

September 2024 – nummer 9

Wij Zêeuwen

E-magazine van KBO-Zeeland

KBO-Zeeland werkt samen met KBO-Brabant



P.13

“Ik bid nie veur brune bonen”



P. 4-5

Bewustwordings-
bijeenkomst
“Senioren zelf aan zet”

P.7

”Het landschap
vastleggen is vaak een
gevecht met jezelf ...”

P.10

“Als je rouwt, leer je op een
andere manier omgaan met
liefde “

EEN DAG WOONSHOPPEN 50.000 M² WONEN EN SLAPEN

Met meer dan 500 merken en 40 woonwinkels onder één dak creëren we samen het interieur van je dromen!



Laat je inspireren in onze sfeervolle Woonboulevard met de nieuwste woontrends. Onze adviseurs staan voor je klaar.

Gratis koffie in onze Brasserie by Bouman tegen inlevering van deze advertentie.

Wij sponsoren in 2024 de uitgaven van KBO 'Wij Zêeuwen'



woonboulevard **XXL**
POORTVLIET
Wij zijn wonen

Paasdijkweg 33 Poortvliet | 0166 619100 | info@wbpoortvliet.nl
woonboulevardpoortvliet.nl

Openingstijden

Di - Do: 10.00 - 17.30 | Vr: 10.00 - 21.00
Za: 10.00 - 17.00 | Zo - Ma: gesloten



Bij koninklijke beschikking
Hofleverancier
Bouman-Potter B.V.



**± 35 MINUTEN RIJDEN VANAF
ROTTERDAM, BREDA EN ANTWERPEN**

Inhoud 1 september 2024

Van de Redactie

3 Van de redactie

Nieuws KBO Brabant-Zeeland

4 Kennismaken met KBO-Brabant Senioren aan Zet

Rubriek 'Kunst in Zeeland'

6 Dick Bakker: mijn schilderstijl is figuratief

Column zingeving en spiritualiteit

9 Rituelen verbinden

Activiteit Mens en Religie

10 Rouwen achter de voordeur

Rubriek: 'Een rugzak vol tradities'

12 Tradities gewoonten gebruiken

13 Bidden voor het eten

Activiteit afdeling

14 Een leesgroep laat je lekker lezen

Column Ton Roumen

15 Zoeken en vinden

Algemeen

16 Open Monumentendag 2024

18 Het belang van taal bij mensen met chronische pijnen

Rubriek 'Natuur in Zeeland'

20 Het Groote Gat van Oostburg, parel aan de rand van de stad

Activiteit afdeling

23 Mooie gezellige BBQ-avond

Hersenspingsels

24 Bakfietsen

Activiteit afdeling

26 Mosselavond op Schouwen-Duiveland

28 Bezoek aan Berkenhof's Tropical Zoo

Algemeen

29 Nationale Ouderdag

30 Burendag 2024

31 Kijk- en/of leestips
Lezersonderzoek
Colofon

6



10



14



20



28



Beste lezers,

Welke boodschap wil je overbrengen aan je lezers? Wil je informatie verstrekken, een gebeurtenis beschrijven of de mensen uitnodigen voor een bijeenkomst? Als schrijver moet je steeds weer met jezelf en de taal in gevecht. Schilders, fotografen en muzikanten herkennen die uitdaging.

Hoe staat het met de lezer? Als je de ochtendkrant openslaat, weet je al welke columns je over zult slaan. Je begint koppen te snellen en vanuit je vooroordelen schrap je vele artikelen. Je loopt bij toeval tegen een interessant onderwerp aan. Elk van ons leest iedere dag de rouwadvertenties, juist dat hoort vreemd genoeg bij ons leven als senior.

In het besef dat lezers uit een afdeling op zoek zullen gaan naar het verslag over hun excursie, mosselavond of leesclub, in het besef ook dat veel lezers inmiddels de weg weten naar hun favoriete rubrieken, vraagt de redactie deze maand uw bijzondere aandacht voor de ontmoetingsmiddag van de commissie Mens en Religie in Sluiskil.

Vanwege het onderwerp Rouw en Verlies. Vanwege het provinciale karakter. Vanwege de steun van de collega's uit Brabant. Over samenwerking en integratie gesproken.

Natuurlijk hoopt de redactie ook dat heel veel lezers de enquête gaan invullen, lees erover op p.31.

Heel veel leesplezier

Bijeenkomst voor bestuursleden van KBO-afdelingen in Zeeland op dinsdag 6 augustus in het Gregoriuscentrum in Axel; met presentatie door directeur Wilma Schrover:

‘Kennismaken met KBO-Brabant’

en presentatie door Corrie van Brenk en Cobie Timmerman-Rottier van het project:

‘Senioren zelf aan zet’

De avond vooraf hebben bestuursleden en vrijwilligers van KBO-afdeling Axel de grote zaal van het Gregorius-centrum in gereedheid gebracht voor deze belangrijke bijeenkomst; opstelling van tafels en stoelen dusdanig dat iedereen de presentaties kan volgen.

De laatste update van de presentielijst kent 55 deelnemers en 22 afdelingen; 's morgens blijkt dit aantal bijna bewaarheid.

Tijdig verwelkomen we Wilma Schrover, directeur KBO Brabant-Zeeland, Corrie van Brenk, projectleider Senioren zelf aan zet, Cobie Timmerman-Rottier, professional project Senioren zelf aan zet voor Zeeland en Johan Hessing, ondersteuner project Senioren zelf aan zet voor Zeeland; later met name voor de contacten met de gemeenten in Zeeland. De gasten worden verwelkomd met koffie/thee en een lekkere koek.

Het hele scala, wat KBO-Brabant kan betekenen en wat KBO-Brabant kan doen, wordt doorgenomen. Ook blijkt, dat afdelingsbestuursleden in Zeeland altijd vragen kunnen stellen of bij haar te rade gaan.

De volgende dag al stuurde Wilma Schrover de toegezegde presentaties toe evenals de uitleg om in te loggen op de besloten website. (zie ook op de website van KBO-Zeeland).

Om 12.30 uur is het tijd voor de lunch; eerst het warme gedeelte: pasteitje met ragout; in de keuken op de borden geschept en aan de tafels geoffreerd. Daarna voor allen een broodje ham/kaas met tomaat en komkommer. Catering verzorgd door Wim van Rijn, beheerder van 't Sportuus vlakbij. Voor koffie/thee, melk en sinaasappelsap wordt gezorgd.



Om 11.00 uur start de eerste presentatie: ‘Kennis maken met KBO Brabant-Zeeland’ door Wilma Schrover. Wilma neemt duidelijk en uitgebreid de PowerPoint-presentatie door en is hiervoor bijna anderhalf uur aan het woord; inclusief de vragen beantwoorden, die worden gesteld.





Gedurende dit gebeuren krijgen de gasten een drankje naar keuze toebedeeld.

Het aanmelden voor de bewustwordingsbijeenkomst Senioren zelf aan zet, de volgende fase in het project, wordt door menige afdeling ingevuld.

Senioren zelf aan zet

De planning van deze dag verloopt prima; het wordt warmer in de zaal en aan water is gedacht. Om 13.30 uur begint de presentatie van 'Senioren zelf aan zet'; het eerste deel is Corrie van Brenk aan het woord en het tweede deel neemt Cobie Timmerman-Rottier voor haar rekening.



Met name Cobie Timmerman-Rottier en Johan Hessing gaan in Zeeland de KBO-afdelingen langs om over deze bewustwording te praten; *praat vandaag over morgen*.

Het wordt duidelijk, dat dit project een paar fases kent en dat de senioren bewust worden gemaakt om vandaag te praten over morgen; alsmede praten mét senioren en niet over senioren. De vergrijzing, in Zeeland dubbele vergrijzing, neemt zienderogen toe en op verschillende gebieden behoort hierop te worden ingespeeld. Ook deze presentatie kunt u inzien op de website van KBO-Zeeland.

Tot slot sluiten Cobie en Corrie deze interessante dag af; beiden vinden, dat de deelnemers hun best hebben gedaan, hun interesse hebben getoond en staan positief over de deelname in het vervolg van het project Senioren zelf aan zet.

Na de presentatie worden de deelnemers aan het werk gezet middels uitgedeelde papieren met vragen en keuzes maken; onderwijl gaan Corrie en Cobie rond langs de tafels om vragen te beantwoorden, uitleg te verschaffen en diverse verhalen aan te horen ...

Ook woorden van dank voor de organisatie en het verloop van deze dag. Mede positieve reacties van de deelnemers zelf. Uiteraard zijn we de vrijwilligers van afdeling KBO-Axel dankbaar, dat ze aan deze geslaagde dag hun steentje hebben bijgedragen.

Tekst en foto's: Maurice Scholter.

Dick Bakker: mijn schilderstijl is figuratief

*In de rubriek **Uit de Kunst laten we kunstenaars aan het woord die voor hun werk inspiratie ontleen aan het Zeeuwse landschap. In deze aflevering aandacht voor Dick Bakker, die komend vanuit Drenthe, het Zeeuwse landschap leerde ontdekken en vooral het oosten van Zuid-Beveland uitgebreid in beeld heeft gebracht.***

Mijn passie voor schilderen heb ik pas laat ontdekt. Na eerst scheikunde te hebben gestudeerd, wilde ik toch de Vrije Kunst in gaan. Mijn creativiteit heb ik geërfd van mijn opa, die was creatief op velerlei gebieden.

De natuur heeft mij altijd al geboeid en na de academie heb ik die dan ook alleen maar in beeld gebracht. Het landschap met weidse gezichten groot afgebeeld, maar ook vogels of vlinders in miniatuur. De Vlaamse schilder Permeke is mijn grote voorbeeld.

Tijdens mijn verblijf in Zeeland boeide mij vooral mateloos de omgeving van Krabbendijke en Rilland-Bath.



Veld met koolzaad.

Met mijn schetsboekje naar buiten, in tekenkrabbels alles neerzettend wat ik onderweg interessant vond. Altijd met veel aantekeningen erbij van wat ik zag. Me vaak verwonderend over de genialiteit van de schepping.

In alle jaargetijden en op verschillende tijdstippen heb ik de Vinkenissekreek met het Korte en Lange Gat geschilderd.



Fluitekruid.



Het landschap
vastleggen
is vaak **een**
gevecht
met jezelf en
de natuur



Vinkenisse Kreek.

De Oosterschelde is voor mij een voortdurende bron van inspiratie, zoals het schorregebied bij de Stroodorpe-polder, maar vooral het watertje bij de dijk van de Karel Polder.

Ik ben nog altijd dankbaar, vooral als het resultaat naar mijn gevoel esthetisch is geworden en prachtige natuur is zoals het is. Ik praat in mezelf als ik buiten bezig ben met het maken van mijn schetsen en ik stil sta bij het bijzondere van het landschap in Zeeland. Ik werk volgens het patroon dat ik de ene dag buiten een hoop schetsen met aantekeningen maak en die dan de volgende dag in mijn atelier uitwerk in olieverf op groot formaat board.

Mijn schilderstijl is figuratief. Voortdurend breng ik in het geschilderde verbeteringen aan, totdat het helemaal naar mijn zin is. Dat het is, zoals ik het in mijn schetsen, mijn aantekeningen en in mijn hoofd heb opgeslagen.

Jan van den Boom, redactielid Wij ZĒËuwen.



Waterkruiskruid.

Dick Bakker (Assen, 1954), volgde de Vrije Afdeling van de Kunstacademie in Groningen. Daarna verhuisde hij van Drenthe naar Zeeland, waar hij van 1982 tot 2007 woonde en werkte, eerst een paar jaar in Middelburg, daarna 23 jaar in Krabbendijke.

Hij heeft meer dan 300 schilderijen gemaakt van het oostelijk deel van Zuid-Beveland. Dick Bakker woont nu in Friesland, vlakbij het natuurgebied "De Weerribben".

*Meer info?
Zie dickbakkerschilderijen.nl*

Rituelen verbinden

*Rituelen hebben een speciale betekenis voor mensen.
Rituelen worden telkens weer herhaald.*

*We kennen allemaal het ritueel van het ontsteken van een kaarsje, in voor- en tegenspoed.
Zien we nog andere rituelen om ons heen in onze dagelijkse ontmoetingen?*



Rituelen verbinden

Een ritueel is een symbolische handeling die het lijflijke bij het geestelijke betreft: je doet iets. Rituelen *verbinden*, zoals bij het gezamenlijk danken voor de maaltijd. Ze markeren overgangsmomenten; beschuit met muisjes presenteren bij een geboorte of het uitblazen van de kaarsjes op de verjaardagstaart.

Ritualisering: ordening van tijd

Advent, Kerstmis, Driekoningen. Aswoensdag, Veertigdagentijd, Pasen. Hemelvaart, Pinksteren. Allerheiligen, Allerzielen. Rituelen ordenen de tijd. Het kerkelijk jaar met zijn kerkfeesten is bedoeld om aan de alledaagse tijd een dimensie van *eeuwigheid* te geven. Het wil de betekenis van het leven van Jezus als *zingeving* over het jaar heen leggen; een telkens terugkerende cyclus van verwachting en hoop; van geboorte, leven en zingeving, naar lijden en dood, naar verrijzenis, begeestering en inspiratie, naar herdenking van overledenen, naar voleinding.

Religieuze rituelen

Godsdiensten kennen religieuze rituelen. Christenen kennen sacramenten: rituele handelingen als kanaal van God. Een ritueel drukt iets uit van de mens. Wij zijn de handelende partij. Een sacrament drukt iets uit van God. God is de actieve partij, zo zegt het geloof. We geloven dat God zelf iets aan ons doet als we deze handeling doen. Wij laten ons wassen bij de doop, maar het is God die ons reinigt van alles wat

zonde heet. Wij ontvangen het 'lichaam van Christus' en God máákt ons lichaam van Christus: kerk en gemeenschap.

Sacramenten verliezen hun kracht als er geen *ontvangende houding* is, als er geen symbolisch bewustzijn is, geen gevoeligheid voor de werking ervan. Sacramenten vragen om heiligheid en zijn daarom omgeven met symbolen en symbolische taal.

Rituelen en symboliek

Rituelen vragen om deelname van jezelf, om een actieve houding. Het is een vorm van non-verbale communicatie. Bijbel- en kerktaal worden in onze tijd door steeds minder mensen gezocht en verstaan, symbolen en rituelen des te meer.



Vroeger werd bij een overlijden een requiem opgedragen in de kerk. Tegenwoordig kiezen ook gelovige christenen voor een rituele bijeenkomst op een andere locatie ter nagedachtenis van een dierbare overledene. Men ontleent daarbij vaak symbolen en rituelen aan de traditionele kerkdienst. Er zijn bloemen, men steekt kaarsen aan, iemand haalt herinneringen op aan de geboorte en de doop. Zelfs kruisteken en zegening ontbreken niet.

Rituelen brengen rust en orde, kanaliseren emoties

Tekst: Rob Rijkschroeff



Ellen van Son, directeur van de Vereniging leven met de dood, zal op 8 oktober in 't Meulengat in Sluiskil vanuit haar jarenlange ervaring een lezing houden en een workshop verzorgen over Rouw en Verlies.

‘Liefde blijft, ook na de dood.

Als je rouwt, leer je omgaan met liefde die op een andere manier wordt beantwoord.’

De commissie Mens en Religie

Twee keer per jaar organiseert de commissie M en R een activiteit voor alle KBO-leden uit de provincie.

In principe zijn trouwens ook niet-KBO-leden welkom bij deze bijeenkomsten.

De commissie streeft ernaar in het voorjaar een excursie te organiseren en in het najaar een ontmoetingsmiddag rond een levensbeschouwelijk thema.

Zo gingen we in april 2023 op bezoek bij de abdij van de Trappistinnen in Brecht én reden we aansluitend naar het klooster van de Kapucijnen in Meersel-Dreef. Er was voor deze excursie zoveel belangstelling dat er in mei 2023 een tweede reis georganiseerd werd.

In april 2024 werd de prachtige abdij van Berne te Heeswijk-Dinther bezocht.

Als uitgangspunten bij deze excursies hanteert de commissie waarden als *ontmoeting, verbinding, stilte en zingeving*.

Daarnaast organiseren we ieder najaar een themabijeenkomst, het ene jaar in Zeeuws-Vlaanderen, het jaar daarop op Zuid-Beveland. De eerste middag vond in 2022 plaats in Sluiskil vanuit het thema *‘Gesprekspartner Levensvragen’*. In wat toen nog de NieuwsFlitZ heette, vielen enthousiaste reacties te lezen.

Minstens zo positief waren de bezoekers van de middag in Ovezande in 2023 waarop Mariët de Landmeter inging op het thema *‘Omgaan met dementie als mantelzorger’*, gevolgd door een gesprek met notaris Sarneel over de juridische kant van mantelzorgsituaties.

Themamiddag Rouw en Verlies

Nu dan een uitnodiging voor een ontmoetingsmiddag over *Rouw en Verlies* vanuit de vraag: Wat kun je (al dan niet als vrijwilliger) voor iemand betekenen die een dierbare verliest of verloren heeft?

Verlies is een ingrijpende levensgebeurtenis. Een gebeurtenis die een naaste of een nabestaande niet zomaar een plek in zijn leven kan geven. Het ophalen van herinneringen met anderen helpt om het verlies beetje bij beetje onder ogen te zien. Spreken over een dierbare die ons is overleden, zit in ons als mensen.

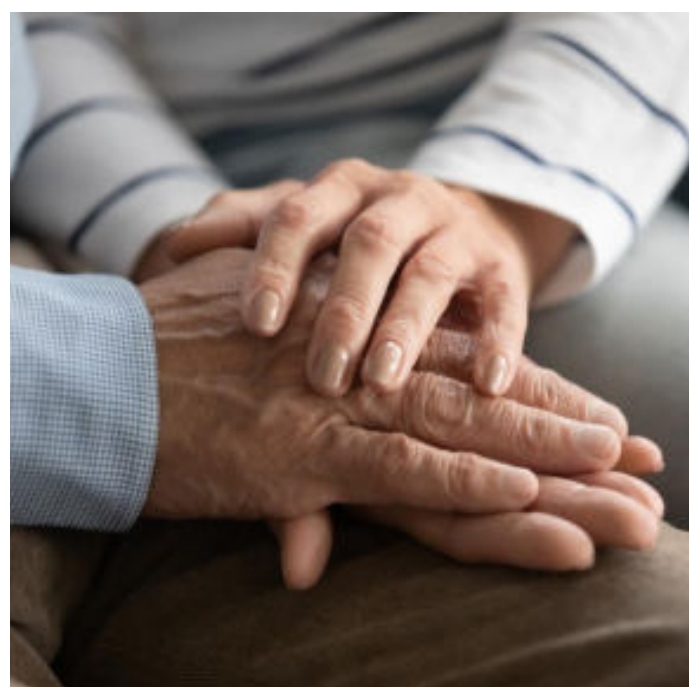
Soms is een gesprek met 'een bekende vreemde', een vrijwilliger die met enige regelmatig bij de nabestaande achter de voordeur komt maar niet tot de familie of kennissenkring hoort, een oprechte ontmoeting van mens tot mens, van hart tot hart.

Tegelijkertijd sta je als vrijwilliger of als medemens vaak wat verder af van zo'n verlies. Dat kan ongemakkelijk voelen. Wat zeg je of wat laat je dan als het gesprek gaat over het verlies van een dierbare? Tegelijkertijd wil je als vrijwilliger iemand graag een lichtpuntje meegeven en tot steun zijn.

Praktische workshop

In deze praktische workshop neemt de Vereniging leven met dood de deelnemers mee in de wereld van verlies en rouw. Naast informatie over rouw vormen tips over wat te doen en zeker te laten in een gesprek, de rode draad in deze workshop.

Tijdens de bijeenkomst is er voldoende gelegenheid tot het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen.



Voor wie is de middag bedoeld?

De commissie richt zich op alle KBO-leden in de provincie. Elk van ons heeft gezien onze leeftijd van nabij ervaring opgedaan met rouw en verlies. Met wie konden we praten bij onze eigen verlieservaringen? Wat deed ons goed, wat stond ons tegen? En wat kunnen wij voor iemand betekenen die een dierbare verliest of verloren heeft?

Hopelijk zullen vrijwilligers van commissies lief en leed en bestuursleden uit de afdelingen zich ook aangesproken voelen door het thema van deze middag en aanmelding, individueel of als groep, overwegen.

Gratis deelname

Door de nieuwe bestuursstructuur zullen vanaf 2025 vaker kosten moeten worden doorberekend aan deelnemers aan activiteiten, maar doordat KBO Zeeland een regio geworden is van KBO Brabant kunnen wij ook gebruik maken van bepaalde activiteiten zoals zij aan de afdelingen in Brabant worden aangeboden.

De commissie Mens en Religie is erin geslaagd deze middag kosteloos aan u aan te bieden. U krijgt daarvoor niet alleen een presentatie en een workshop van Ellen van Son, directeur van de Vereniging leven met dood, maar ook twee consumpties en vooral waardevolle ontmoetingen met KBO-leden uit de hele provincie.

Inschrijving

U kunt zich opgeven onder vermelding van naam en adres bij Kees Rentmeester, secretaris van de commissie, tot uiterlijk 1 oktober.

Bij voorkeur per email op: rentmeester-fr@kpnplanet.nl of anders telefonisch op nummer: 0113-351687 of op nummer 06-10170143

De commissie hoopt die middag wederom velen van u te kunnen begroeten.

Plaats: 't Meulengat, St.Elisabethlaan 49 te Sluiskil
Datum en tijd: Dinsdag 8 oktober van 13.00 tot 16.00 uur.

*Namens de commissie Mens en Religie
 Rob Rijkschroeff, voorzitter*



Een gewoonte die ik al heel vroeg in mijn leven ontwikkeld heb, is het binnenlopen van boekenwinkels. Ik heb daarbij grote voorkeur voor tweedehandsboekenzaken of antiquariaten. Urenlang kan ik in zo'n zaak verpozen, met als resultaat: kijken, kijken en ook kopen!

Een wortel in het verleden

Ieder van ons krijgt van huis uit een rugzakje met de culturele bagage -de gewoonten en gebruiken, tradities en rituelen, herinneringen en ervaringen- die van generatie op generatie wordt doorgegeven. Dat rugzakje maken wij geschikt voor ons eigen leven. Wij halen er oude tradities uit, stoppen er nieuwe gewoonten in of geven gebruiken een eigen accent.

Tradities zijn verweven in ons dagelijks leven. Het is de cultuur die wij hebben meegekregen en vervolgens ons eigen hebben gemaakt. Het zijn gewoonten van nu, maar met een wortel in het verleden. Wij nemen van onze (groot)ouders over wat ons van waarde is en brengen daar (on)bewust veranderingen in aan. Tradities hebben daarom alles te maken met ons leven nu, maar vormen tevens de band met ons verleden.

Belangrijkste honderd tradities

Het Nederlands Centrum voor Volkscultuur heeft onderzoek gedaan naar de belangrijke tradities in Nederland. Er was behoefte om inzicht te hebben in onze culturele bagage en aan een concrete invulling van het begrip identiteit. Tradities spelen immers een belangrijke rol in het dagelijks leven van mensen. Ze zijn niet alleen van individueel belang, maar dragen ook bij aan de sociale cohesie in een samenleving.

Ineke Strouken beschrijft in het boek 'Dit zijn wij' historische achtergrondverhalen bij de belangrijkste honderd tradities van Nederland.

Tradities zijn gewoonten waarvan je je meestal *niet* bewust bent. Je denkt er niet bij na, omdat ze zo gewoon zijn en bij het dagelijks leven horen. Daarom staan er in het boek relatief veel feesten beschreven en minder alledaagse gewoonten.

Opvallend: de gewoonte van het handen schudden lijkt sinds corona grotendeels verdwenen. Evenals het elkaar drie keer kussen bij een begroeting.

Wat kunt u verwachten?

Wordt bij u thuis nog gebeden voor het eten? Zit u nog iedere zondag met een bordje eten op schoot naar Studio Sport te kijken? Kijkt u nog iedere avond naar het 8-uur journaal?

Kun je in de file staan een traditie noemen? Of het dagelijks je appjes lezen? Misschien zijn het geen tradities in de letterlijke zin -ze worden immers niet van generatie op generatie doorgegeven-, maar het laat wel zien wat wij in onze cultuur belangrijk vinden.

In deze rubriek wordt uiteraard aandacht besteed aan feesten of herdenkingsdagen als Dierendag, Valentijnsdag, Sinterklaas en ook Ramadan en Suikerfeest, maar daarnaast vertellen we ook over stampot, erwtensoep, drop, speculaas en peperkoek.

We beginnen deze nieuwe rubriek met het thema: *Bidden voor het eten.*

Rob Rijkschroeff

Bidden voor het eten

Een oude vrouw, haar ogen gesloten, haar handen gevouwen, bidt vol overgave voor ze aan haar maaltijd van pap, brood, boter en zalm begint. Ze laat zich niet afleiden door de bedelende kat die ongeduldig aan het tafelkleed trekt. De deugd van de oude vrouw bestaat dus uit zelfbeheersing en plichtsbesef tegenover God.

Door de spaarzame verlichting vestigt Maes de aandacht op de kern van de scène, zoals ook zijn leermeester Rembrandt deed.



Oude vrouw in gebed, bekend als 'Het gebed zonder end', Nicolaes Maes, ca. 1656.

Oudere mensen herinneren zich nog dat met een maaltijd nooit begonnen werd, voordat iedereen zijn handen gewassen had en voordat er gebeden was.

Tegenwoordig beginnen veel mensen gewoon met eten. Toch is het een goede gewoonte om voor de maaltijd even stil te staan bij het feit dat niet iedereen op deze wereld genoeg te eten heeft.

Dat het gebruik om te bidden voor het eten vaak genoemd is in het onderzoek naar de belangrijkste tradities in Nederland kan wijzen op een hernieuwde belangstelling. Het kan ook zijn dat het ervaren wordt als een traditie van vroeger, die mensen zich herinneren uit hun eigen jeugd, en waarvan ze het jammer vinden dat deze tegenwoordig niet meer bestaat.

Dank U Heer voor deze spijze

Bidden wordt niet altijd hardop gedaan. Een maaltijd begint dan met de opmerking: 'Mag ik een moment van stilte van u?' Door even stil te zijn, geef je de ander de gelegenheid een gebed op te zeggen.

In protestantse gezinnen werd voor het eten vaak een stuk uit de bijbel voorgelezen. In katholieke gezinnen was het snel afraffelen van een 'Wees gegroet' en een 'Onze Vader' heel berucht.

Bidden was een routine geworden, die in veel gezinnen onder het soep opscheppen werd gedaan.

Het gebed 'Geef ons heden ons dagelijks brood' herinnert ons aan het feit dat een rijk gevulde dis vroeger niet vanzelfsprekend was. Bidden voor het eten is een moment om dankbaar te zijn. Het is een dankgebed aan de Heer, die voor al deze milde gaven heeft gezorgd. 'Dank U Heer voor deze spijze'.



Ik bid nie veur brune bonen.

Tegenwoordig staan wij er niet meer bij stil dat genoeg te eten hebben tot in de twintigste eeuw lang niet voor iedereen was weggelegd. Grote groepen mensen gingen, zeker in de winter, met honger naar bed of aten zoals Bartje iedere dag 'brune bonen'.

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



Een leesgroep laat je lekker lezen!

Met deze stelling ben ik het helemaal mee eens! In 2013, ik was inmiddels met pensioen gegaan en lid van KBO-Vlissingen, leek het me leuk om lid te worden van de bestaande leesgroep onder leiding van Willemien van Nassau. Maar deze groep zat vol en daarom werd er aan mij gevraagd of ik misschien zelf een tweede groep wilde starten. Dat leek me wel wat. Na een oproep in de bijlage van de Nestor meldden zich meteen 7 belangstellende vrouwen die van lezen hielden. Daarmee zat ook groep 2 vol en zijn we gestart in september.

Onze groep komt 8 keer per jaar bij elkaar om een gezamenlijk gelezen boek te bespreken, om de beurt bij één van de leden thuis. De gastvrouw zorgt voor koffie/ thee met wat lekkers en opent de middag met een door haar gekozen gedicht.

We kiezen om de beurt een boek dat we gezamenlijk lezen en diegene die het te bespreken boek heeft gekozen, vertelt vervolgens iets over de schrijver. Daarna geeft iedereen om de beurt een cijfer aan het boek en vermeldt daarbij in één zin waarom zij deze waardering geeft. Pas daarna gaan we uitgebreider in op de inhoud, de schrijfstijl, enz. Daarbij komen ook vaak heel persoonlijke dingen aan bod en we hebben daarom afgesproken dat wat er zoal verteld wordt de kamer niet verlaat.

Als iedereen zijn zegje heeft gedaan wordt het

volgende boek, de keuze van de gastvrouw, uitgedeeld. We zijn met z'n achten en de keuze is heel persoonlijk, daarom lees je soms een boek dat je zelf beslist niet gekozen zou hebben, maar waar je wel van genoten hebt. Omgekeerd komt natuurlijk ook voor, maar het gebeurt zelden dat iemand het boek niet uitgelezen heeft.

Om aan de benodigde acht exemplaren te kunnen komen, draagt de Zeeuwse Bibliotheek haar steuntje bij. Ze hebben een lijst van boeken die twee of meer jaar geleden zijn verschenen en als we hieruit een keuze maken, garanderen ze ons dat ze 8 exemplaren kunnen leveren. Kiezen we buiten deze lijst om dan moeten we afwachten of er voldoende boeken beschikbaar zijn.

De 60/70-plussers van het begin zijn inmiddels 70/80-plussers. Er is weinig verloop binnen de groep en we hebben elkaar steeds beter leren kennen; we zijn leesvriendinnen van elkaar geworden. Daarom beginnen we elke middag met een kwartiertje lief en leed.

Lezen is een hobby die veel plezier geeft!
Iets voor jullie afdeling om daarmee te beginnen?

*Tekst: Marja Dobbelaer-Martinet, KBO-Vlissingen.
Foto: Shutterstock.*

Zoeken en vinden

‘Ik ben niet gelukkig, wat moet ik doen om gelukkig te worden?’ ‘Ik geloof dat ik op een goed spoor zit en hoop in deze retraite dat spoor dieper te trekken.’ Twee voorbeelden van uitspraken die ik regelmatig beluister. Kennelijk zijn er twee soorten mensen. Zij die een spoor hebben gevonden en zij die naarstig zoeken naar geluk. Er zijn zoekers en er zijn vinders.

Zoeken en vinden zijn existentiële categorieën. Om vinder te worden is er een derde woord nodig: verliezen. Daarmee komt de mythische dynamiek van het leven in beeld: je verliest wat waardevol is, je gaat op zoek en je vindt je eigen, authentieke spoor.

Deze dynamiek is te vinden in sprookjes en mythen. In het sprookje ‘De gouden vogel’ verliest een vogel een veer, een prins vindt die veer en concludeert: ‘Als er een gouden veer is, moet er ook een gouden vogel zijn’. Door dit inzicht besluit hij op zoek te gaan naar die vogel. Die vindt hij na een lange zoektocht.

*Je hoeft niet onrustig naar geluk te zoeken, het is er al.
Je hoeft alleen maar te omarmen wat onvervuld is.*

Het verlies van de gouden veer staat symbool voor het verlies van iets kostbaars. Goud in sprookjes verwijst naar de kostbare kwaliteiten van het leven. Het verlies is het tekort of gebrek dat we ervaren, vaak een onvervuld verlangen dat je afsnijdt van geluk.



Dat onvervulde verlangen is de sleutel. Je hoeft niet eens onrustig naar geluk te zoeken, het is er namelijk al. Je hoeft alleen maar te omarmen wat onvervuld is. En geluk mag niet worden verward met geld of goed. Je hoeft alleen maar in vrede te leven, dankbaar te zijn en te delen in liefde – allemaal waarden van het hart, niet van het ego. Want niet het ego levert de kwaliteit van het leven of geluk, maar het hart opent die deur en brengt niet-materiële waarden zoals dankbaarheid, liefde, vrede en eenvoud binnen handbereik. Het veronderstelt wel een zoektocht, een queeste. Die mondt uit in het vinden van een schat in de akker van je ziel. Iedereen kan die schat vinden door zijn eigen akker om te spitten. Dat wil zeggen: het onder-ogen-zien, accepteren en transformeren van onze donkere kanten. Deze transformatie leidt ons naar ons eigen spoor.

Jacopone da Todi een kloosterling en dichter uit de dertiende eeuw zei: ‘Nadat ik mijn wil aan God had gegeven, kon ik beschikken over alles wat er was.’ Hij kon voortaan beschikken over eenvoud, harte-lijkheid, vrede en dankbaarheid. De waarden van het ego had hij ingeruild voor de waarden van het hart. Jacopone had een schat in zijn eigen ziel.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

*Meer informatie:
www.bezinnen.com*



Dit jaar gebruiken we de slogan ‘Onderweg!’

Thema

Open Monumentendag maakt deel uit van een groter geheel, de European Heritage Days (EHD). De European Heritage Days benoemen voor elk jaar het overkoepelende thema voor Open Monumentendag, waarbij het verzoek aan alle deelnemende landen is om dit thema te volgen. Het thema voor 2024 is *“Erfgoed van routes, netwerken en verbindingen”*.

Mensen en samenlevingen zijn altijd in beweging: in tijden van vrede en oorlog, voor pelgrimsreizen, handel en ontdekking. Routes en (handels)netwerken ontstonden, wegen werden aangelegd, transportnetwerken uitgebouwd, nieuwe vervoersmiddelen en manieren van communicatie werden uitgevonden. Deze routes, netwerken en verbindingen blijven zich voortdurend ontwikkelen. Ze bevinden zich op het kruispunt tussen het verleden, heden en toekomst.





Zierikzee.

Onderweg!

Dit jaar gebruiken we de slogan ‘Onderweg!’. Onderweg refereert aan het op reis zijn van A naar B, het letterlijk in beweging zijn en de transformatie van oud naar nieuw, verleden naar heden. Onderweg reis je via (historische) routes, ontmoet je mensen waar je verbinding mee maakt en ben je onderdeel van verschillende netwerken.

‘Onderweg!’ refereert ook aan het Open Monumentendag weekend waarbij onze bezoekers op pad gaan van monument naar monument. Dit jaar gaat het óók om de reis tussen de bestemmingen en de manier waarop je de monumenten bezoekt.

‘Onderweg!’ gaat over de invloed die reizen, vervoer en communicatie hebben gehad – en nog steeds hebben- op het aanzien van Nederland, de inrichting van het land en de steden, de manier van leven zoals we dat in Nederland vandaag de dag doen.

Maar het thema gaat ook over plaatsen van aankomst en vertrek, over (reis)verhalen, emigratie, toerisme, ontdekkingsreizen en verbeelding, niet alleen toen, maar ook nu. De associaties en verwante onderwerpen zijn zo divers dat elk comité in het weekend van 14 en 15 september 2024 zijn eigen draai aan het thema kan geven.

Bron: <https://www.openmonumentendag.nl/thema/>



wat ze kunnen doen ‘goed genoeg’ is. Dankbaar zijn voor wat er nog wel is, benoemen een aantal mensen als een manier om met de pijn om te gaan. Andere mensen richten zich op hoe chronische pijn ze heeft gevormd tot degene die ze nu zijn en dat ze daardoor een sterker persoon zijn geworden.

Taal is fundamenteel

Vooraf het sociaal isolerende effect van het hebben van chronische pijn is een dominant thema bij alle mensen met pijn. Mensen spreken nauwelijks over het lichaamsdeel waar de pijn zich bevindt, de pijn heeft veel meer impact op hun hele persoon en het hele leven. De ervaren isolatie door de onzichtbaarheid van de pijn, de moeilijkheid om het te beschrijven en het gevoel van anders zijn dan anderen -samen met het sociale stigma en de schaamte – zijn voor mensen met chronische pijn een belangrijk issue.

Als iemand in je omgeving een chronische aandoening heeft, kan het best lastig zijn om de goede woorden te vinden. Wat kun je beter niet zeggen tegen iemand die chronische klachten heeft, en wat zijn geschikte alternatieven?



<i>Zeg niet</i>	<i>maar zeg</i>	<i>want</i>
‘Maar je ziet er niet ziek uit!’	‘Je ziet er goed/energiek uit. Hoe gaat het vandaag?’	Niet alle symptomen zijn zichtbaar; zeggen dat iemand er niet ziek uit ziet, lijkt een compliment, maar trekt feitelijk de ernst van de klachten in twijfel.
‘Je moet gewoon gezonder eten/meer sporten/meer slapen/deze medicatie proberen/beter leren omgaan met stress.’	‘Sta je open voor suggesties?’	Mensen met chronische klachten hebben waarschijnlijk al je suggesties al overwogen of geprobeerd; ongevraagde adviezen zijn daarom meestal niet gewenst.
‘Het kan altijd erger, je hebt gelukkig geen kanker.’	‘Wat vervelend dat je je zo voelt.’	Ook een ziekte die niet direct levensbedreigend is, kan een grote invloed op iemands leven hebben – wuif iemands klachten niet weg, maar luister gewoon.
‘Ik hoop dat je snel beter wordt.’	‘Ik hoop dat je morgen een betere dag hebt.’	Helaas kom je chronische klachten niet te boven, zoals bij een griepje – wens diegene liever een klachtenvrije dag en beterschap.
‘Ik weet precies hoe je je voelt.’	‘Ik wou dat ik begreep hoe je je voelt.’	Tenzij je dezelfde chronische klachten hebt, zul je nooit precies weten hoe iemand zich voelt – hoe graag je dat ook wilt.
‘Als ik iets voor je kan doen, moet je het zeggen.’	‘Kan ik nog iets voor je meenemen van de supermarkt?’/‘Zal ik koken vanavond?’	Doordat mensen met chronische klachten regelmatig afhankelijk zijn van anderen, vinden zij het vaak lastig om hulp te vragen – als je een concreet aanbod doet, is de kans groter dat ze je hulp accepteren.

Door: Rob Rijkschroeff

Naar een artikel uit *Onze Taal* nr. 5, 2023 en *The language of chronic pain. Disabil Rehabil.* Jun 7:1-8.

Het Groote Gat van Oostburg; parel aan de rand van de stad



Het was aan het eind van de jaren zeventig van de vorige eeuw toen ik als net beginnend ecooloog bij Het Zeeuwse Landschap te maken kreeg met het Groote Gat bij Oostburg. Die eerste kennismaking had op zijn minst een beetje een dubbel karakter. Want de aanleiding om in gezelschap van onder meer bestuurder George Sponselee en beheerder Ron Brouwer die kant op te reizen lag in grote problemen met de omgeving.

In de rietvelden langs de kreek broedden grauwe ganzen; iets wat in die tijd heel uitzonderlijk was. De afkomst van die ganzen was nogal onduidelijk.



Grauwe ganzen.

Sommigen poneerden dat de eigenaar van het Belgische Zwin, graaf Léon Lippens de dieren als experiment had uitgezet. Maar er waren ook boze tongen die beweerden dat een boer uit de omgeving zijn ganzenkuikens in het Groote Gat gedumpt had. Dus volgde er overleg met de mensen in de omgeving. Dat ging er best heet aan toe, want de ganzen veroorzaakten fikse schade aan de gewassen.

Gelukkig had de bijeenkomst een goede afloop. Terwijl tijdens de besprekingen de emoties hoog opliepen, waarbij de stoelen (naar mijn gevoel dan) nog net niet door de lucht vlogen, dronken we na afloop gezellig met zijn allen een borrel. Voor mij een typische Zeeuws-Vlaamse gang van zaken. Maar intussen hadden we nog geen echte oplossing voor de problemen. We spraken af om de eieren van de ganzen te schudden, zodat hun aantal niet langer zou oplopen. Maar dat was slechts een oplossing voor de lange termijn.

Gelukkig wisten we toen nog niet hoe lang de ganzenproblemen zouden voortduren en wat uiteindelijk de oplossing zou (b)lijken te zijn.



Een baartmannetje.

In hetzelfde jaar dat het bruisende overleg plaatsvond kreeg ik de taak om de broedvogels van het Groote Gat in kaart te brengen. Dat was even andere koek. 's Morgens in alle vroegte op de brommer naar Oostburg om daar te belanden in een wonderbaarlijk mooie wereld van wuivend riet, waarin vogels als het baartmannetje, de blauwborst en de bruine kiekendief woonden. Soms zag je langs de rietkragen een waterral sluipen en één keer ving ik zelfs een glimp op van de schuwe en zeldzame roerdomp.



Een dodaars.

In 1986 bestond Het Zeeuwse Landschap 50 jaar. Dat was aanleiding voor de bouw van een aantal publiek toegankelijke vogelkijkhutten.



Vos op jacht.

Eén ervan kwam, in nauw overleg met natuurbeschermingsvereniging het Duumpje, aan de rand van het Groote Gat. Het was en is een echte toplocatie, die niet alleen voor doorgewinterde vogelaars veel te bieden heeft, maar ook voor een minder gespecialiseerd publiek. Tot vlak voor de hut kan je het schuchtere dodaarsje met zijn kuikens ongestoord bekijken en als je geluk hebt is ook de waterral of de roerdomp in alle rust waar te nemen. Je moet wel geduld hebben, want terwijl je bij het ene bezoek allerlei zeldzaamheden scoort, levert een volgend bezoek misschien alleen een paar vechtende meerkoeten of een mistroostige blauwe reiger op. Maar is dat niet juist wat het vogels kijken zo leuk maakt? Je weet nooit wat je te zien krijgt als je er op uit trekt.

Al die bijzondere vogels die ik in 1979 te zien kreeg zijn heden ten dage nog steeds langs het Groote Gat te vinden. Blauwborst, bruine kiekendief en baardman wonen nog steeds in de rietkragen, maar dat wil niet zeggen dat er niets veranderd is. Weidevogels als de grutto en de Kievit die volop langs de kreek broedden zijn zo goed als verdwenen en van de roemruchte levende stenen (kolonies van mosdiertjes) die van het Groote Gat bekend waren lijkt weinig meer over. Het probleem van de ganzen lijkt zichzelf op te lossen. Allerlei pogingen om het aantal te beteugelen faalde, totdat Reintje de Vos op het toneel verscheen.

Vossen zijn tegenwoordig vaste bewoners van het Groote Gat en die hebben het in het voorjaar vooral voorzien op broedende grauwe ganzen. Verreweg de meeste exemplaren die broeden worden op het nest verrast en gedood door rondstruinende vossen. Natuurlijk zijn er ook weer heel veel mensen die daar problemen mee hebben, en het is misschien maar goed dat onze invloed op het reilen en zeilen van de natuur maar beperkt is. Zij gaat haar eigen majesteitelijke gang.

Het Groote Gat vormde in de zestiende eeuw een belangrijk onderdeel van de Staats-Spaanse linies. Aan de kant van Oostburg hadden de Staatsen hun ford Kaas-en-Brood en aan de overkant was er de Catelijneschans van de Spanjaarden. Voor bezoekers van het Groote Gat is er een brug gebouwd die de twee overkanten verbindt.



De brug over Het Groote Gat.

Vanaf de vrij toegankelijke brug heb je een prachtig uitzicht over het water en bovendien is het een fluitje van een cent om vanuit Oostburg via de brug naar de vogelkijkhut te lopen. Doen!

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.

Mooie, gezellige **BBQ-avond**

KBO-afdeling Sluiskil, donderdag 22 augustus



Patrick's Beenhouwerij, de lokale slager, bezorgt het vlees, de salades, de sauzen, het stokbrood en de kruidenboter; tevens zorgt de slager voor borden en bestek en neemt deze ook weer mee. Vrijwilligers hebben de tent opgezet en stoelen en tafels mogen we gebruiken van Museum Sluiskil. Dit op het Museumplein achter het Museum. De drank kunnen de gasten bekomen bij twee medewerkers van het Museum. De weersomstandigheden zijn goed, het is droog en er is niet te veel wind, ook de temperatuur dermate, dat een jasje of vestje achterwege kan blijven.



Om het vlees te bereiden op de BBQ hebben we deskundige vrijwilligers, Bram en Hans, die weten hoe het moet. Kortom, met 33 goedgezinde deelnemers wordt rond 17.00 uur gestart met de barbecue; er zijn ook mensen, die geholpen worden met de voorziening van eten.



Het is lekker en goed klaargemaakt. Hans en Bram offeren saté, een worstje, een hamburger of een biefstukje, maar blijkbaar is menigeen voorzien en blijft er vlees over. Iedereen praat met elkaar en de avond gaat snel voorbij. We ronden af met koffie/thee en bonbons.



Ten slotte zijn we verplicht om de mensen te danken voor een mooie en aangename avond; applaus voor de aanwezigen, voor Bram en Hans, en voor de vrijwilligers van KBO-Sluiskil, alsmede de medewerking van Museum Sluiskil. Het blijkt dat de activiteiten van KBO-Sluiskil in de smaak vallen.

Tekst en foto's: Maurice Scholter.



Hersenspinsels: Bakfietsen

Het seizoen is weer aangebroken. Na de rust van de zomervakantie verschijnen er weer volop bakfietsen op onze straten, pleinen en fietspaden. Vaak beladen met kinderen van heel jong tot in de basisschoolleeftijd. In onze jeugd waren er ook bakfietsen. Maar wel van een heel ander kaliber. Grote, zware en daardoor logge vervoersmiddelen waren het. En het waren ook nog eens doortrappers! Je benen waren constant in beweging. Vooral bakkers- en pakjesbezorgers maakten er gebruik van. De bakkers dagelijks als ze naar hun klanten gingen om hun dagelijkse brood af te leveren. Vooral in het begin als de bak helemaal met brood was gevuld was het moeilijk en moeizaam fietsen. Het waren bepaald geen 'lichtgewicht'. En het besturen was ook een crime.

Ik ondervond het zelf als ik vóór de 'feestdagen' bij een bakker hielp om het brood op tijd bij zijn klanten te

krijgen. En er was naast kracht ook heel wat stuurmanskunst nodig om je te kunnen verplaatsen. Door ambachtslieden, als bijvoorbeeld loodgieters, timmerlieden, metselaars enzovoort, werden de bakfietsen benut om er het materiaal mee te vervoeren dat ze nodig hadden bij hun dagelijkse werk. Want een paar loden pijpen of balken vervoerde je nu eenmaal niet achter op de fiets of op een ratelende handkar. En de groenteboer mogen we hier zeker ook niet vergeten.

Lange tijd leek de bakfiets een vervoermiddel uit lang of kort vervlogen jaren te zijn. Maar nu zien we weer flink wat bakfietsen in het verkeer. Maar dan van een lichter kaliber. En ze worden niet meer bereden door bakkers-knechten, maar door jonge moeders en soms vaders.

En de inhoud is dan een 'levende have' in de vorm van kinderen die naar school, de crèche of BSO worden



gebracht en daar later op de dag weer worden afgehaald. Maar ook als de ouders willen gaan winkelen, is de bakfiets een veel gebruikt vervoersmiddel om het kroost mee te nemen. En daar later ook nog de boodschappen erbij in te proppen.

De huidige bakfietsen zijn ook heel wat lichter van constructie dan de oude 'broodkarren'. En er zijn al modellen die niet meer aan het verkeer deel mogen nemen, omdat ze gemakkelijk breken. En omdat we in een tijdperk van 'veiligheid gaat voor alles' leven worden die exemplaren omgeruild. En als we de berichten goed interpreteren, gaat dat niet al te vlot. Dan mag je je als bezorgde grootouder afvragen of die bakfietsen echt VEILIG zijn.

En om helemaal maar niet te spreken van fietsen met of achter een mand. Misschien is het veiliger die kinderen toch maar in een stoeltje achter of voor op de fiets te vervoeren. Ook daar heb je mooie en praktische modellen voor.

Maar het vervoer van kleine mensen met de bakfiets moet ook veilig zijn. Vaak zijn ze te zwaar beladen en zijn de kindertjes niet beveiligd met een veiligheids gordel. Vreemd eigenlijk en zeker in een tijd waarin (kleine) kinderen als jonge afgodjes worden beschouwd. En ondanks het feit dat er vanuit de overheid alles aan gedaan wordt om ons als bewoners van dit stuk aardkloot te doordringen dat veiligheid in **alle** opzichten heel erg belangrijk is.

Daarom is het wachten op de politiker die op het idee komt om de verantwoordelijke minister een brief te sturen met allerlei vragen waarom en hoe en waartoe er nog geen verordening is waarin de veiligheid van kinderen bij het vervoer met een bakfiets, mandfiets of stoeltjesfiets nog niet geregeld is. En of er misschien ook een rijvaardigheids-bewijzen-verordening moet komen voor het besturen van een bakfiets met jonge passagiers. En of er een ouderdomsgrens voor bakfietsbestuurders (m/v) moet worden ingevoerd.

Zo ziet u dat over en voor veilige bak- en aanverwante fietsen nog heel wat gepraat, geschreven, gedebatteerd en geregeld kan worden. En dat zonder voortijdig te demarreren, want haastige spoed is zelden goed!

Tekst: Augustinus. Foto's: Shutterstock.

Over fietsen gesproken

Hoed uut kiekn da j nie fan je fiets of soenkelt
(Zeeuws)

Op die fiets (Rotterdams)

Wa hep ik nauw amme fiets hangu? (Utrechts)

Zèède gevalle? Nèè zôo stap ik aaltij van mènne fiets aaf! (Tilburgs)

Vertrouw op God maor doe wal zelf de fietse op slot (Achterhoeks)

Oppun ouwe fites mottut lere (Oudenbosch)

Wil diegene die mijn fiets gejat heeft, ook meteen mijn krantenwijk overnemen?

Wie twee keer het wiel uitvindt, kan een fiets maken!

'Ik ben een Zeeuw, als er tegenwind is fiets ik gewoon wat harder.'
[Jan Peter Balkenende](#)

Luchtfietserij

Dus je bent met de auto naar de sportschool gereden om op een fiets te gaan zitten?

Bron: woorden.org

Mosselavond op Schouwen-Duiveland



Een goede voorbereiding is het halve werk, de 'knispers' aan het werk.

Wat een topavond hebben de deelnemers aan deze mosselavond van KBO-Schouwen-Duiveland op zaterdag 3 augustus jl. gehad, maar ook de commissieleden van deze activiteit kijken terug op een vlekkeloos verlopen avond. Dit motiveert en stimuleert ons enorm, ondanks de fysiek pittige

93 deelnemers die ruimschoots (te vroeg) op tijd aanwezig waren; als we de 'afmelders' en de 'niet kunnens' om welke reden dan ook zouden meetellen, zouden we de maximale grens van 100 personen bereikt hebben. Meer dan 100 personen kan ons "clubhuis" niet aan.

De mosselen, om 08.30 uur van de ZZ 6 opgehaald, waren weer top en werden door de 15 knispers diezelfde morgen in een tweetal uurtjes keurig schoongemaakt.

's Middags werden de tafels in gereedheid gebracht en een 8-tal dames hadden hun handen vol



aan het opmaken van de saladeschalen; ze kregen zelfs de complimenten van een ex-horeca kok. Kok Tonny en de nieuwe hulp-kok Kees gaven ruimschoots op tijd (zelfs voor 18.00 uur) het sein dat de mosselen konden worden opgediend en de deelnemers smulden van de voortreffelijke mosselen wel/niet met brood en sausjes. Meerdere pannen werden door Erik alsmede diverse andere helpers op tafel gezet; meerdere malen werden de pannen weer opgehaald en opnieuw gevuld, maar de deelnemers kregen de overvloedige mosselen niet op.



De mosselen werden alle gekookt en leeggehaald en in zakjes verdeeld onder de knispers en keukenhulpen, die menig uur hebben meegewerkt.

Uiteraard was de saté van Henny niet te versmaden, want er zijn altijd ca. 15 deelnemers/partners die geen mosselen lusten, dus daar

is een alternatief voor.

U zou eens moeten weten hoeveel boodschappen er gedaan moeten worden alvorens alles aanwezig is voor de opmaak e.d. van de salades, drank enz. We prijzen ons gelukkig met Anneke en Els die deze boodschappen in de weken voorafgaand aan de mosselavond in huis halen. Kees zorgt voor het zware drankwerk.

In deze boodschappen zitten ook de ingrediënten van het toetje opgesloten. We denken wel eens aan iets anders, maar het ijs met advocaat en slagroom vindt zo'n gretige aftrek dat we van deze routine niet willen afwijken.



Na het toetje is er altijd nog ruimte voor een bakje koffie/thee, waarbij de bonbon niet ontbreekt. Ook de koffielikeur Marakesh valt onder tussen bij nagenoeg iedereen in de smaak. Het leidt tot een enorme afname bij Gall & Gall en/of Proost; je zou jezelf bijna gaan afvragen of we bij hen geen commissie moeten gaan vragen!?

In de "rust" tussen toetje en de laatste gang werd nog een loterij gehouden. We prijzen ons gelukkig dat iedere deelnemer lootjes

afneemt, waardoor we een aardig prijzenpakket van zo'n 30 prijzen met een tegenwaarde van EUR 400,- kunnen verloten. We danken Colette en Sylvia voor de inkoop van deze prijzen.

Kees liet zich nog verleiden tot het zingen van een "ouwe gouwe", waarbij de deelnemers de namen moesten raden van de zangers. Het betrof de Zuiderzee ballade, waarbij de meesten wel Silvain Poons konden noemen, maar 1 lid (Kriena) die ook de naam van Oetze Verschoor kon noemen. Haar prijs een heerlijke bonbon!

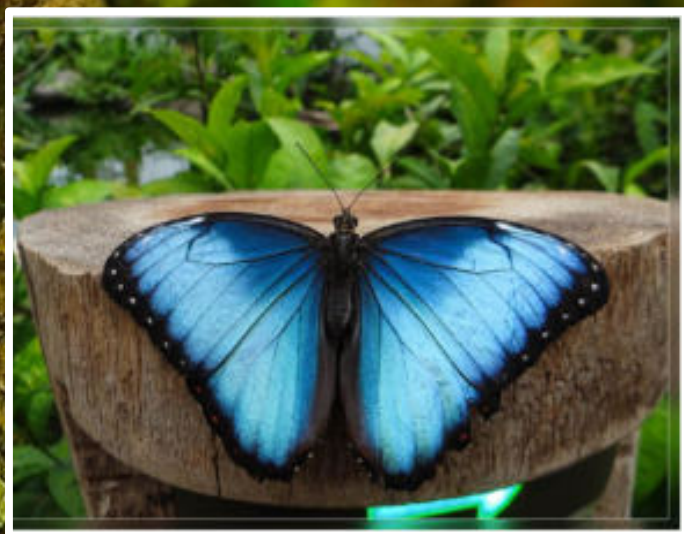
Rond een uur of negen werd de avond afgerond en ging iedereen met een voldaan gevoel naar huis, want dat dit laatste het geval was bleek wel uit de vele fijne complimenten die wij ontvingen van diverse leden. Om die redenen houden we deze mosselavond in ere!

Tekst: Kees Verkaart.

Foto's: Els en Erik Steegmans, Nicolette Bos en Shutterstock.



Bezoek aan Berkenhof's Tropical Zoo



Foto's: Astrid Vergeer (flickr.com) en Berkenhof's Tropical Zoo

Op zondagmiddag 28 juli zijn we met een groepje van seniorencontact Middelburg-Veere naar Kwadendamme geweest. En wanneer je naar Kwadendamme reist, reis je met de trein. Maar vanaf Goes reis je verder met de stoomtrein Goes Borssele. Dit is altijd weer bijzonder leuk, je gaat een stukje terug in de tijd.

Wanneer je al wat ouder bent, komen de herinneringen van deze treinen weer naar boven. Zelf schiet me dan altijd het liedje weer te binnen: de trein die rijdt op wielen, op wielen, op wielen rijdt de trein. En dan komt de conducteur en die knipt de kaartjes deur.

In Kwadendamme aangekomen, zijn we naar de Tropical Zoo gegaan, dat dichtbij het stationnetje ligt. Geweldig is het daar. Je wandelt over mooie paden langs allerlei dieren. Kleine aapjes, allerlei soorten vogels.

Het was mooi weer en om iets te drinken konden we binnen en/of buiten zitten. We hebben een keer buiten in de schaduw gezeten en later nog een keer binnen. Heel gezellig allemaal. Ook is er een grote weide voor kinderen om te spelen.

De terugreis gingen we uiteraard eerst met de stoomtrein naar Goes. Er zaten een aantal kinderen op de terugreis in de stoomtrein en het is zo leuk om te merken hoe die kinderen genieten.

Al met al een geslaagde middag.

Tekst: Kätthe Postema

Nationale Ouderendag

Op 4 oktober wordt de Nationale Ouderendag gevierd. Individuele wensen van ouderen kunnen op deze dag worden vervuld, door familie of mensen die nabij de ouderen staan.

Het Nationaal ouderenfonds maakt zich hier warm voor en biedt activiteiten aan waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten. Ouder worden doe je immers samen. We worden allemaal oud en willen net als de jongeren, een leuk leven kunnen leiden.

Wensen van ouderen

Sommige ouderen kunnen moeilijk op pad en kunnen zo hun eigen wensen moeilijk in vervulling laten gaan. Lokale comités, vrijwilligers en bedrijven zorgen samen met het Nationaal Ouderenfonds dat duizenden wensen worden vervuld. Ouderen hebben het deze dag voor het zeggen.

De verlangens van ouderen zijn over het algemeen niet zo moeilijk te realiseren. Soms wil iemand zijn ouderlijk dorp nog eens bekijken, even lekker een pannenkoek eten in het restaurantje waar ze jaren met hun gezin kwamen, of lekker een strandwandeling maken. Het zijn vaak de herinneringen waar iemand van om en nabij de tachtig van kan genieten.



Vier een feest met en voor ouderen!

Als individueel persoon kun jij ook een feestelijke activiteit organiseren voor de oudere mens uit jouw buurt. Ook met je club of organisatie kun je een feestelijke activiteit realiseren. Dit hoeft echt niet zo moeilijk te zijn. Veel ouderen vinden een gezellige middag met elkaar al superfijn. Je kunt natuurlijk ook

een Fancy Fair organiseren of een High Tea. Lekker eten kan ook een rode draad zijn op zo'n dag. Nieuwe mensen ontmoeten en met andere ouderen kennismaken is voor veel 70-plussers fantastisch. Veel van onze ouderen zijn eenzaam en zitten alleen thuis. Hoe leuk is het dan om zo'n feestelijke dag met je club te organiseren!



Ideetjes voor de organisatie

Organiseer je met je club een Nationale Ouderendag? Zorg dan voor een gastheer- of vrouw. Zij kunnen de mensen die je feestje bezoeken een warm welkom heten. Zorg dat de ouderen die elkaar al kennen niet een groepje gaan vormen maar zet "nieuwe" mensen ertussen. Vraag mensen die al bekend zijn met jouw jaarlijks terugkerend ouderenfeestje vrienden en kennissen mee te brengen. De drempel wordt dan lager. Zorg ervoor dat er genoeg koffieschenkers aanwezig zijn.

Ideeën voor activiteiten

Het is leuk om voor ieder wat wils te organiseren. Op het creatieve vlak kunnen activiteiten als haken en breien worden geopperd. Maar misschien is het nog leuker om ansichtkaarten te maken of een klein schilderijtje te creëren. Sportieve bezigheden kunnen bijvoorbeeld een spelvorm zijn als OldStars of Jeu de Boules. Maar ook voor mensen die nog goed ter been zijn is wandelen en fietsen een leuke activiteit. Je kunt een fietstocht uitzetten en een aantal vragen laten beantwoorden. Na deze activiteit is het heerlijk om uitgebreid koffie te drinken en na te praten.

Bron: <https://allesvieren.nl/nationale-ouderendag/>

BURENDAG 2024



Burendag is een initiatief van Douwe Egberts en het Oranje Fonds en wordt ieder jaar op de vierde zaterdag in september gevierd. Burendag is een dag waarop de buurt gezellig samenkomt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Want goede burenen doen ertoe.

Buurtorganisaties hebben de afgelopen jaren een belangrijke rol gespeeld op Burendag. Overal in het land hielden buurtorganisaties Open Huis en zijn er leuke en duurzame activiteiten uitgevoerd in buurten en wijken van Nederland. Je kon als buurtorganisatie ook in 2024 weer een aan-

Goede burenen doen ertoe

vraag indienen voor een financiële bijdrage. Vanaf 10 juni was het mogelijk om een aanvraag in te dienen.

Het is heel eenvoudig om Burendag te vieren. Bedenk samen met je burenen een leuke activiteit, meld je aan en nodig iedereen uit. In 2024 vieren we Burendag op 28 september. Op de Burendagkaart kun je zien waar in Nederland Burendag gevierd wordt.

Het Oranje Fonds en Douwe Egberts maken samen Burendag extra feestelijk met speciale Burendagpakketten. De pakketten bevatten posters en uitnodigingskaarten, maar ook spandoeken, vlaggenlijnen, naamstickers en een kleur-je-eigen-Burendag-tafelkleed.

Zoals het wel vaker gaat, was het budget snel op, maar wellicht is het een idee om de aanmeldingscriteria komend jaar goed in de gaten te houden of anders dit jaar eenvoudigweg de burenen op de koffie te vragen op 28 september. Kijk voor meer informatie op de [website BURENDAG](#)

- Geluk is een goede buur die naast ons komt wonen
- Een goede buur is beter dan een verre vriend
- Een slechte buur heeft meer directe invloed op je leven dan tal van goede vrienden!
- Als het gras bij de burenen groener is, dan zal het wel kunstgras zijn
- Met je burenen moet je wandelen, niet handelen
- Niets vermindert zozeer de waarde van je auto als de aankoop van een nieuwe door je buurman.
- Als oprecht democraat eerbiedig ik iedere mening: het is immers het goed recht van mijn buurman om ongelijk te hebben.
- Ieder kan wat van zijn buurman leren, al was het slechts zijn buurman te verdragen, te leven en te laten leven.



Lees- en/of kijktips

Ook u heeft op zaterdagmiddag vast wel eens gekeken naar America's Funniest Home Videos, al was het maar om dat grappige accent van de presentatrice. Ook op andere momenten in de week zijn er wel eens momenten dat we na het oplossen van de zoveelste sudoku de tijd even willen doden met bijvoorbeeld een humoristisch of juist tranen trekkend YouTube-filmpje, met een cartoon of met een grappig bericht uit een tijdschrift of de krant.

Zo zijn er mensen die nog nooit van Nieuwspaal gehoord hebben, <https://nieuwspaal.nl>

Als je echter eenmaal de weg weet naar Nieuwspaal, dan bestaat de kans dat je eraan verslaafd raakt en elke dag even de berichten langs loopt.

Na de aanslag op Trump stond de website vol artikelen met titels als 'Republikeinen vragen paus om heiligverklaring Donald Trump', 'Trump wéér betrapt op leugen: bestaan 'beschermengeltjes' nooit bewezen', 'Trump beschuldigt Biden van pogingen om op inhoud de verkiezingen te winnen', 'Nehanyahu adviseert Trump om als vergelding geheel Pennsylvania plat te bombarderen'.

Ook op het gebied van sport, gezondheid en natuur heeft Nieuwspaal vaak grappige (en soms ook heel flauwe) artikelen.

Lezers van Wij Zêëuwen kunnen hun lees- of kijktips met verwijzing sturen naar het E-mailadres: wijzeeuwen@kbozeeland.nl

De redactie ziet uit naar uw suggesties.

Lezersonderzoek Wij Zêëuwen, september 2021

Het E-magazine 'Wij Zêëuwen' is nu negen keer verschenen. Meer dan 70% van de artikelen gaat over het Zeeuwse of over Zeeland!

De redactie is razend nieuwsgierig of de inhoud en vormgeving van het E-magazine in goede aarde is gevallen en hoe het blad u bevalt.

Wat valt er te verbeteren? Is de leesbaarheid naar wens? Hoe bevalt de frequentie van verschijnen? De soorten artikelen? De opmaak? De verslagen van activiteiten van de afdelingen?

Zo zijn er ook vragen over de columns van Ton Roumen en over 'Beeld in beeld', kunst in Zeeland, de natuurrubriek door Chiel Jacobusse, de verhalen in het Zeeuws van Hans de Vos, de Hersenspinsels van Augustinus, Wat verhalen vertellen, enz.

Per 1 september zendt het secretariaat van de afdelingen een enquête naar u toe. Deze enquête is gemakkelijk in te vullen op uw computer en terug te sturen via een button waar u op kunt klikken. Het formulier komt dan automatisch bij de redactie terecht.

Twee jaar geleden heeft u ook enthousiast gereageerd op het lezersonderzoek van de toenmalige NieuwsFlitZ. We hopen dat u deze enquête massaal wilt invullen, opdat we een goed overzicht krijgen van uw wensen.

In oktober zullen we via een Special de uitslag van deze enquête met u delen.


De redactiecommissie




Colofon

'Wij Zêëuwen' is een uitgave van KBO-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3

en  [twitter](#).

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

Redactie Wij Zêëuwen:

Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Rob Rijkschroeff

E-mailadres:
wijzeeuwen@kbozeeland.nl

Art Direction

Jan van den Boom

Het toesturen aan 'Wij Zêëuwen' van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie. Toegestuurde teksten worden niet automatisch geplaatst.

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor 'Wij Zêëuwen' of de digitale 'Wij Zêëuwen' 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 KBO-Regio Zeeland: www.kbozeeland.nl of van KBO-Brabant www.kbobrabant.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