenzijn met anderen lijkt de mensen in de Blue Zones goed te doen.

8. Zorg dat je familie een prioriteit is

In de Blue Zones is het vaak gebruikelijk dat (groot)-ouders bij de kinderen blijven wonen. Verschillende generaties wonen samen onder één dak en zorgen voor elkaar.



9. Vind een fijne vriendengroep

Daarnaast hebben veel inwoners van Okinawa in Japan een tweede familie: hun *moai*. Dit is een groep van vijf vrienden die vaak in de jeugd gevormd wordt en levenslang blijft bestaan. Ze zien elkaar regelmatig en steunen elkaar bij alle hoogte- en dieptepunten in het leven.

Uit onderzoek blijkt dat omgevingsfactoren meer van invloed zijn dan goede genen.

Bron:

<https://www.quest.nl/maatschappij/cultuur/a42773056/bl-ue-zones/>

Zie ook op Netflix de filmpjes over de Blue zones.

Lang leve de ouderdom

'Vanuit het standpunt van de jeugd is het leven een oneindig lange toekomst; vanuit het standpunt van de ouderdom een zeer kort verleden.'



Schopenhauer

Duits filosoof
(1788 - 1860)

'Men moet zich in de jeugd een stok snijden, zodat men er in de ouderdom op leunen kan.'



Confucius

Chinees filosoof
(551 - 479 v. Chr.)

'Een spiegel toont een vrouw haar jeugd en een man zijn ouderdom.'



C. Buddingh'

Nederlands dichter en letterkundige
(1918 - 1985)

'Leeftijd is een goed bewaard geheim. Vertellen wat ouderdom is, is zoiets als een poging om mensen in de tropen te beschrijven wat sneeuw is.'



Benoîte Groult

Frans feministisch schrijfster
(1920 - 2016)

'De ouderdom is een natuurlijke toestand, waaraan God de daarbij behorende gevoelens geschonken heeft die hun eigen vreugde in zich dragen.'



Wilhelm von Humboldt

Duits taalwetenschapper, filosoof en politicus
(1767 - 1835)

'Ouderdom is het meest onverwachte van alles wat een mens kan overkomen.'



Leo Trotsky

Russische marxistische revolutionair
(1879 - 1940)

'In onze jeugd menen wij dat het minste dat de mensen ons kunnen geven, rechtvaardigheid is. In onze ouderdom ervaren wij dat het het hoogste is.'



Marie von Ebner-Eschenbach

Oostenrijks schrijfster
(1830 - 1916)

Alhoewel jeugd liefde en rozen gaf, ouderdom geeft ons nog steeds vrienden en wijn.'



Thomas Moore

Iers dichter en schrijver
(1779 - 1852)

'Als wij de ouderdom begroeten als een vriend, behandelt hij ons zachter dan wanneer wij hem bevechten als een vijand.'



Dorothy Dix

Amerikaans journaliste
(1861 - 1951)

'Er is geen ouderdom van de ziel.'



Saul Bellow

Amerikaans schrijver
(1915 - 2005)

Bron:
<https://citaten.net/quotes/met/ouderdom.html>



Woensdag 8 oktober 10.00-12.00 uur Sluiskil.
In de week van 4 tot en met 11 oktober 2025
organiseren zorg- en seniorenorganisaties in
heel Nederland speciale activiteiten om
palliatieve zorg meer bekendheid te geven.

Wat is palliatieve zorg?

Als je hoort dat je niet meer beter zult worden, schrik je natuurlijk. Maar dan is er palliatieve zorg. Dat heeft als doel: zorgen dat jouw leven zo fijn en goed mogelijk blijft. Want al wordt je lichaam niet meer beter, je leven kan je nog veel te bieden hebben.

Palliatief betekent: *verzachtend*. Palliatieve zorg is niet gericht op genezing, maar op jouw welzijn. Dat jouw leven zo fijn en goed mogelijk is, door het voorkómen en/of verminderen van klachten, ondanks dat je ziek bent. En omdat de mensen om je heen daar ook een grote rol bij spelen, richt palliatieve zorg zich ook op jouw naasten.

Palliatieve zorg is:
‘Leven toevoegen aan de dagen,
niet dagen aan het leven’

SterfTalks

SterfTalks is een productie van Female Economy, bekend van artistiek leider Adelheid Roosen en Prof. Dr. Anne Goossensen. Er worden deze ochtend twee korte films vertoond waarin Anne Goossensen in gesprek gaat met mensen die de dood van dichtbij meemaken. Daarna volgt een gesprek met de zaal.

De bijeenkomst in Sluiskil op 8 oktober 2025 duurt van 10 tot 12 uur en wordt u geheel gratis aangeboden door Senioren Brabant/Zeeland. Uw gastheer is Jos Vermunt, lid van de Commissie Zingeving en Identiteit, Senioren Brabant/Zeeland. U kunt zich aanmelden via telefoonnummer: 073-6444066 of via de link: seniorenbrabantzeeland.nl/sterftalks/

Koffiedrinken in de Pluktuin

Seniorencontact Vlissingen en omstreken organiseert iedere 14 dagen koffiedrinken voor hun leden. Wij doen dit op drie verschillende locaties. Soms in Proef en geniet, een onderdeel van de GGZ, in de Scheldestraat, een andere keer in café-restaurant Het Hart van Vlissingen in de Walstraat. Een andere bijzondere locatie is in de Pluktuin in Koudekerke.

Deze locatie is zo bijzonder dat men er gezellig buiten kan zitten, in de serre of binnen. Tevens is er de mogelijkheid om een veldboeket bloemen te plukken. De koffie is er heerlijk, met slagroom erbij en men heeft diverse lekkernijen, zoals gebak, taartjes, etc. en men kan er ook lekker lunchen. De bediening is erg goed en zeer vriendelijk. Dat geldt overigens ook in Proef en geniet.

De opkomst voor het koffiedrinken is over het algemeen zeer goed. Het varieert van 8 tot 16 personen per keer. Deze bijeenkomsten duren meestal van 14 tot 16 uur, soms nog langer.



Hieruit blijkt ook dat men behoefte heeft aan onderlinge contacten door gezellig met elkaar te praten. Bovendien organiseert de activiteitencommissie soms spelletjes en quizen tijdens het koffiedrinken.

Tekst en foto's: Huub van Kessel



**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**

**Eén tegen
eenzaamheid**
Actieprogramma 2022-2025

De week tegen **Eenzaamheid**

25 september t/m 1 oktober
Honderden activiteiten waar mensen elkaar ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen.
Dat is de Week tegen Eenzaamheid.
Verbinding staat centraal.

In 2025 is de Week tegen Eenzaamheid van donderdag 25 september t/m woensdag 1 oktober.

De landelijke opening is op woensdag 24 september met een netwerkconferentie voor iedereen die in beleid of praktijk met het thema eenzaamheid te maken heeft. U heeft er eerder over kunnen lezen in Wij Zêêuwen.

Gemeentes, organisaties en bedrijven worden elk jaar van harte uitgenodigd om mee te doen aan de Week tegen Eenzaamheid. Via de nieuwsbrief van Eén tegen eenzaamheid kunt u op de hoogte blijven en het onderwerp zal vast en zeker ook terugkerend op de agenda's staan van de verschillende afdelingen van Senioren Zeeland.

Taboe doorbreken

De Week tegen Eenzaamheid wordt in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid georganiseerd door het ministerie van VWS.

De Week tegen Eenzaamheid wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema. Zodat meer mensen in actie komen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen, voor zichzelf of een ander.

Mensen die wel eens wat van Toon Tellegen gelezen hebben, weten dat deze schrijver en arts, geboren in 1941 in Brielle, al jaren dierenverhalen schrijft vol amusante en bizarre situaties, maar altijd met een filosofische diepgang rakend aan wat ons mensen bezighoudt. Als er iemand is die met zijn verhalen en metaforen taboes probeert te doorbreken dan is hij het wel.

Dat is ook het geval in bijgaand verhaal van de egel die (denkt dat hij?) eenzaam is.

Het was **zomer**.

Overall was het **warm en stil**.



De geur van hars kringelde door het bos. In de verte zong de nachtegaal en klonk af en toe een zucht van iemand die sliep of aan iets treurigs dacht, of misschien ook aan iets moois.

De egel zat voor zijn huis in het mos.

Hij was alleen. Hij kneep zijn ogen dicht en leunde achterover.

Het was lang geleden dat hij iemand had gezien.

Ben ik nu eenzaam? Dacht hij.

Hij krabde op zijn achterhoofd.

Wanneer ben je eigenlijk eenzaam? Dacht hij. Als iemand net weggaat? Of na één dag? Na één jaar? Of bijvoorbeeld precies na één jaar drie maanden één week twee dagen vijf uur drie minuten en twee seconden? Tik! Eenzaam. Meteen heel eenzaam. Met niets ertussenin.

Het waren vreemde gedachten, vond hij. Hij kneep enige tijd in het puntje van zijn neus. Heb je eigenlijk ook eenzaam, eenzamer en eenzaamst? Dacht hij.

Is er één iemand het aller eenzaamst?

En als je nog nooit iemand hebt gezien, dacht hij, kun je dan ook eenzaam zijn? Of als je vergeet dat je ooit iemand hebt gezien, als je denkt dat er niemand bestaat?

Of als iedereen er is, maar je ziet niemand?

Zo dacht hij de hele tijd verder.

Ik ben in elk geval heel eenzaam, dacht hij, halverwege de middag, terwijl kleine zweetdruppels tussen zijn stekels door naar buiten parelden.

Hij wilde iets roepen.

Dat slaat nergens op, dacht hij.

De nachtegaal zweeg. De kikker begon te kwaken, maar hield daar vlug weer mee op. Het was heel stil. De zon stond nog hoog aan de hemel.

De egel ging anders zitten. Een paar dennennaalden ritselden. Andere geluiden waren er niet.

Uit: Toon Tellegen, Houd moed, dierenverhalen over verdriet en eenzaamheid, p.55-56



Ik **leef** om te
schilderen
en
ik **schilder**
om te **leven**

Johan van Waes (1935) heeft allerlei bouwkundige studies gevolgd en tot aan zijn pensionering een aannemersbedrijf gehad in Heikant. Daarnaast heeft hij als leraar bouwkunde gewerkt. Teken en schilderen vormen een rode draad in zijn hele leven. Omdat dit altijd al zijn grote liefde was, heeft hij jarenlang in zijn vrije tijd cursussen gevolgd aan de Kunstacademie in Sint-Niklaas. Aquarellen zijn zijn grootste passie, omdat die techniek naar zijn mening de natuur het meeste tot zijn recht kan laten komen op papier.

“Teken zit in mijn genen; ik was al heel vroeg bezig met alles wat ik buiten zag op papier weer te geven. Later heb ik leren ervaren dat de natuur beleven een kunst is. Het maakt je zorgzaam en geeft je een ‘open mind’. De natuur vormt mijn verbinding met de maatschappij. Ik haal de buitenwereld ermee naar binnen. Het is bij ‘tegenwind’ ook mijn uitlaatklep.

Het gaat mij bij het schilderen vooral om de sfeer, de herinnering die het bij mij oproept. Ik probeer bovenal te laten zien hoe mooi Zeeuws-Vlaanderen is. Ik maak me ook zorgen over hoe alles er later zal uitzien. Het landschap verandert steeds, maar vooral door toedoen van de mens en vaak niet ten goede.



Mijn huis grenst pal aan natuurgebieden en polders. Ik kijk uit op de weidsheid van de Oude Ferdinandus polder en aan de andere kant het natuurgebied van Kapersgat en de polders van Absdale.

Het oude waterwingebied, de Schommeling, is nabij, de beek en het bospad heb ik daar diverse keren in de verschillende seizoenen geschilderd. Uitnodigend om op papier te zetten zijn ook het Axelse Bos en de Boschkreek bij Koewacht.

Ik heb aquarellen gemaakt van oude boerderijen en huisjes, zoals in de Magdalenastraat. België is om de hoek, dus daar kun je me ook vaak schilderend vinden, zoals in het bos bij de Lekestraat en bij de grens. En ook West-Zeeuws-Vlaanderen heeft zijn eigen charme.



Het is weer op een andere manier mooi en voor mij uitdagend om op papier te krijgen. 't Zwin, Groede, Sluis en Sint Anna ter Muiden, het zijn allemaal plaatjes uit een boek. Prachtig om dat alles vast te leggen. Ik schilder nooit in opdracht, omdat ik dan mijn vrijheid in keuze en afbeelding kwijt ben. Ik voel me daardoor te veel geremd. Het trefmoment bepaalt wat ik op dat moment zal schilderen. Ik word getroffen door een beeld, een vorm, een kleur. Ik sla dat beeld op in mijn hoofd en werk het meestal in mijn atelier uit. Soms ook werk ik het, afhankelijk van het weer, ter plekke uit.





Ik leef om te schilderen en ik schilder om te leven. Als ik een paar dagen niet kan schilderen, krijg ik het Spaans benauwd. Ik heb een permanente drang om mijn ervaringen en de in mijn hoofd opgeslagen beelden weer te geven op papier. Ook geniet ik ervan mijn opgedane kennis en techniek van het schilderen te gebruiken.

Het mooie van de aquareltechniek vind ik, is dat je moet afwachten hoe het uiteindelijke resultaat wordt als je met het natte penseel bezig bent geweest. Hoe zullen de vormen worden? Aquarel is een spontane techniek, waarbij nooit te voorspellen is hoe het eindresultaat zal zijn. Mijn schilderstijl is realistisch, impressionistisch. Het beeld moet voor mij herkenbaar zijn. Het moet een weergave zijn van de werkelijkheid.



Ik denk dat ik door het schilderen een beschouwelijke levenshouding heb gekregen. Ik kan mateloos genieten van het resultaat van mijn werk en toch beseffen dat de werkelijkheid in de natuur altijd mooier zal blijven.”

Bronnen:

-Van den Boom, Jan (samenstelling en redactie), 2017: *Uit de Kunst, hedendaagse landschapsschilders van Zeeland*, p.48-49.

-<https://kunstkringheikant.nl/johan-van-waes/>



Johan van Waes

Inspiratiebron; mens, natuur en omgeving die hij in beeld brengt in schilderen, grafiek en gemengde techniek.

Hij ziet een schilderij als “ruimte om te reizen”.

Verhoudingen in vlakken, licht-donker en kleurstellingen vragen zijn aandacht en worden op verschillende manieren in beeld gebracht.

Bij Bob Tomanovic leerde hij omgaan en werken op het spirituele vlak en omgaan met conceptuele kunst.

Vooraf reisindrukken, zijn eigen dorp en omgeving en hun sfeer zijn de emotionele aanleiding tot zijn werkwijze, meestal op impressionistische wijze uitgevoerd. Daarnaast waren ook kunstreizen naar het buitenland belangrijke bronnen waaruit hij kon putten. In zijn werk is een duidelijke openheid aanwezig waarbij de kleuren in een natte techniek zijn neergezet. Hierdoor ontstaat een spontane impressie van het landschap. Momenteel werkt hij aan kerkgebouwen en impressies over zijn eigen dorp Heikant.

De magie van een zaadje

Begin juni viel het kabinet Schoof. De val van het kabinet haalde negatieve emoties en stemmingen in mensen naar boven, binnen en buiten de Kamer. Er viel onvrede, onbegrip, kritiek, verwijt, boosheid en frustratie te beluisteren. In juli is er even rust in de tent vanwege het zomerreces, maar eind augustus stapt ook NSC uit het kabinet. Nederland heeft voor het eerst een 'dubbel demissionair' kabinet. Hopelijk brengen de verkiezingen in oktober ons nieuwe hoop en vertrouwen.

De wereld van de politiek is hard en koud en meerdere malen hoor ik en lees ik of er niet wat meer zachtheid en [vriendelijkheid](#) aan de dag zou kunnen worden gelegd. Of we ons niet warmer kunnen opstellen als compensatie van een koude wereld, want de balans slaat wel erg door in de richting van hardheid en onvrede. Laat ik zelf ook oppassen dat ik me niet omlaag laat trekken naar een niet gewenst koud en hard energieniveau. Ik wil graag positief en constructief blijven.

Als je het zaadje van vrede voedt en dat van geweld niet, zal het zaadje van vrede sterker worden dan het geweldzaadje.

Mensen zoeken naar balans. Balans veronderstelt dat er twee elementen zijn die kunnen worden gewogen. Een koude wereld, een warme wereld. Hard en zacht. Die realiteit is gebaseerd op de dualiteit in het leven en je kunt investeren in beide polen.



Je kunt investeren in geweld en conflict aan de ene kant en rust en vrede aan de andere kant. Kennelijk zijn er meerdere zaadjes in ons, ook contrasterende. Die zijn in ieder van ons aanwezig. Beide zaadjes kun je voeden, of niet.

We kunnen het zaadje van geweld voeden en groter maken. We kunnen ook het zaadje van [verbinding](#), vrede en liefde groter maken en voeden. Het is een kwestie van [kiezen](#). De keuze is aan ons.

Het zaadje dat je voedt, kan ontkiemen en groeien. Als je het zaadje van vrede voedt en dat van geweld niet, zal het zaadje van vrede sterker worden dan het geweldzaadje. Dat laatste zaadje zal niet ontkiemen, verschrompelen zelfs. Alles wat [aandacht](#) krijgt groeit, wordt gezegd. Net als een zaadje in de grond kun je jouw zaadje van vrede aandacht geven. De humusrijke grond voor het zaadje heet bij mensen humaniteit – dat woord is afgeleid van humus. De zon die schijnt is de hoop en het [vertrouwen](#) in een betere wereld. Het water dat nodig is om het zaadje te laten ontkiemen en groeien heet stromende liefde. Door deze aandacht kan het zaadje van vrede groeien, minstens in je eigen hart en het biedt ook de mogelijkheid die vrede uit te stralen.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's.

Bezoek aan het Bevrijdingsmuseum Zeeland

Op vrijdagmiddag 15 augustus bezochten 14 leden van Seniorencontact Vlissingen het museum in Nieuwdorp.

Het bevrijdingsmuseum Zeeland laat de bewogen jaren van de provincie Zeeland tijdens de Tweede Wereldoorlog zien. Rode draad in het verhaal is de “Slag om de Schelde”. De hevige strijd in het najaar van 1944 tussen de geallieerde en Duitse troepen om de heerschappij over de Westerschelde, de belangrijke vaarweg naar de toen reeds bevrijde haven van Antwerpen.



Een vaak vergeten strijd, maar van doorslaggevende betekenis voor de latere bevrijding van West-Europa. We zien in beeld en fotorapportages de opkomst van het fascisme en het nazisme, tot het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog. Mooi in beeld gebracht via film en rapportages Duitse troepen die binnenvallen, Jodenvervolgning met de bekende gele ster, het verzet van de Neder-

landse en buitenlandse troepen en vele persoonlijke verhalen en stille getuigen van de oorlog op Zeeuwse bodem.

Tijdens de rondgang door het museum zien we diverse militaire voertuigen, tanks, kanonnen, afweergeschut, en ontzettend veel andere militaire voertuigen.



De rondgang door het museum, wat bij nader inzien best groter was dan de meesten van ons dachten, maakte toch vele emoties los bij de bezoekers. Om te zien en te beleven wat oorlogsgeweld teweegbrengt zowel onder soldaten als burgerbevolking. Hun ellende, pijn en angst zijn echt voelbaar tijdens de rondgang en bij het zien van vele foto's en beelden. Het is een plek om stil te staan bij zoveel beelden en verhalen. Tevens is er een voorstelling van oorlogservaringen van zeelieden van de koopvaardij en de Nederlandse troepen die werden uitgezonden naar Nederlands-Indië. De lessen uit de Tweede Wereldoorlog zijn nog altijd actueel.



Velen maakten de opmerking te begrijpen hoe het nu is met de oorlog in Oekraïne en de ellende in Gaza. Op de bovenverdieping is een ruimte van de Roosevelt Experience gebaseerd op de vier vrijheden die deze Amerikaanse president in 1941 formuleerde. Hiervoor hadden de meesten echter weinig belangstelling. Bij het zien van alle beelden, verhalen en de vele voertuigen uit de oorlogstijd vond men dat dit nooit meer mag gebeuren en dat iedere oorlog veel ellende en onschuldige slachtoffers teweegbrengt.

Wij verbleven ruim anderhalf uur in het museum en sloten dit bezoek af met een gezellig samenzijn in de kantine onder het genot van een kopje koffie met bolus voor rekening van seniorencontact Vlissingen. Het was een leerzame, maar gezellige dag.

Tekst en foto's: Huub van Kessel.

Smakelijke opening

van het seizoen van Senioren Netwerk Axel

In De Halle hadden we volop ruimte -naast de foyer ook de huiskamer en eventueel de biljartzaal- om de honderdvijf ingeschreven deelnemers te verwelkomen.

Een indeling met tafels en stoelen in blokvorming, waarbij acht personen aan een tafel gezellig met elkaar de avond konden doorbrengen. Het gebruik van de biljartzaal was niet nodig en de buffettafels konden we ook dusdanig plaatsen dat die voor iedereen vlotjes bereikbaar waren; evenals de doorgangen langs de tafels om bijvoorbeeld drank te verkrijgen.

Op de tafels placemats met het logo van Senioren Netwerk Axel alsmede uitnodigende tekst en figuren. De inlooptijd was 17.00 uur, maar toen was het al behoorlijk vol. Catering Kees Riemens was tijdig aanwezig met drie personen en deze mensen gingen gelijk aan de slag. Iedere tafel kwam categorisch aan de beurt en de voorzitter opende het buffet. Dan was het vrij om langs het buffet te gaan; hetgeen nog over was, kon worden meegenomen. De stemming zat er van begin tot het eind goed in en de complimenten waren spontaan. Iedereen vond het eten lekker. Met een warm applaus voor Catering Riemens en voor de inzet van onze vrijwilligers is voor de eerste maal op deze manier een BBQ georganiseerd in De Halle. De afsluiting van de avond was koffie/thee met de



keuze uit twee verschillende petitfours. De mensen werden ook een paar maal toegesproken via de microfoon. En dan ook aan de aanwezigen gemeld de stand van zaken met de busreis van 3 september. Op donderdag het rondbrengen van de uitnodiging voor de busreis en de dag daarop een volle bus aangemeld; niet wetende wat ons overkwam. En gezien de wachtlijst gaan we proberen om nogmaals een bus vol te krijgen op latere datum naar dezelfde bestemming.

Mede dankzij de deelnemers bij de BBQ is deze avond een geslaagde activiteit geworden.

Tekst: Maurice Scholter.

Foto's: Maurice Scholter en Shutterstock.



Toe aan **een nieuwe uitdaging?** Houd brein en lichaam fit!

We zitten midden in de vakantieperiode. Vaak worden dan plannen gemaakt voor de periode daarna. Voor de een betekent dat bijvoorbeeld een cursus volgen, een ander wenst een taal te leren, weer een ander neemt zich voor meer aan beweging te gaan doen. Er zijn ontzettend veel leuke hobby's of interessan-

te onderwerpen, waarover meer te leren valt. Wat de keuze ook is, iets nieuws beginnen is gezond! Iets nieuws beginnen verruimt de horizon! Iets nieuws beginnen betekent een eventuele sleur en routine te doorbreken. Iets nieuws betekent: het brein aan het werk zetten! Dat houdt brein en/of lichaam actief!

Laten we beginnen met de werking van het brein.

Onze hersenen zijn deel van het centrale zenuwstelsel in ons hoofd en zijn de bestuurders van ons lichaam. Ze maken dat we kunnen bewegen; ons geheugen en onze zintuigen kunnen gebruiken. Ze regelen lichaamstemperatuur, hartslag en ademhaling. De hersenen registreren ook pijn als we die ergens voelen.

Bij het ouder worden, worden de signalen tussen onze hersencellen minder eenvoudig doorgegeven. Het brein kan dus minder gemakkelijk connecties leggen. Bovendien neemt het hersenvolume bij het ouder worden af. Dat verouderingsproces behoort bij het leven. Dat wil echter niet zeggen dat dat proces niet afgeremd zou kunnen worden. Nieuwe uitdagingen aangaan, de routine loslaten, maken dat de hersenen nieuwe verbindingen moeten maken. Dan wordt aan de conditie van het brein gewerkt!

Mens sana in corpore sano

Als we spreken over ‘gezond leven’ wordt meestal als eerste gedacht aan een gezond lichaam. Een gezond brein is minstens zo belangrijk. Door een gezond brein kunnen ziektes voorkomen worden en wordt het geheugen in de eventueel al bestaande goede conditie behouden of verbeterd. Een actief brein vermindert de kans op dementie (één op de vijf personen leidt aan een of andere vorm van dementie). Het geheugen is het vermogen om informatie te onthouden. Dat geheugen kan men trainen om daarmee de hersenen in een goede conditie te houden.

Elke dag bewegen leidt tot verbetering van het geheugen en een betere planning. Een goede nachtrust is daarbij onontbeerlijk. Deze zorgt er namelijk voor dat de emoties van de voorbije dag goed verwerkt en onthouden kunnen worden. Bovendien heeft het brein ook rust nodig. Het brein heeft geen moeite met een enkel drankje. Regelmatig alcoholgebruik echter, kan tot hersenbeschadiging leiden.

En nu naar het lichaam:

Om gezond te leven dient een 65-plusser minstens:
-150 minuten per week intensief te bewegen óf
-minstens 75 minuten per week hoog intensief te bewegen óf
-een combinatie te maken van beide mogelijkheden met een duur van minstens 150 minuten per week.

Geadviseerd wordt minstens één keer per week een balansoefening te doen (valpreventie). Indien een oudere valt, blijft het meestal niet bij een val alleen en kan men met zeer ernstige complicaties geconfronteerd worden.

Regelmatige fysieke activiteit is o.a. goed voor:

- geheugen en concentratievermogen;
- verwerkingssnelheid van informatie;
- vermogen om autonoom en zelfstandig te blijven;
- cognitieve vaardigheden; ze blijven langer behouden.



Regelmatig bewegen verlaagt het risico van diverse chronische ziektes, zoals:

- hart- en vaatziekten;
- botbreuken;
- diabetes;
- depressies;
- cognitieve stoornissen.

Bij het ouder worden vermindert de spierkracht. Bij een inactief leven worden we zwakker. Het is belangrijk onze spieren in conditie te houden: “Rust roest”, zo is het gezegde. Conclusie: regelmatig bewegen beïnvloedt de kwaliteit van leven in positieve zin.

*‘Wat gebruikt wordt, ontwikkelt zich;
wat niet gebruikt wordt,
gaat verloren.’*

Hippocrates

Bron: AOW.nu

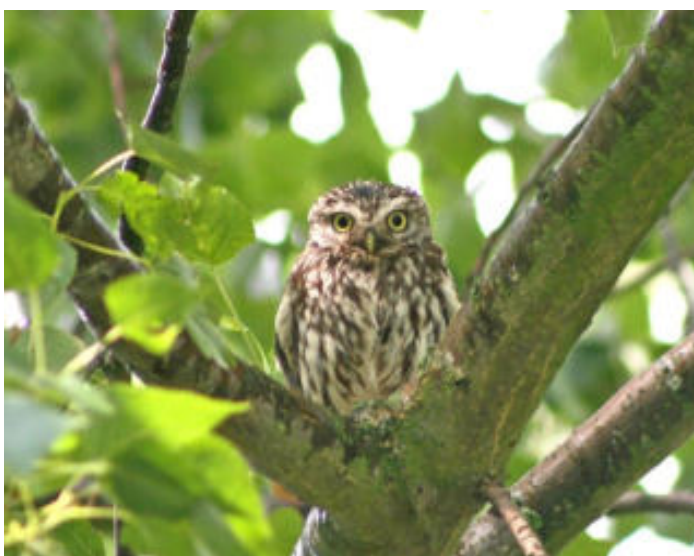
Boerenlandnatuur op **Hoeve van der Meulen**





Hoeve Van der Meulen.

Hoeve van der Meulen bij 's-Heer-Abtskerke was aan het begin van deze eeuw in sterk verwaarloosde staat. Wie de leegstaande woning binnen stapte, keek via het kapotte plafond naar de zolder waar twee kerkuilen huisden en daarachter zag je het zonlicht binnen komen door een gat in het gedeeltelijk ingestorte dak. De schuur was er nog slechter aan toe, maar de natuur rondom de hoeve is juist fantastisch.



Een steenuiltje in de boomgaard.

Achter de hoeve was een traditionele boomgaard waar steenuiltjes jaarlijks hun jongen grootbrachten. En in de meidoornhagen langs de weilanden broedden kneutjes, groenlingen en andere boerenlandvogels in overvloed. Het was te danken aan de laatste bewoner, Adrie van der Meulen, dat de natuur zo mooi intact gebleven was. Toen er in de omgeving een ruilverkaveling speelde, verdedigde hij zijn heggen en drinkputten met hand en tand en het resultaat was dat er een prachtig stukje onaangetast boerenland is overgebleven.

Het Zeeuwse Landschap had al langere tijd het idee om een natuureservaat te vormen waar de natuurwaarde van het boerenland kon worden veiliggesteld. Immers, vogels als patrijzen, leeuweriken en zomertortels behoren tot onze meest bedreigde vogelsoorten en ook met veel akkerplanten staat het er niet al te best voor. Nadat de eigenaar van de hoeve was overleden werd besloten om een poging te doen om de hoeve als geheel aan te kopen. Want ook het boeren erf en de oude gebouwen waren de moeite waard, zij het dat ze sterk verwaarloosd waren. Dankzij welwillende en loyale medewerking van de familie lukte het om zowel de hoeve als de landerijen te verwerven, en vervolgens begon een enorm project om het geheel weer in presentabele staat terug te brengen.

Om een lang verhaal kort te maken: dat lukte wonderwel. De boerderij werd zorgvuldig gerestaureerd en het woonhuis werd omgevormd tot museumwoning waar een vooroorlogse inrichting op gezette tijden bekeken kan worden door geïnteresseerde bezoekers. Korthedshalve verwijzen we geïnteresseerden naar de website van het Zeeuwse Landschap: www.hetzeeuwselandschap.nl



Bunzing broertjes aan de wandel.

De oude hoogstamboomgaard werd deels in verwilderde toestand bewaard vanwege de hoge natuurwaarde. Een ander deel werd zorgvuldig opgeknapt en doet nu dienst als collectieboomgaard voor oude fruitrassen.

We zijn intussen ongeveer twintig jaar verder en Hoeve Van der Meulen is in prima staat. In de hoogstamboomgaard klinkt de roep van de groene



Een fazant in volle glorie.

en wie geluk heeft ontmoet op de landerijen een bunzing of een hermelijntje. Hazen zitten er volop en natuurlijk kom je ook de nodige boerenlandvogels tegen. Maar niet alle doelsoorten zijn nog te vinden.

Ondanks heel veel inspanningen zijn de patrijzen als broedvogel verdwenen. Hoeve van der Meulen was in de wijde omgeving de laatste plek waar ze nog broedden, maar uiteindelijk was het gebied toch te klein om een zelfstandige populatie in stand te kunnen houden. Maar de steenuilen zijn gebleven en de grauwe vliegenvanger broedt nog steeds op en rondom het erf. Nu het najaar wordt zijn er in de weilanden heel veel bes dragende struiken. Meidoorns, maar ook vlieren, sleedoorns en hondsrozen bieden voor de vogels een overvloed aan wintervoedsel.



Meidoorn.

En dat geldt ook voor de akkers, waar een alternatieve manier van boeren ontwikkeld is. Sinds 2024 is op Hoeve van der Meulen een Herenboerderij gevestigd. Dat is een coöperatieve boerderij waarvan meer dan 200 huishoudens samen eigenaar zijn. Zij pachten de oude kapschuur en de landerijen rondom de hoeve van Het Zeeuwse Landschap. Veel leden werken mee op het land of zijn op een andere manier actief betrokken bij de boerderij. Naast de groentebedden zijn er ook weides met dieren, fruit- en notenlanen, een kruidentuin en voedselbosstroken.

De natuurpotenties van het gebied worden versterkt door wadi's en hagen, die zorgvuldig zijn ingepast in het landschap. Met respect voor mens, dier en natuur wordt hier gewerkt aan natuur-inclusieve landbouw en versterking van de biodiversiteit. Niet alleen nemen, maar ook geven is het motto.

Op hoeve Van der Meulen zijn drie prachtige wandelroutes te vinden. Er is een boomgaardroute, een weideroute en een vliedbergroute, die allemaal vrij toegankelijk zijn. Verder zijn er mogelijkheden om op de hoeve te logeren en vakantie te houden. Maar dat is allemaal te vinden op de genoemde website. Een bezoek aan hoeve Van der Meulen is voor iedereen de moeite waard.

Tekst en foto's: Chiel Jacobusse.

Chiel Jacobusse was 43 jaar werkzaam voor Stichting Het Zeeuws Landschap en 36 jaar lang lid van de redactie van het tijdschrift Zeeuws Landschap. Hij werd mede door zijn publicaties in het tijdschrift van de stichting en in de PZC een bekend fotograaf en auteur/publicist.

Hij heeft veel boeken geschreven en geïllustreerd over de flora en fauna van Zeeland. Ook een 5-tal boeken in de serie Fauna Zeelandica komen van zijn hand.

De liefde voor de natuur werd hem van huis uit met de paplepel ingegoten.



KBO-Hulst voor Senioren organiseert:

Een wandeling in de meest Vlaamse stad in Nederland

Op 13 augustus 2025 genoten we, bij een zomerse 30 graden, van een prachtige wandeling onder de bezielende leiding van Tilly van der Veen.

Het historische stadje Hulst en de beroemde bolwerken vormden ons decor. Vanwege de warmte kozen we voor een aangepast parcours, zodat iedereen volop kon genieten.

We startten gezellig met een kop koffie, waarbij de deelnemers zelf mochten meebeslissen over de route. Zo werd het echt een wandeling van en voor iedereen!

Na afloop keerden we voldaan terug, met mooie herinneringen en een glimlach op ons gezicht. En het mooiste? Een aantal deelnemers wilde zich ter plekke al inschrijven voor de volgende wandeling. Dat belooft wat!

Tekst en foto: Jac de Bruin.

Informatie over de bolwerken in Hulst

De Hulsterse bolwerken zijn intacte vestingswerken uit de 17e eeuw in de stad Hulst, een vestingstad in het oosten van Zeeuws-Vlaanderen. Het geheel kenmerkt zich door vestingen van wallen, vier poorten (Bagijnepoort, Keldermanspoort, Gentse Poort, Dubbele Poort), een ravelijn en negen bolwerken.

De wallen, bolwerken en grachten behielden nauwkeurig hun oorspronkelijke vorm. Van de vijf ravelijnen is niets meer over.

Eén is in de jaren '70 in zijn oorspronkelijke vorm opgebouwd. Ten behoeve van de tramlijn Hulst-Walsoorden is er in 1902 naast de Gentse Poort in de wal een coupure gemaakt. Deze coupure is nu de enige volle doorsteek van de vestingwerken. Ook kwamen er kleinere coupures bij de verbreding van de Dubbele Poort en de Graauwse Poort.

Toekomstvisie Zeeland 2050



TOEKOMSTPERSPECTIEF

Zeeland2050.nl

Op gezette tijden ontvangt de redactie een infomail van Genero, wat staat voor: Generatie Ouderen. Hierin onderwerpen als: 'Ouderen zijn actief en onmisbaar in hoe we samenleven', 'Hier is dementie ver weg', 'Sociaaleconomische gezondheidsverschillen'. In editie 101 is er ook aandacht voor Zeeland 2050.

Overleg Zeeuwse Overheden (OZO)

Het Overleg Zeeuwse Overheden (OZO) heeft samen met stake- en streekholders het Toekomstperspectief Zeeland 2050 vormgegeven.

Onlangs werden het document 'Toekomstperspectief Zeeland 2050, bouwen aan de Delta van de toekomst' en een nieuwe website gepresenteerd:

www.zeeland2050.nl

De boodschap in het Toekomstperspectief is helder: Zeeland is onmisbaar in het oplossen van vraagstukken rond klimaat, energie, opvang, voedselzekerheid, vergrijzing en veiligheid. Zeeland biedt ruimte, kennis, betrokkenheid en daadkracht – en vraagt daar erkenning en samenwerking voor terug.

'Dit is het Zeeland dat we door willen geven aan de generaties na ons. We zien kansen voor Zeeland die zijn verwoord in drie pijlers':

1. Zeeland is de Green Energie Port
2. Zeeland is een hotspot voor talent
3. Zeeland bruist met sterke dorpen en bruisende steden

Met dit document zijn de Zeeuwse bestuurders begin juli naar Den Haag geweest. Hugo de Jonge, voorzitter van het OZO, heeft het Toekomstperspectief overhandigd aan Minister Sophie Hermans van Klimaat en Groene Groei, namens de Zeeuwse overheden en stake- en streekholders.

Toekomstperspectief Zeeland 2050

De OZO-samenwerkingsagenda wordt vanuit de verschillende thema's verder vormgegeven en met de partners wordt de visie uitgewerkt. Ook het Rijk wordt betrokken bij het verhaal van Zeeland in 2050.

Met dit Toekomstperspectief als basis wordt met het Rijk gesproken over een gezamenlijke strategische agenda die moet uitmonden in een gezamenlijke investeringsagenda. Want Zeeland kan niet zonder Nederland, maar Nederland kan zeker ook niet zonder Zeeland.

Een verhaal van slimme groei, waarbij we dorpen en steden versterken en onze troefkaarten natuur, rust en ruimte beschermen en benutten.

Wie zin heeft in de toekomst moet in Zeeland zijn.



'Zeeland maakt Nederland schoner, groener en sterker'.

Hoogste tijd om zelf een van onderstaande bronnen te bekijken!

Bronnen:

Genero Infomail editie 101

<https://samenzeeland.nl/nieuws/>

<https://www.zeeland2050.nl/>

Toekomstperspectief:

Toekomstperspectief Zeeland 2050, bouwen aan de Delta van de toekomst.

Website: <http://www.zeeland2050.nl>

'Hersenmist'

Herfst, de mist is weer aanwezig.
Een verstild moment in het landschap.
Ik hou ervan, het geeft je ruimte, juist omdat de prikkels beperkt zijn.
Een wolk van grijstinten waarin je je begeeft.
Je waant je alleen in een oneindige wereld.
Maar het is ook opletten,
ineens komt er soms iets op je af: Een wandelaar, een fietser, een auto.
Of je bent zelf op een punt dat je nog niet had verwacht.
Mist is verraderlijk, het kost soms ook mensenlevens, helaas.

Het kan ook herfst in je hoofd zijn: Je weet het even niet meer.
Geen vergezicht, geen inzicht.... gedempte realiteit.
Alsof er watten in je hoofd zitten.
Bij hersenziektes is dat helaas de realiteit.
Alzheimer, dementie, dan ontstaat er hersenmist.
Ik ken ook mensen die last hebben van hersenmist, omdat
hun relatie stuk is, hun kind ziek of hun partner of familielid is overleden.
Of een ziekte verlamt hun uitzicht op het bestaan.
Dan is de warboel in je hoofd verwoestend.
Er zijn ook mensen bij wie hersenmist optreedt terwijl ze volop functioneren.
Je kent ze wel; dwarse familieleden, halsstarrige partners, koppige burens....

Politici, ambtenaren, onderwijsgeevenden, bestuurders of leiders van een land.
Door hersenmist liggen starheid en kortzichtigheid op de loer.
Maar kwalijk wordt het als deze groepen macht krijgen.
En dat dit ten koste gaat van mensen, van de leefomgeving.
Langzaam trekt de nevel weg. Zeeland komt tevoorschijn.
Een hoopvol teken.

Wim Bakker

Een rugzak vol tradities

STAMP POT

Familierecepten werden lang doorgegeven van moeder op dochter. Wie van u verlangt in september al naar een bordje stampot? Of kun je dat gewoon het hele jaar door eten? Boerenkool met worst en een kuiltje jus wordt het meest gegeten. Hete bliksem is een gerecht dat veel mensen doet denken aan 'vroeger'.

Potspijzen

Sinds de Middeleeuwen werden er in heel Europa veel potspijzen gegeten. Dat had te maken met het feit dat het eten bereid moest worden op een open vuur. Alles werd bereid in één pot en de ingrediënten werden door elkaar gehusseld. Knollen, granen, uien, groente, spek of vlees gingen in één grote pot en stonden uren te pruttelen in het open vuur van de haard. Als men ging eten, werd de pot van het vuur gehaald en de inhoud door elkaar gemengd. Meestal maakte men het gerecht voor een aantal dagen tegelijk klaar. Husselpot werd koud en warm gegeten en diende ook wel als beleg op brood.



Het 'prakkie': nog altijd populair

Gestampde aardappels

Stampot werd tot in de 19e eeuw gegeten met granen en knollen in plaats van met aardappelen. Toen op het einde van de 18e eeuw de

prijzen van het graan stegen, gingen de mensen over op aardappelen.

Na 1850 ontstond de stampotcultuur zoals wij die nu kennen. In de twintigste eeuw ging men het aardappelmengsel stampen in plaats van husselen. In grote delen van Nederland stonden de stampotten bijna dagelijks op tafel, vooral in de winter. De stampot bestond uit aardappelen, aangevuld met gezouten bonen of kool en boerenkool en spruiten. Ook wortelen werden vaak in stampot verwerkt. Het vlees hing in de schoorsteen, waar het gerookt en gedroogd werd. Voordat men een stuk spek afsneed, werd met een borstel het roet verwijderd. Het vlees of spek kookte mee om het eten te zouten en om het een vleessmaak te geven. Veelal werd het vlees in stukken gesneden en bij de stampot opgediend of tijdens een andere maaltijd op brood gegeten. Mensen die het niet breed hadden, aten alleen aardappelen met kool en wortelen. Om het vetgehalte te verhogen werd er een flinke kluit boter aan de stampot toegevoegd.

AGV

In de 19e eeuw werd niet alles meer in één pot gedaan, maar werden de aardappels, groenten en het vlees apart bereid en los op een bord geschept. Dit was mogelijk,

omdat het fornuis met meer kookpunten zijn intree deed bij de beter gesitueerden. Mensen met geld waren bovendien in de winter minder afhankelijk van geconserveerd voedsel.



Het ontzet van Leiden (1574)

Hertog Alva probeerde de stad onder Spaans gezag te krijgen. Daarom sloeg hij het beleg rond Leiden op, om zo de bevolking uit te kunnen hongeren, maar de stad hield vol. In de nacht van 2 op 3 oktober verliet het Spaanse leger de laatste schans te Lammen en was Leiden ontzet.

Elk jaar wordt op 3 oktober het Ontzet in Leiden herdacht met haring, wittebrood en hutspot.

Naar: Ineke Strouken: Dit zijn wij. De belangrijkste 100 tradities van Nederland, p.64



'Even terug in de tijd'

Op een tropisch warme middag kwamen Senioren Middelburg-Veere op woensdag 13 augustus met tweeëntwintig gasten op Boerderij Museum 't Hof Veldzicht te Vrouwenpolder. Heerlijk in de schaduw in de theetuin. Na een welkom met koffie/thee en een biologische koek gingen we in groepjes met twee rondleiders door het museum heen.

Een oude boerderij, waardevol agrarisch erfgoed, al vanaf 1868 in de familie. Met een theetuin en binnen zitjes in de oude Zeeuwse schuur. Er is veel te zien van de vervlogen jaren uit de geschiedenis van Walcheren e.o. Een grote zolder waar een uitgebreide collectie klederdracht bewaard is gebleven. Je kunt kiezen voor uitleg, maar je kunt ook in de kleding stappen uit de oude tijd. Boeiend en je waant je in de tijd die menigeen bekend voorkwam!

Heel bijzonder waren de diverse materialen zowel van het huishouden als ook de landbouwwerktuigen die daar getoond stonden, en een beeld gaven van vroeger. Rondlopend door de tuin namen we een kijkje in de bunker met een film uit WOII. Herinneringen werden uitgewisseld en de middag vloog om.

De uitstap werd als zeer geslaagd ervaren, de hitte was geen spelbreker

Franciska en vrijwilligers; bedankt!

Op naar 4 september naar de laatste zomeruitstap van 2025! Proef Zeeland Mosselen of anderen zeevruchten bij Neeltje Jans aan de stormvloedkering.

Tekst: Wil van der Laan. Foto's: Peter Bervens.





Op woensdag 20 augustus 2025 organiseerde KBO-Hulst voor Senioren een fietstocht door het prachtige landschap en de schilderachtige dorpjes van Oost Zeeuws-Vlaanderen. Het werd een middag waarin ontspanning, ontmoeting en genieten van de natuur centraal stonden.

Start bij 'De Lieve'

Rond de klok van 13.00 uur verzamelden zich 38 enthousiaste deelnemers bij ontmoetingscentrum 'De Lieve'. De groep bestond uit zowel leden als niet-leden van KBO-Hulst voor Senioren, in de leeftijd van 65 tot 93 jaar – een mooie mix van doorgewinterde fietsers en mensen die gewoon zin hadden in een gezellige middag.

Na een vriendelijk welkomstwoord van onze voorzitter werd het startsein gegeven. Irene en Jan Schouten namen de leiding op zich en zorgden voor een veilige en ontspannen begeleiding onderweg.

Over polderwegen en door dorpjes

De route voerde ons via Schuddebeurs, Lamswaarde, Hengstdijk, Kloosterzande en Graauw langs talloze rustige polderwegen. Terwijl de groep in een rustig tempo vooruitging, was er alle gelegenheid om onderweg een praatje te maken, herinneringen op te halen of gewoon samen stil te genieten van de rust en de weidsheid van het landschap.

Het was bijzonder om te zien hoe de deelnemers, ondanks de leeftijdsverschillen, elkaar gemakkelijk vonden. Er werd onderweg veel gelachen en regelmatig hoorde je: 'Wat is het hier toch mooi!'

Na een aantal kilometers was het tijd om de benen even rust te gunnen. We streken neer voor een gezellige pauze, waar iedereen werd getrakteerd op koffie of thee met een heerlijke koffiekoek. Dat smaakte na het eerste deel van de tocht extra goed.



Tijdens deze stop klonk er vrolijk geroezemoes en was er tijd voor nieuwe gesprekken en ontmoetingen.

Tweede deel van de route

Met hernieuwde energie stapte de groep weer op de fiets. Ook het tweede deel van de tocht bracht ons langs fraaie plekjes van Oost Zeeuws-Vlaanderen. De combinatie van de frisse lucht, het uitzicht over de polder en de goede gesprekken maakte dit deel minstens zo plezierig als de eerste helft.

Een geslaagde middag

Na in totaal zo'n 40 kilometer te hebben gefietst, arriveerden we weer bij het beginpunt. Daar werd duidelijk dat de tocht in goede aarde was gevallen: er waren veel blijge gezichten te zien en positieve reacties te horen. Velen spraken de wens uit om de volgende keer opnieuw van de partij te zijn. Zo kwam er een einde aan een geslaagde en gezellige middag, die weer eens liet zien dat samen fietsen niet alleen gezond is, maar ook verbindt.

Tekst en foto's Jac de Bruin

Wat verhalen vertellen

De mythe van Dewi Sri



Rijst is het meest gegeten voedsel ter wereld.

Per jaar eten we met z'n allen meer dan vijfhonderd miljoen ton aan rijst.

In de hele Indonesische archipel vereert men de godin Dewi Sri, de Rijstmoeder.

Gezond en goedkoop

Rijst is voedzaam, bevat veel koolhydraten en fungeert daarom als brandstof voor het lichaam. Ook bevat rijst veel gezonde mineralen. Denk aan calcium, jodium en kalium.

Zo biedt rijst over de hele wereld mensen voldoende energie om de dag door te komen.

Naast dat rijst voedzaam en gezond is, is rijst voor veel mensen ook een goedkope optie, zeker als je kijkt naar de hoeveelheid calorieën die je ervoor terugkrijgt. Rijst valt verder goed te bewaren, is snel te bereiden en de meeste mensen vinden het ook gewoon lekker.

Denkend aan Indië

Mijn ouders zijn begin jaren 50 naar Nederland gerepatriëerd. Ze zijn beiden geboren en getogen in het voormalig Nederlands-Indië. Tijdens WOII waren zij, op grond van hun huidskleur, buitenkampers.

Zelf geboren in 1956 herinner ik me van de jaren 60 en 70 vooral het Indisch eten, de Indo-rock en de verhalen van mijn ouders en ooms en tantes uit het oude Indië.

Mijn moeder was geen keukenprinses, maar we waren thuis wel gewoon 'rijstpikkers' en ik ben haar nog altijd dankbaar voor die dagelijkse 'bordjes rijst' met o.a. tahoe (tahu, tofu) en tempeh, sojaproducten



Nasi goreng: gebakken rijst.

gebruikt als meer dan smakelijke en bovendien gezonde vleesvervangers.

Onvergetelijke herinneringen heb ik aan de 'goddelijke' kookkunst van mijn tante Wil. Urenlang kon ik bij haar in de keuken zitten als ze 'speciaal voor mij' pinda's ging pellen en vervolgens ging goreng met bawang; uitjes en knoflook. De pinda's moesten eerst goed uitlekken en afkoelen en werden vervolgens in een grote glazen pot gestopt, tot aan de rand gevuld. Reken maar dat mijn kleine handjes geregeld de weg naar die pot wisten te vinden. De nasi kuning rijsttafel van tante Wil, gele rijst met 'tientallen' heerlijke gerechtjes is in mijn beleving tot op de dag van vandaag door geen enkel Indisch restaurant geëvenaard, laat staan overtroffen. Ook niet door het restaurant dat naar de godin van de rijst vernoemd is.

Natuurlijk rijst de vraag: hoe is rijst eigenlijk ontstaan? Het antwoord ligt in de mythe van Dewi Sri.

De mythe van Dewi Sri

Wanneer de oppergod Guru een nieuw vergaderpaleis wil laten bouwen, krijgt hij hulp van alle andere Hindoegoden. Omdat de slangengod Anta geen armen en benen heeft, is hij niet in staat om mee te helpen.



De slangengod Anta.

Hij is daar zeer bedroefd om. Uit zijn tranen ontstaan drie eieren. In één van die eieren blijkt een beeldschoon meisje te zitten: Sanghiang Sri. Sri groeide uit tot een ware schoonheid.



Sri is een Sanskrietse titel van verering, een hindoeïstische eretitel die afstamt van het Vedische beeld van welvaart.



Vanuit Sri's dode lichaam ontstonden allerlei nuttige planten.

Iedere god begon haar steeds aantrekkelijker te vinden en zelfs de oppergod, haar pleegvader, kon zijn ogen niet van haar afhouden. Om enerzijds de hemel het schandaal van een zich vergrijpende oppergod te besparen en anderzijds de kuisheid en onschuld van het meisje te bewaren, besloten de overige goden hen te scheiden.

Om de vrede in de godenwereld te bewaren, werd het meisje vergiftigd, een vreselijke zonde! Haar lichaam werd vervolgens op een verre en verborgen plek begraven. Haar onschuld en goddelijke aard zorgden er echter voor, dat het graf niet onopgemerkt zou blijven. Vanuit haar dode lichaam ontstonden allerlei nuttige planten.

Uit haar hoofd groeide de kokosnoot, uit haar neus, lippen en oren ontstonden diverse specerijen en groenten, uit haar haar vormden zich grassen en bloeiende planten. Uit haar borsten ontstonden fruitbomen en –struiken, uit haar armen groeiden

bomen, uit haar dijen kwam bamboe voort en uit haar genitaliën ontstond de suikerpalm. Uit haar benen groeiden knolgewassen en tenslotte kwam uit haar navel een zeer nuttige plant genaamd padi (rijst).



Rijstveld (sawa) met padi.

Alle nuttige en bruikbare gewassen werden door de mensen beschouwd als te zijn voortgekomen uit de restanten van Dewi Sri's lichaam. Sindsdien wordt zij vooral gezien als de godin van de rijst en van de vruchtbaarheid en wordt zij aanbeden als de machtigste godin op agrarisch gebied.

Tekst: Rob Rijkschroeff

Bronnen:

https://www.beleven.org/verhaal/het_ontstaan_van_de_rijst

<https://www.tilda.com/nl-nl/blog/campagnes/waarom-rijst-het-meest-gegeten-voedsel-is/>



De godin van de vruchtbaarheid zorgt voor een rijke oogst.

Ondanks een fikse tegenwind heeft **Ons Ovezande** de wind weer volop mee ...

Ook dit jaar was het op 8 augustus weer mogelijk om de inmiddels bekende fietspuzzeltocht van Ons Ovezande te rijden. Voor scootmobielgebruikers was er een aparte tocht uitgezet. Deze tocht werd georganiseerd i.s.m. het Welzijnshuis en deelname was mogelijk voor senioren uit de gemeente Borsele. Bij de gezellige inschrijvingslocatie mochten we 87 deelnemers verwelkomen. Het was prima fietsweer, zonnig maar met een stevige bries. Daar kwamen de deelnemers tijdens de fietstocht wel achter. Pastorie



Het Theehuis in Ovezande had weer voor lekker gebak gezorgd en iedereen zat in het zonnetje met een kopje koffie/thee te genieten van dit lekkers. Deelnemers zagen bekenden uit andere dorpen en er werd volop gepraat. Een goed begin van een leuke puzzeltocht. Tussen 13.45 uur en 14.00 uur waren de meeste deelnemers vol goede moed vertrokken. De fietspuzzeltocht was 32 kilometer lang. Onderweg moesten er een aantal vragen beantwoord worden. Het antwoord op iedere vraag was een getal. Aan het einde van de fietstocht moesten alle getallen bij elkaar worden opgeteld. Het antwoord dat uit de optelling kwam, was het antwoord dat meetelde voor de prijs. Het bleek dat veel mensen goed hadden opgelet tijdens de rit. Er werden 56 formulieren ingeleverd. Er waren 29 goede antwoorden ingeleverd. Ook kwamen er 27

foute formulieren binnen. Uiteindelijk mocht, na loting, mevr. Helma de Jonge uit Ovezande de luxe fietstas met koelvak in ontvangst nemen. Zij was helaas niet meer aanwezig, maar de prijs werd nog dezelfde middag bij haar thuis afgeleverd. Proficiat!



Zoals altijd was er na de tocht nog een gezellig samenzijn onder het genot van een drankje in het dorps huis 't Trefpunt. Hier werd de route natuurlijk nog eens doorgesproken, 'geklaagd' over de behoorlijke tegenwind langs de zeedijk naar Borssele, de punten waarover men twijfelde en waar nu toch niet de twee molens stonden? Alle vragen konden worden beantwoord door de makers van de fietstocht, de heren Adrie Vroonland en René Duvaloois. Wij bedanken hen hiervoor hartelijk. Goed werk weer! Iedereen heeft gelukkig de juiste route gevonden en de weg naar het dorps huis. We hebben veel positieve geluiden gehoord en wat ons betreft staat deze tocht volgend jaar weer op de agenda. Natuurlijk stellen wij graag deze fietspuzzeltocht beschikbaar voor andere afdelingen. Mocht u belangstelling hebben dan kunt u contact opnemen met het secretariaat via mail naar onsovezande@gmail.com.

Tekst: Mariëtte Platschorre. Foto's: diversen.

Hersenspinsel



Gezond **Ouder** Worden

‘De ouderdom komt met gebreken’. Wie oh wie kent dit gezegde/spreekwoord niet? Als een mens ouder wordt en wat ‘pijnlijks’ aan of in zijn of haar lichaam gaat voelen, denkt die vaak al snel dat zij of hij wat mankeert. Ziek is zelfs. Terwijl daar meestal geen enkele reden toe is. De ene mens reageert daarop met de gedachte ‘het zal wel, het gaat wel over’. Maar een ander mens denkt daarbij dat hij of zij echt wellicht een (ernstig) mankement heeft en wendt zich dan

onmiddellijk tot de huisarts om te weten of het ernstig is wat zij of hij voelt en of er dan een hogere sfeer artsen, specialisten genoemd, geraadpleegd moet worden.

Want bedenk eens dat er een of meer verschijnselen onder de leden kruipen waarvan je flink ‘ziek’ kunt worden of al bent. Of dat het best allemaal wel meevalt wat de huisarts constateert en zegt dat dat

verschijnsel nu eenmaal bij het ouder worden hoort. Davigheid bijvoorbeeld of voortdurend tintelende voeten en benen. Pijnlijke vingers, waardoor je vaak moeilijk je handen kunt gebruiken, of knikkende knieën, waardoor een mens zich moeilijk beweegt. Je kunt dan moeilijk van ziekten spreken en dan worden het ‘kwalen’ genoemd. Je hebt ze, je moet er je handelen vaak op aanpassen, maar ze zijn niet levensbedreigend.

Over leeftijd en de daarbij behorende kwalen hebben in het (verre) verleden allerlei meer of minder geleerde mensen uitspraken gedaan. Zo zei Benoite Groult, een Franse feministische schrijfster over leeftijd het volgende: “Leeftijd is een goed bewaard geheim. Vertellen wat ouderdom is, is zoiets als een poging om mensen in de tropen te beschrijven wat sneeuw is”. En hoewel het brave mens mijn tijd ver vooruit was (1920-2016), kan ik alleen maar beamen wat ze zei. Leeftijd is immers niet uit te leggen. Want wat houdt het eigenlijk in?

Ik weer maar eens het wereldwijde web opgekropen en daar o.a. het volgende gevonden: het is een zelfstandig naamwoord. En het betekent *“de tijdsduur gedurende welke een wezen of ding heeft bestaan; duur van het leven of bestaan tot de tijd waarover gesproken wordt of waarnaar verwezen wordt. Ik vond het in het begin een wat moeilijke formulering, maar later toch een vrij duidelijke uitleg van alle ‘uitleggen’ die ik tegenkwam. En dat waren er nogal wat.*

En wat zegt de Duitse taalwetenschapper, filosoof en politicus Albert Schopenhauer (1788-1860)? *“De ouderdom is een natuurlijke toestand, waaraan God de daarbij behorende gevoelens geschonken heeft die hun eigen vreugde in zich dragen”.* Dit is een wat meer mystieke uitleg, die flink wat nadenken/gepeins vraagt, maar ook maar al te waar is. Zelf bedenk ik daarbij: *“Leeftijd is een verschijnsel dat kort of lang kan duren, maar wel een keer ophoudt.”*

En om die periode goed door te kunnen komen, is het dus zaak dat je dat op een gezonde manier kunt doen. Je moet je leeftijd op een gezonde manier laten toenemen. Geen overmatige vette maaltijden en liters alcoholische versnaperingen. Geen luie stoel-bestaan

maar ‘frisch und fröhlich’ je leeftijd op jouw manier beleven. Niet met een oneindig triestig gemoed, maar met een opgewekt humeur en een vrolijk gezicht dat de mensheid licht geeft. Wat de mens in goede staat ouder laat worden en een zo blij mogelijk leven geeft. Zodat je ‘gezond ouder wordt’.



Mag je dan nooit eens buiten de pot “.....“? Jawel, maar zo maar eens heel af en toe. Maak je levensstijl niet dagelijks extravagant! Als je al de neiging hebt om buitenissig te doen, doe dat dan heel erg veel van de voorzichtige en heel erg van de zeldzame in je leven. En houd daarbij ook de ‘geest’ fris. Want die heb je nodig om verantwoord buitenissig te zijn en af en toe eens gek te doen. Want een “gezonde geest in een gezond lichaam” zorgt ervoor dat je gezond ouder kunt worden.

Confucius, de Chinese filosoof die leefde van 551 voor Christus tot 479 voor Christus, zegt daarover: “Men moet zich in de jeugd een stok snijden, zodat men er in de ouderdom op leunen kan.” En dat is een waarheid als een koe. Want “jong geleerd is oud gedaan” leert ons dat je niet pas op oudere leeftijd gezond moet gaan leven. Maar juist op jongere leeftijd(en) moet beginnen, zodat je op een gezonde manier OUD KUNT WORDEN.

Augustinus

Senioren **Eropuit!**

ZEEMANSVROUWEN

EEN SOORT VRIJHEID

een film van Helge Prinsen



REGIE: HELGE PRINSEN MONTAGE: RALE VERBEEK NCE CAMERA: ADRI SCHROVER NSC ELIAS LUTIKHUIJZE GELUID: BOUWE MULDER
VOICE-OVER: KARIN VAN AS PRODUCTIE: HELGE PRINSEN ANNELOTTE VERHAAGEN AUDIO-EN KLEURCORRECTIE: GOOI & VECHT STUDIO

Film by the Sea

Van 12 tot en met 21 september 2025

In een ver verleden waren we collega's op het St. Willibrordcollege in Goes. Ook tijdens haar periode bij Omroep Zeeland kwamen we elkaar geregeld tegen. Documentairemaakster Helge Prinsen uit Vlissingen. Haar vader was zeeman en haar moeder zeemansvrouw in Vlissingen. In het festivalonderdeel 'Zeeuws Licht' is haar documentaire 'Zeemansvrouwen' te zien, een film over geëmancipeerde zeemansvrouwen in een tijd dat de meeste vrouwen nog nauwelijks zelfstandig waren.

Vast aan de wal maar los van de norm

Zeeuws Licht

Ook dit jaar presenteert Film by the Sea weer een groot aantal Zeeuwse films in Zeeuws Licht, het festivalonderdeel met films die in Zeeland zijn gemaakt of anderszins een link hebben met de provincie Zeeland. Tussen zaterdag 13 en vrijdag 19 september gaan dagelijks twee tot drie Zeeuws Licht-films in première. Vijftien films dingen mee in de competitie van Zeeuws Licht in de categorieën korte fictiefilm, korte documentaire en lange documentaire, die elk vijf films bevatten. Traditiegetrouw worden alle geselecteerde films ook vertoond tijdens de Dag van de Zeeuwse Film op 20 september, de laatste zaterdag van het festival.

Zeemansvrouwen

De openingsfilm van Helge Prinsen *Zeemansvrouwen, een soort vrijheid* gaat over drie vrouwen die terugblikken op hun vrije en zelfstandige leven in de jaren vijftig, zestig en zeventig van de vorige eeuw.

De film brengt die periode tot leven door de ogen van deze zeemansvrouwen, die inmiddels tussen 86 en 94 jaar oud zijn. Hun openhartige verhalen, met humor en relativiseringsvermogen doorspekt, worden afgewisseld met uniek archiefmateriaal. Van 8mm-films van schepen en reizen en het leven aan boord van koopvaardij schepen tot fragmenten uit brieven van een zeemansvrouw aan haar man.

Deze zeemansvrouwen waren geëmancipeerd in een tijd dat de meeste vrouwen nog nauwelijks zelfstandig waren. Thuis stonden ze er alleen voor als hun mannen maandenlang op zee waren. Ze hadden een ongekende autonomie in een periode waarin er nog een strikte rolverdeling bestond tussen man en vrouw.



'De communicatie was uiterst beperkt: contact verliep voor het grootste deel via brieven, die er soms weken over deden om de ander te bereiken.'

Film by the Sea

De 27e editie van het internationale filmfestival Film by the Sea vindt van 12 tot en met 21 september plaats in Vlissingen, en op diverse satellietlocaties in Zeeland en Brabant.

Tien dagen lang is de Zeeuwse kuststad het filmisch epicentrum van Nederland.

Samenstelling: Rob Rijkschroeff.

Bron: Persbericht PZC.

Verdere info op: www.filmbythesea.nl



van oeveren reizen

50-PLUS **BUSPROGRAMMA**

Boek nu zorgeloos uw vakantie

- ☑ Inclusief alle entreegelden
- ☑ Inclusief kofferservice
- ☑ AED en gratis wifi
- ☑ Zeer luxe touringcars
- ☑ Binnen onze regio wordt u thuis opgehaald



Van Oeveren Reizen Zierikzee — 0111- 414348 of www.vanoeveren.nl