

Maart 2026 – Jaargang 3, nummer 3

Wij **Zêêuwen**

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



P.5
**Maart ontleent
zijn naam aan de
Romeinse god Mars**



P.8
**Inschrijving voor
kloosterreis naar Brugge
geopend**

P. 13
**Het laat zien hoe waardevol
onze afdeling en haar
vrijwilligers zijn**

P.25
**Rasbestuurder
Wilfried Staelens ontvangt
zilveren speld**



‘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 ter verantwoording van
desbetreffende afdeling.

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,

Degenen onder u die zich willen inschrijven voor maar liefst twee kloosterbezoeken in Brugge adviseren wij gelijk door te bladeren naar pagina 9.

Peter Boelee neemt ons ook in deze lente-maand weer mee op een natuurwandeling, zo goed als er ook weer een artikel is over een Zeeuwse kunstenaar. Verder o.a. aandacht voor Straô (p.31) voor Kruumels (p.30) en voor de beslommeringen van de perebie (wesp) in een Zeeuwse vertaling van een verhaal van Toon Tellegen (p.12).

Het lammetje, symbool voor zachtheid en onschuld, komt niet bij toeval zelfs terug in de rubriek Heldinnen uit het verleden (p.23).

Volgens de [meteorologische indeling](#) is de lente begonnen op 1 maart en duurt dit seizoen tot en met 31 mei. De astronomische lente begint op vrijdag 20 maart om 15.47 uur, tijdens de zogenoemde lente-equinox.

Hoe ziet de lente er in de toekomst uit? In de [KNMI podcast](#) kunt u een schets lezen over de Nederlandse lente van de toekomst. Wat gebeurt er als de uitstoot van broeikasgassen omhoog blijft gaan, en de aarde warmer en warmer wordt?

In ‘Zo word je vrolijk en vitaal oud’ (p.28) lijkt flexibiliteit het toverwoord om regie over ons eigen leven te houden.

Veel leesplezier.

Inhoud



8



12



18



22



29

- 2 Info
Voorwoord
- 3 Inhoud
Algemeen
- 4 Maart: nieuwe ronde, nieuwe kansen
Citaten
- 7 Een nieuwe lente ...
Activiteit Senioren Regio Zeeland
- 8 Bezoek aan twee kloosters in Brugge
Algemeen
- 10 Nieuwe vormen van vasten
Uit het Zeeuwse leven gegrepen
- 12 Kom t'r mè es achter
Activiteit afdeling
- 13 Samen het jaar goed begonnen
Rubriek 'Kunst in Zeeland'
- 14 In de natuur ben ik het meest geboeid door echt oud landschap
Activiteit afdeling
- 17 Zelf enveloppen maken
Natuurwandelingen
- 18 Beveland buiten in de lentemaand ...
Column Rob Rijkschroeff
- 21 Oude paden, nieuwe wegen
Activiteit afdeling
- 22 Senioren Middelburg-Veere naar Museum de Bevelanden
Heldinnen uit het verleden
- 23 Agnes van Rome
Activiteit afdeling
- 24 Senioren AEOS bezoekt Senioren Expo Jan in de Zak
Algemeen
- 24 De kracht van doen
Activiteit afdeling
- 25 Afscheid Wilfried Staelens
- 26 Stampottenfestijn in Goes
Hersenspinsels
- 27 Kansrijk
Algemeen
- 28 Zo word je vrolijk en vitaal oud
- 30 Aanschaf thuisbatterij
Kruumels
Senioren Eropuit
- 31 Straô

Maart 2026

Maart: nieuwe ronde, nieuwe kansen



Maart ontleent zijn naam aan de Romeinse god Mars, oorspronkelijk de god van de lente, die de winter verjaagt. Dat hij vooral bekend is als de god van de oorlog valt te verklaren uit het feit dat na de koude winter de strijd weer hervat kon worden.

Naast de ONS lag daar plotseling zomaar een gedrukt exemplaar van Wij Zêeuwen op de deurmat. Voor sommigen een eerste kennismaking met dit blad dat al sinds januari 2024 maandelijks als E-magazine verschijnt. Hopelijk heeft u van het jubileumnummer genoten.

Wat in juni 2025 begon met een citatenpagina, groeide al snel uit tot een maandelijks thema. Door de natuurbijdragen van Peter Boelee is daar in 2026 een nieuwe dimensie bij gekomen: Peter gebruikt in zijn natuur-bijdragen de oude Nederlandse maandnamen. De redactie zoekt vanuit het Gregoriaans kalenderstelsel naar passende thema's bij iedere maand, suggesties zijn welkom.



Maart. De natuur komt weer tot leven

Het zeer leerzame tijdschrift Historiek zet ons op het spoor van de emblemataliteratuur – een plaatje met een praatje: ‘Voor de uitbeelding van de maand maart heeft Casper Luyken (1672-1708) de verdrijving van de winter als onderwerp gekozen. Het ijs is weg; er kan weer volop vis gevangen worden.

Wie de prent van Casper Luyken goed bekijkt, ziet in de rechterbovenhoek het sterrenbeeld ‘Ram’ afgebeeld. Dit hemellichaam wordt al vanaf de Klassieke Oudheid geassocieerd met het begin van de lente. Niet toevallig is in de astrologie Mars de heersende planeet in Ram. Rammen hebben over het algemeen een ontembare levenskracht en kennen een sterk temperament vol passie en energie.

De dichter Guido Gezelle (1830-1899) was ervan overtuigd dat de nieuwe ronde van de lente hem nieuwe kansen zou bieden tot het dichten van ‘schone poëzie’, getuige het in 1888 geschreven volgende gedicht:

Lentemaand

*'k Zal mij van te dichten zwichten
zoo 't mijn hert niet wel en gaat:
wie kan rijpe bezen lezen* = bessen plukken
van nen tak die drooge staat?
Laat de lieve wonnenbronne*, = bron van vreugde
laat het leutig zonnenvier*, = zonnevuur
laat de versche blokken kommen,
laat weêrom de lente, alhier!
Dan ja, zal 'k genezen wezen,
opstaan en, gespannen fel,
of 't een klare snare ware,
dichten ende deunen* wel! = zingen*

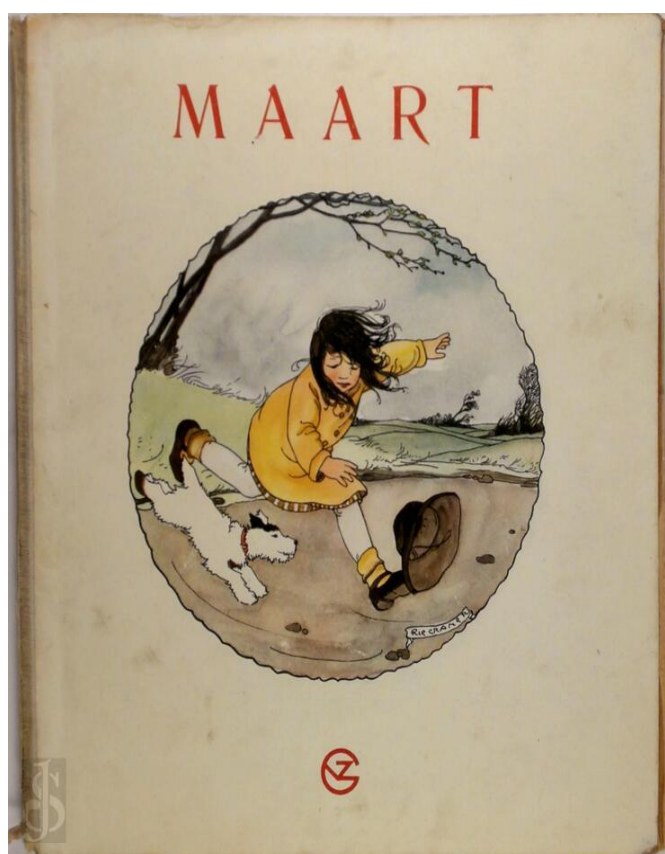


Gedenksteen voor Guido Gezelle aan het poortgebouw van het Engels Klooster, Cramersstraat 85 in Brugge.

De lente

De meteorologische lente begint al op 1 maart. Astronomisch gezien begint de lente als de dag en de nacht even lang zijn, rond 20 maart. De zon gaat dan door het lentepunt en de dag en de nacht zijn ongeveer even lang. Tijdens de lente worden de dagen steeds langer.

Het woord lente is een oude afleiding van lang en heeft betrekking op het lengen van de dagen ('len(g)te'). Het is verwant aan het Duitse Lenz (voorjaar) en het Engelse lent, de veertig dagen durende vastentijd voor Pasen, ongeveer even lang.



Boekomslag. Rie Cramer: *Maart, lentemaand*.

Clemens Verhoeven levert een toelichting bij Maart van de Gebroeders van Lymborch: 'De februari-sneeuw is verdwenen. Het werk op de akkers en gaarden begint met een eerste ploegronde en met het snoeien van bomen, struiken en wijnranken. De afgebeelde ploeg is uitgerust met wieden en wordt door slechts twee trekdieren getrokken. Op die manier konden alleen de relatief lichte zandgronden worden bewerkt. De zwaardere kleigronden van het noorden vroegen om een ander soort ploeg en veel grotere ossenspannen.



Maart – Gebroeders van Lymborch.

De vesting op de achtergrond is het kasteel van Lusignan, een van de favoriete verblijfplaatsen van de hertog van Berry. De hoofdzakelijk witte wijnen werden later weggeconcurrerd door de zwaardere, rode wijnen uit Bordeaux.

Het bouwwerkje midden op de afbeelding is een zogenaamde montjoie, een soort mijlpaal. Montjoies werden vaak opgericht op een kruispunt van wegen. De draak rechtsboven verwijst naar een legende over de mooie fee Mélusine. Toen de jonge prins van haar keuze zijn aanstaande bruid toch op een zaterdag bezocht, veranderde Mélusine in een draak, vloog het raam uit en verdween voor eeuwig.'

De prins -door verliefdheid overmand- had zijn kans op een mooie bruid én het kasteel verspeeld!

Tekst: RR. Foto's: Wikipedia en Shutterstock.

Citaten

Een nieuwe lente ...



PASEN

ALS WE DIT JAAR
NOU GEWOON

DE KIP

VERSTOPPEN

Loesje

'Een nieuwe lente, een nieuw
geluid.'



Herman Gorter, Nederlands dichter,
(1864-1927)

'Een pessimist ziet de moeilijkheid
bij elke gelegenheid; een optimist
ziet kansen in elke moeilijkheid.'



Winston Churchill,
Engels staatsman en Nobelprijs-
winnaar literatuur (1953)
(1874 - 1965)

BURGERBERAAD

**HET WAS WEL
SCHRIKKEN
IN DEN HAAG
TOEN BLEEK
DAT MENSEN
ER BEST SAMEN
UIT KUNNEN KOMEN**

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl



Bronnen: Citaten.net, Pinterest,
Loesje

Bezoek aan twee bewoonde kloosters in Brugge

op woensdag 22 april 2026

De commissie Mens en Religie is erin geslaagd een excursie te organiseren naar de nog slechts twee aanwezige kloosterordes in Brugge. U kunt zich vanaf nu inschrijven voor de excursie, op woensdag 22 april is het zover. Let op: Vol is vol!

CULTUREEL ERFGOED BRUGGE

Programma in Brugge:

Om **10.00 uur** staan de gidsen op ons te wachten voor hun verhaal in het Engels klooster in de Carmersstraat 85.

Vanaf **12.00 uur** wacht ons een driegangen diner in restaurant Sint-Joris op de Markt

14.30 uur: een bezoek aan kerk en klooster van de Ongeschoeide Karmelieten te Brugge voor een rondleiding van anderhalf uur.

Rond **16.30 uur** rijden we terug naar het Zeeuwse land. De bus wacht op ons bij de Ezelspoort.

Opstapplaatsen:

06.30 uur: Zierikzee, Parkeerterrein Havenpoort

06.55 uur: Goes, Achterkant station, 't Smoske

07.10 uur: Heinkenszand, bushalte gemeentehuis

07.25 uur: 's-Heerenhoek, bij de R.K. Kerk

07.45 uur: Terneuzen, busstation Westerschelde

08.15 uur: Oostburg bushalte Ledelplein

09.00 uur: aankomst in Brugge

Koffie en toiletbezoek op eigen gelegenheid

10.00 uur: bezoek Engels Klooster (Carmersstraat 85)

Het Karmelietenklooster

De fascinerende geschiedenis van het Klooster van de Ongeschoeide Karmelieten begint in de 17de eeuw, maar de oorsprong van de orde gaat terug tot de 12de eeuw. Op de berg Karmel (Noord-Israël) vormen kluizenaars in die tijd stilaan een eigen gemeenschap. Als bevestiging van hun levenswijze krijgen ze rond 1210 een officiële kloosterregel van

de patriarch van Jeruzalem, maar door uitbreiding van de islam verlaten karmelieten in diezelfde periode het heilige land. Ze waaieren uit over Europa en belanden midden 13de eeuw ook in Brugge.



Kerk en Klooster van de Ongeschoeide Karmelieten

In de 16de eeuw ontstond in Spanje een nieuwe tak van karmelieten onder impuls van Teresia van Avila en Jan van het Kruis. Deze hervormde orde was strenger en als teken daarvan gingen de religieuzen zonder schoenen door het leven. Sinds 1630 zijn de ongeschoeide karmelieten in Brugge gevestigd, eerst in de Schaarstraat en later in het adellijke 'Hof van Uytkerke' in de Ezelstraat. Er ontstaan een kerk, een refter, een slaapzaal, een bibliotheek en een tuin. Het hoofdaltaar is een van de pronkstukken. Tegenwoordig wonen er ongeveer tien paters. Hun leven draait om gebed en meditatie, zowel in gemeenschap als persoonlijk.

Middageten bij St. Joris

Degenen die er vorig jaar bij waren in Scherpenheuvel herinneren zich ongetwijfeld ook het heerlijke middagdiner. De commissie heeft ervoor gekozen ook dit jaar weer een goede maaltijd aan te bieden, bestaande uit groentesoep, kalkoengebraad met champignon-roomsaus, aardappelkroket en een dessert.



Het Engels klooster

Het domein van het Engels Klooster aan de Carmersstraat wordt bijna vier eeuwen vrijwel ononderbroken bewoond door de Kanunnikessen van Windesheim. Het klooster is een goed bewaard en volledig ommuurd complex met een unieke koepelkerk en een ruime negentiende-eeuwse landschappelijke tuin.

In het Engels Klooster leeft een gemeenschap van kanunnikessen die zich steeds hebben gewijd aan opvoedingswerk van meisjes (ze houden van bij de aanvang een pensionaat open waar ze Engelse katholieke meisjes opleiden) en aan gastvrij onthaal. Priester-dichter Guido Gezelle (1830-1899) was een tijdlang rector van het Engels Klooster en leraar aan de kostschool (boardingschool). In de spiritualiteit van de zusters zijn Thomas More - er bevindt zich een relikwie van hem in de kerk - en Geert Grote (Moderne Devotie) heel belangrijk.

Een gids zal uitleg geven over de spiritualiteit en levenswijze in deze religieuze huizen die een lange traditie en sterke band met de stad hebben. Boeken zijn de rode draad die alles wat je tijdens dit bezoek te horen krijgt met elkaar verbindt. Dit unieke initiatief houdt religieus erfgoed levend.

U kunt zich inschrijven

Bij voorkeur per mail via Kees Rentmeester: Rentmeester-fr@kpnplanet.nl met vermelding van lidmaatschapsnummer én opstapplaats. Telefonisch kan ook op het nummer van Kees Rentmeester: 06-10170143 of 0113-351687. Na Kees' bevestiging van deelname kunt u overgaan tot betaling van **75,- euro p.p.** en wordt de inschrijving definitief. U kunt betalen via KBO Zeeland NL 22 INGB 0003087716 o.v.v. **dagtocht Brugge** en de naam van de deelnemer(s).

Neem gerust uw rollator mee, er is genoeg berg-ruimte onderin de bus. Denk ook aan een flesje water en een broodje voor de terugreis. Let op: **VOL is VOL**, dus schrijf u tijdig in!

N.B. Veel mensen hebben een doorlopende reisverzekering (buitenland). Wilt u goed nakijken of u voor de reis naar Brugge verzekerd bent.

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



Vasten door de eeuwen heen

Nieuwe vormen van vasten

“Onze menselijke compassie verbindt ons aan elkaar, niet in de vorm van medelijden en betuttelen, maar als menselijke wezens die geleerd hebben om ons gemeenschappelijk lijden om te zetten in hoop voor de toekomst.”

Nelson Mandela

Vastentijd

Bovengenoemd citaat van Nelson Mandela is overgenomen uit de bijdrage die het Dominicanenklooster uit Huissen in 2024 publiceerde over de Veertigdagentijd. In die publicatie ging alle aandacht naar het begrip compassie.

De Veertigdagentijd 2026 is begonnen op woensdag 18 februari, Aswoensdag, en eindigt op zaterdag 4 april, paaszaterdag. Deze vastentijd herinnert aan de 40 dagen die Jezus vastte in de woestijn. Het is een tijd om afstand te nemen van de dagelijkse drukte. Zo valt te lezen in een artikel van Tearfund, een organisatie die mensen helpt zelf op te staan uit armoede en onrecht.

Een derde ingang over vasten vinden we in artikelen als ‘De nieuwe verlossing: vaste dagen vasten’. Hierin wordt ingegaan op de dieethype die bekend staat als *Intermittent fasting*.

Intermittent fasting

Al in de Griekse oudheid werd vasten toegepast voor gezondheidsvoordelen en het is al eeuwenlang van grote betekenis binnen diverse religies. Intermittent fasting (IF) wordt ook wel periodiek vasten genoemd en is een eetpatroon waarbij je alleen op specifieke momenten eet. Bij IF ligt de nadruk dus niet op *wat* je eet, maar op *wanneer* je eet, hoewel het natuurlijk ook belangrijk blijft om een gezond en gevarieerd voedingspatroon aan te houden tijdens de eetperiodes. Wie dit eetpatroon volgt, wisselt periodes van vasten (bijvoorbeeld 16 uur per dag) af met periodes van eten. Het vasten duurt altijd langer dan de periode van het eten. Iets drinken tijdens het vasten is toegelaten: dranken zonder calorieën, zoals water, koffie en thee (zonder melk en suiker).



In de 15e en 16e eeuw werd de strijd tussen Vasten en Vastenavond vaak verbeeld zoals op deze prent van Pieter Bruegel: *De vette en de magere keuken*.

Waarom veertig dagen vasten?

De Veertigdagentijd is een tijd van bezinning, gebed en vasten, waarin christenen zich voorbereiden op Pasen. Hoe kun je vasten op een manier die past bij jouw leven? De overgang van feest (Carnaval) naar soberheid kan helpen om bewust een nieuwe start te maken. Het herinnert eraan dat ons leven niet draait om overvloed. Het is een tijd om afstand te nemen van de dagelijkse drukte.

In het Oude Testament vastten mensen vaak in tijden van rouw, nood of bekering. In het Nieuwe Testament zien we Jezus zelf vasten in de woestijn voordat Hij in de openbaarheid treedt.

Bij Tearfund wordt vasten vaak gekoppeld aan sociale gerechtigheid: bewust leven om anderen te helpen, bijvoorbeeld door te leven van genoeg en meer te geven aan mensen in armoede. Vasten is meer dan je onthouden van eten of andere dagelijkse gewoonten.

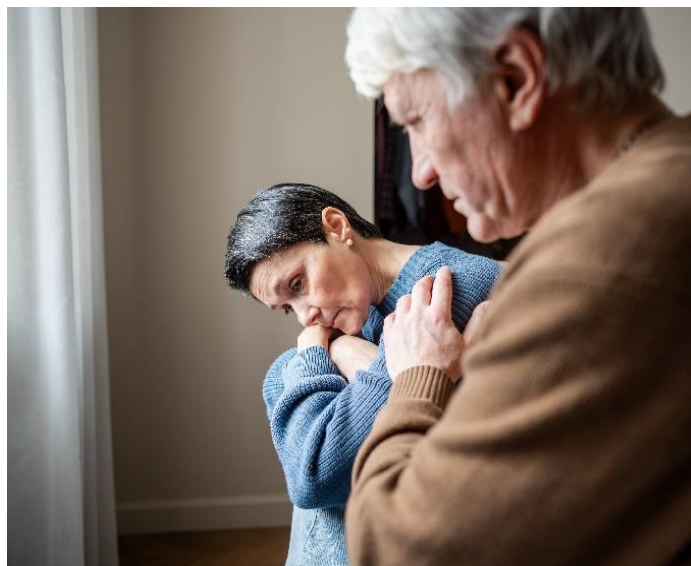


Zes creatieve vormen van vasten

Vasten kan op verschillende manieren worden ingevuld, zoals in de volgende creatieve voorbeelden:

- Vasten van kritiek: Maak er een gewoonte van om alleen positieve woorden te spreken.
- Eenvoudig eten: Beperk jezelf tot eenvoudige maaltijden en geef het uitgespaarde geld aan een goed doel.
- Digitale detox: Laat sociale media en/of streamingdiensten tijdelijk achterwege.
- Tijd geven: Gebruik de tijd die je bespaart om vrijwilligerswerk te doen of iemand in nood te helpen.
- Leef van genoeg: Koop alleen wat je echt nodig hebt en doneer de rest van je budget aan een goed doel.

- Bewust zijn van dankbaarheid: Schrijf dagelijks drie dingen op waarvoor je dankbaar bent en deel dit met anderen.



Compassie

Je kunt ook -zoals de kloosterlingen uit Huissen deden- een thema kiezen voor de Veertigdagentijd. Door samen goed te doen, maken we de wereld een beetje mooier en laten we zien waar het in de veertigdagentijd echt om draait: compassie.

Compassie is een diepmenselijke eigenschap en niet iets verhevens of onmogelijks, maar een soort zachtheid en een vanzelfsprekende bereidheid om iemand bij te staan of te helpen. Compassie nodigt ons uit om ieder ander altijd te behandelen zoals we zelf zouden willen worden behandeld en is misschien wel ons belangrijkste morele kompas om in deze wereld het collectief belang in plaats van het ego centraal te stellen.

Het betekent dat je niet stil blijft zitten, maar iets doet om anderen te helpen als ze lijden. Het komt voort uit de idee dat we allemaal met elkaar verbonden zijn, en het besef dat als iemand pijn heeft, dat invloed heeft op ons allemaal.

Samenstelling: RR. Foto's: Shutterstock.

Bronnen:

- 40 dagen tijd 2026: waarom 40 dagen vasten? Tearfund
- <https://www.tearfund.nl/>
- Intermittent fasting | Voedingscentrum

Uit het Zeeuwse leven gegrepen

Kom t'r mè es achter

Op een dag toen a 't nog mè net voorjaer wier, toen a de zonne nog amper kracht ao om deu de dinne sliertjes deëm te schienen en toen a 't gos d'r op 't gemakje over gieng dienke om es an 't groeien te gaen, op dien dag zei de perebie: 'Ik è nie te klaegen. Glad nie, dae gaet 't nie om. Mè d'r zit wat dwas. D'r is één dienke dat a me dwas zit.' 'Wat dan,' vroeg de roenkel. 'k Wete 't nie,' zei de perebie. 'Ik moe d'r aomè over dienke, en ik wete da t'r wat is.

Mè ik wete nie wàt a t'r is'. 'Ik wete 't ook nie,' zei de roenkel. 'Da zà nie,' zei de perebie. 'Je moe een knôpe in j'n angel legge,' zei d'n olifant, 'dan vergeet je nooit mì wat.' 'Mè dat elpt alleênig mè vóó a je wat vergeet,' zei de perebie. 'Je moe je rieme es los doe,' zei de brune beer. 'Volgens mien zit die overdwas.'

'Bel neênt,' zei de perebie, 'die zit persies goed.'

'A je noe een gewei ao,' zei 't 'ertebeêst, 'dan wist ik et wè. Dan was 't joeekte. Da's erreg... Krauw es even, dae, neê... dae, bie dat endje... ik wete gin eêns oe a 't dae eêt...' De perebie krauwden en 't 'ertebeêst moch 'r gewoon van zuchte. Zò was 't een stik beter. 'Ik dienke da je an wat verkeerds gedocht eit,' zei de zwaene. 'Gisteraeven, toen a de slange verjaerden.' Mè de perebie schudden van nie. 'Meschien bin 't wè tweê diengen...' zei de miere. 'Neê, 't is t'r mè eên,' zei de perebie. 't Is mè eên dienke.' 'Je kom t'r nooit achter,' zei d'n uul die a in d'n eikeboôm zat. 'En da's noe persies wat a je dwas zit.' 'Mè wae komme 'k dan nooit achter?' riep de perebie, glad uut z'n doen. D'n uul knikten en ie dee z'n ôgen toe.

Zeeuwse vertaling: Corry Verburg-Abrahamse naar een verhaal van Toon Tellegen.

Illustratie: Jopie Minnaard-Verheijke



Samen het jaar goed begonnen.

Vrijdag 30 januari kwamen zo'n 60 leden van de afdeling Seniorencontact Middelburg-Veere samen in de Korenmaat in Veere om elkaar alsnog een goed nieuwjaar te wensen. Door de slechte weersomstandigheden op 9 januari vond deze bijeenkomst wat later plaats dan gepland, maar dat mocht de sfeer niet drukken.



Na koffie met iets lekkers heette voorzitter Ruud Louwes iedereen van harte welkom. Hij vertelde dat hij dit jaar zijn voorzittersrol zal neerleggen en dat Linda Corthals bereid is gevonden het stokje over te nemen. Linda gaf aan deze taak graag op zich te nemen en dit te doen met de steun van een enthousiast en actief bestuur. De officiële benoeming wordt tijdens de eerstvolgende ledenvergadering aan de leden voorgelegd.



Onder het genot van een hapje en een drankje konden de aanwezigen hun kennis testen met een quiz. Aan de hand van 14 foto's werd gevraagd waar deze waren genomen. De winnaars wisten maar liefst 13 foto's goed te raden en gingen naar huis met een leuk prijsje.



Daarna vertelde Bas Vooijs over de geschiedenis van de Boomgaard in Veere en de werkzaamheden die het afgelopen jaar zijn gestart. Dankzij de stemmen van onze leden bij de Kern met Pit-verkiezing heeft de Boomgaard de provinciale prijs gewonnen – een mooi resultaat!

Toke Thomas droeg nog een passend gedicht voor, waarna het koor Intermezzo de middag op muzikale wijze afsloot.



Een warme en gezellige middag die laat zien hoe waardevol onze afdeling en haar vrijwilligers zijn.

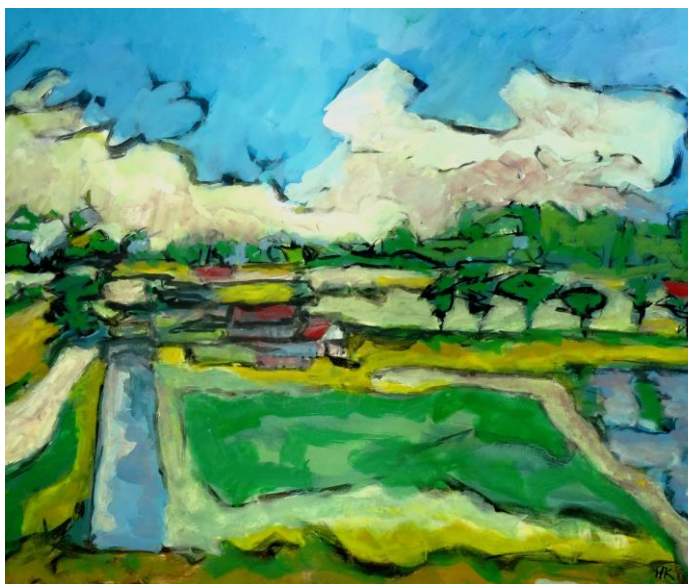
Tekst en foto's: Peter Berkvens.

An oil painting of a Zeeland landscape. A light-colored, winding path or stream leads from the foreground into the distance, flanked by lush green fields and patches of water. In the background, there are dark, silhouetted buildings or structures under a cloudy sky. The overall style is impressionistic with visible brushstrokes.

In de natuur ben ik **het meest geboeid** door echt oud landschap

In de rubriek 'Kunst in Zeeland' verhaalt
Hans Keukelaar, hoe hij na de nodige omzwervingen
weer naar zijn geboortestreek terugkeerde.
Vanaf 1974 kon hij zich weer in zijn eigen techniek
volop uitleven in het vormgeven van beelden van Zeeland met
al haar water, vergezichten, lichten en luchten.

“Door mijn tekenleraar op de HBS werd ik al gestimuleerd om landschappen te tekenen. Van hem leerde ik dat het kijken, kijken en nog eens kijken het meest belangrijke is van het te schilderen onderwerp: alle details in je opzuigen. Na mijn HBS-tijd ben ik naar de kweekschool gegaan en heb daar de aktes tekenen en wiskunde gehaald.



Na les te hebben gegeven op de Mavo in Tholen ging ik werken in Weesp. Daar had ik de mogelijkheid om de Academie voor Beeldende Vorming in Amersfoort te volgen. Als vervolg hierop gaf ik les op een middelbare school in dezelfde plaats. Kort daarna werd mij gevraagd om een nieuwe lerarenopleiding voor het onderdeel Beeldend Vormen op te zetten en werd ik hoofddocent Beeldende Vorming in Groningen en Friesland aan de Ubbo Emmius lerarenopleiding. In 1974 kreeg ik de kans om te gaan werken in Zeeland als consultant Kunstzinnige Vorming bij de Provincie Zeeland. Vanaf die tijd wonen we weer in Zeeland, waar ik al op jeugdige leeftijd de ruimte en vrijheid had leren kennen en waarderen.

Voor al het oude landschap boeit mij mateloos. Landschappen met de sporen van moertering, zoals bij de Yerseke Moer vind ik prachtig. De Deesche Watergang is voor mij heel bijzonder. De inlagen op Noord-Beveland en Schouwen, de hollestellen, de schorren en slikken, de vliedbergen; ik kan er niet genoeg van krijgen om deze te bewonderen en op doek vast te leggen. Landschappen die lang geleden

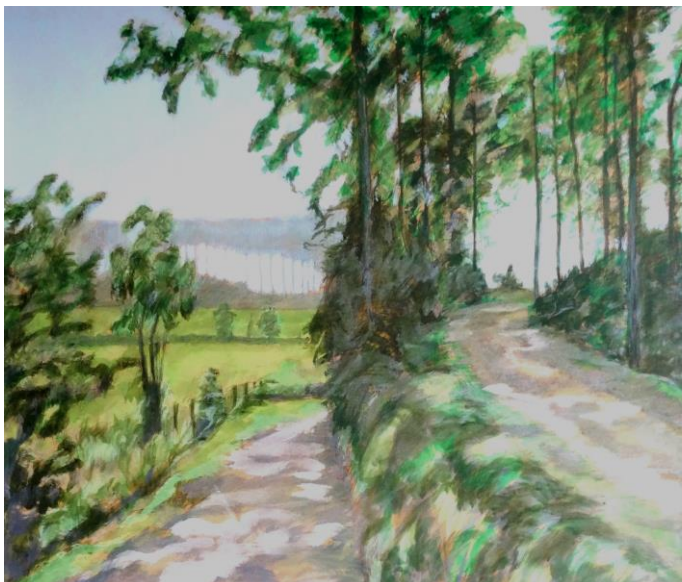


gemaakt zijn door de mens en de natuur. Zonder dat je de directe invloeden ziet van die mens. Die sporen moeten niet meer duidelijk zichtbaar zijn. Dat vind ik het meest intrigerend.

Ik zie uit naar het opschieten van het klein en groot hoefblad in de prille lente. Deze details van de natuur raken me diep. Ook paarden en heckrunderen op de weidegronden en het 'strâoriën' (traditionele benenwassing van paarden op het strand) van de Zeeuwse paarden in het vroege voorjaar, zijn mooi om vast te leggen.



Als ik met schilderen begin moet ik af en toe even stoppen. Maar daarna raak ik zo verdiept in mijn onderwerp, ben ik zo geconcentreerd bezig, dat de tijd stil staat. Dan ben ik even weg van deze wereld.



Achteraf ben ik vaak verwonderd over mijn eigen schilderij. Verwonderd over het feit dat de natuur zo mooi en boeiend kan zijn en dat het me weer gelukt is om dat op mijn manier op het papier of het schilderslinnen over te brengen.

In Zuidoost-Azië, Afrika en China heb ik ook landschappen geschilderd, maar het Zeeuwse landschap boeit me toch het meest, het is toch van een heel andere orde. De ruimte, het wisselende licht en de steeds veranderende luchten, het is subliem!

Mijn weergave is niet altijd natuurgetrouw. Ik vertaal het landschap naar mijn eigen inzicht en ik laat weg of voeg toe wat de compositie nodig heeft. Ik schilder in de gouachetechniek. Mijn stijl is deels impressionistisch en expressionistisch, maar ook realistisch met een lyrische, abstracte inslag. Een stuk poëzie op papier of op doek. Naast de grote meesters is Jaap Nanninga mijn grote voorbeeld, zonder hem te kopiëren.

Ik ben echt lyrisch ingesteld, het komt diep uit mijn ziel. Ik ben altijd geraakt door de te schilderen onderwerpen. Mijn gevoel is erg belangrijk bij het weergeven van de gekozen onderwerpen.”

Dit interview is eerder gepubliceerd in Het Zeeuws Landschap in 2018.

Jan van den Boom, redactielid van Wij Zêêuwen.

Hans Keukelaar (1936) is geboren en getogen in Kloetinge. Zijn vader, timmerman en later leraar, had als hobby schilderen. Die passie droeg hij over op zijn zoon. Toen Hans terugkeerde naar Zeeland hervond hij de bevoegenheid voor het Zeeuwse landschap en geeft dit sindsdien met zijn eigen kijk daarop in al zijn facetten weer. Zie voor meer informatie: www.keukelaar.eu.



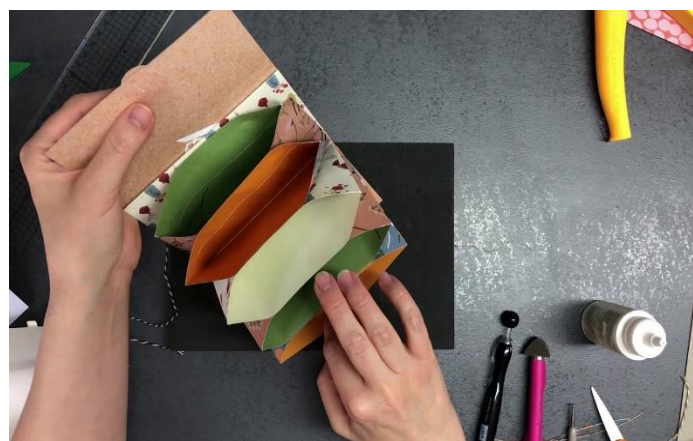


Senioren Contact Vlissingen

Zelf enveloppen maken

Dinsdag 20 januari hadden wij een workshop enveloppen maken uit waardeloos materiaal. Helaas hadden een paar deelnemers afgezegd en waren wij met een klein ploegje. Maar het was gezellig.

Op het internet kun je veel sites vinden waarop het maken van enveloppen wordt uitgelegd. In dit geval maak je een bestaande enveloppe na en gebruik je gebruikte materialen. Bijvoorbeeld van bladzijden uit tijdschriften, magazines of cadeaupapier. Het was een genoeglijke middag en iedereen ging tevreden naar huis.



Tekst: Lies Drenth - Vermeulen.

Natuurwandelingen

Beveland buiten **in de lentemaand...**



Zodra het weer even wat warmer wordt dan begint het al te kriebelen, is de lente nu echt op komst? Want half februari hadden we die gedachte ook al toen de temperatuur ver boven de 10 graden uitkwam. Meteen zie je dat de natuur daarop reageert, overal bloeien planten die eigenlijk pas in maart aan de beurt waren. Er vlogen zelfs al bijen en vlinders, maar er blijft altijd een kans dat het nog in die maand flink gaat vriezen. We zullen aan deze “winters” moeten wennen, dit is waarschijnlijk het gevolg van de klimaatverandering. Dieren en planten zullen zich aan moeten passen anders zullen ze het niet overleven.



Doorkijkje in het Kapelse Bos.

Ik loop regelmatig met mijn hond in het Kapelse Bos, vooral 's morgens vroeg wanneer er nog geen andere wandelaars zijn. Zodra het licht wordt gaan de vogels zingen, ik herken ze door hun zang en geef mijn waarnemingen via mijn smartphone door aan waarneming.nl

De hele winter hoor je alleen de roodborsten, het gaat dan om roodborsten uit Scandinavische landen die hier komen overwinteren. Met hun blikkerig



De roodborst.

klinkend liedje laten ze zich 's morgens en 's avonds in het schemer horen. Roodborstman zingt in de winter niet om een vrouwtje te scoren, maar om andere roodborsten te laten weten waar de grens ligt van zijn voedselterritorium. Soms breken territoriumgevechten uit die voor één of voor beiden fataal kunnen aflopen. Dus zo schattig is een roodborstje niet.



De Zanglijster.

De eerste vogel die zich in de lentemaand laat horen is de Zanglijster. Zijn prachtig helder geluid heeft een ver bereik. Je hoort hem niet alleen in het bos, maar vaak ook vanuit een hoge boom binnen de bebouwde kom. Waarschijnlijk worden veel mensen wakker door zijn lied dat te herkennen is aan de herhalingen. Na elke strofe lijkt het wel alsof hij steeds zijn geliefde roept: “Frederick! Frederick! Frederick! “, in heel zijn zang hoor je zijn drie tot vier herhalingen. Zanglijsters lijken veel op merels, maar zijn goed van ze te onderscheiden door hun gestippelde borst. De Zanglijster is een zeer nuttige vogel vooral als ze hun nest in de buurt van de moestuin hebben gemaakt, want zanglijsters zijn gek op huisjesslakken.



Een verzameling kapotgeslagen slakkenhuisjes.

Valt je in de tuin een plekje op waar veel kapotte huisjes van de huisjesslak liggen en ligt daar toevallig ook een steen bij, dan zie je de ‘smidse’ van een Zanglijster. Ze slaan daar tegen de steen de slakkenhuisjes kapot om daarna de dakloze slak op te eten.



De heggenmus.

Een andere vroege zanger is de heggenmus. Nee dat is geen mus, zo wordt hij alleen maar genoemd, maar hij behoort tot een heel andere familie. In deze vroege lenteperiode beginnen er al meer vogels te zingen, dan volgen de koolmezen en de pimpelmezen en als het nog wat warmer is, hoor je opeens overal merels zingen.

Het lied van de merel is uniek voor een individueel beest. Zo kan je hem weer herkennen wanneer hij ook het volgend jaar weer bij jou in de buurt zingt. Jonge merels die nog in het ei zitten nemen de zang van hun vader over, maar soms ook andere geluiden zoals het geluid van het van het slot gaan van een autoportier. Merels zijn vooral in het jongenstadium heel kwetsbaar, doordat ze in onze tuinen broeden waar het wemelt van de katten. Ze broeden soms drie tot vier keer, maar daarvan wordt maar een kwart van de jongen groot.



De merel.

Met de app “Merlin” kan je de zang van een vogel op naam brengen. Merlin kan goed luisteren en hoort soms vogels die jij nog niet gehoord had.

Vind je het leuk om in de lente al vroeg op te staan, doe dan mee aan de telling MUS waarbij stadsvogels geteld worden (MUS: Meetnet Urbane Soorten).

Dit is wat Sovon (Stichting Ornithologisch Veldonderzoek Nederland) over deze telling schrijft:

Met het Meetnet Urbane Soorten (MUS) brengen we de aantallen en de verspreiding van broedvogels in steden en dorpen in kaart. Nederland verstedelijkt in hoog tempo en dat heeft gevolgen voor broedvogels. MUS startte in 2007 en bestaat uit een netwerk van duizenden telpunten in woonwijken, stadsparken en op bedrijventerreinen. Verspreid door het hele land gaan ieder voorjaar ruim duizend vrijwilligers op pad om de aantallen vogels vanaf de telpunten in een zelfgekozen postcodegebied te tellen. En om meer kennis op te doen is het belangrijk om met ervaren vogelaars het veld in te gaan.

Vogelwerkgroepen bieden daarvoor maandelijks excursies aan. Kijk op www.knnv.nl welke vogelwerkgroepen er bij u in de buurt zijn.

Tekst: Peter Boelee.

Foto's: Niek Oele en Peter Boelee

Peter Boelee begon in 1973 als ‘oppasser’ op de afdeling ‘vissen-reptielen’ in Diergaarde Blijdorp. In 1985 werd hij de eerste beheerder van het nieuwgebouwde dierenasiel in Goes. Vanaf 2007 is Peter in opdracht van de Provincie Zeeland begonnen met maatregelen om de steenuil op Zuid-Beveland en Walcheren te behouden. Na zijn pensionering in 2016 is hij met succes doorgegaan; de populatie is verdrievoudigd.

Peter is ‘vogelringer’ van het Vogeltrekstation en ringt steenuilen, kerkuilen en torenvalken. Ook ringt hij gerevalideerde vogels voordat ze vanuit de vogelopvang worden losgelaten.

Sinds 2019 schrijft Peter over zijn natuurbelevissen in de Huis-aan-Huisbladen in Midden-Zeeland.

Oude paden, nieuwe wegen

Niet dat ik iemand ben die op vaste tijden in gebed gaat. Ik ben ook al vele jaren geen vaste kerkbezoeker meer, maar op weg naar Compostella werd mijn gebed zeer zeker verhoord.

'Hoe heb jij de voettocht met papa naar Santiago de Compostella eigenlijk ervaren?' Zo'n mondige vraag van een tienjarige verdient volwassen aandacht.

Ons wandelingetje richting het centrum van het dorp begint gelijkenissen te vertonen met die dagelijks terugkerende ontmoetingen van een half jaar eerder, op weg naar.

Onuitwisbare herinneringen.

We probeerden de dagen zo in te delen dat na het beoogde aantal kilometers er in de namiddag voldoende tijd was voor een toeristische attractie. In Oviedo mag een foto met Mafalda vanzelfsprekend niet ontbreken. Mafalda is een meisje dat zich buitengewoon zorgen maakt over de mensheid en wereld. Gezeten op een bankje bij de eendenvijver in het Campo de San Francisco-park wordt een levensherinnering gedigitaliseerd. Enige tijd liepen we elk ons eigen pad. De zo ingrijpende gebeurtenis van anderhalf jaar eerder had op elk van ons zo haar eigen uitwerking. We waren een andere weg gegaan.

Door de voettocht naar Compostella hervonden we onze verbinding. Door de rustgevende natuur, de Noord-Spaanse kerken met de hun overweldigende Barok, de open gesprekken vooral. Aangezet tijdens de wandeling, voortgezet tijdens de maaltijd.

Je levensgeschiedenis verandert door de immense hoeveelheid impressies die zich in korte tijd aan je opdringen. Door te luisteren naar het verhaal van de ander ontstaat meer inzicht in de eigen vertelling.

De eigen geheugenissen -zo bepalend voor je identiteit- worden in een ander perspectief gezet. Ingegeven door de serene rust van de omgeving.

Je hebt onbewust de keuze gemaakt afscheid te nemen van oude paden en een nieuwe weg te lopen, daar waar mogelijk gezamenlijk. Ondertussen staat de verbeelding centraal en wordt zij stukje bij beetje het 'nieuwe normaal'.

Tijd en ruimte, verschillende dimensies van dezelfde realiteit, veranderen je perceptie. Zij worden anders ervaren, in jezelf en aan elkaar. Daardoor valt er meer te genieten, van jezelf en van die ander.

Omarmd door stilte en reflectie creëer je mentale ruimte voor groei

Een doodnormale doordeweekse dag. Omarmd door stilte en reflectie. Omgeven door ruim duizend mensen in de kathedraal van Santiago de Compostella. Mensen staan in een gangpad of zitten op traptreden. Je gaat als vanzelf met die mensen om je heen in gebed en creëert samen mentale ruimte voor groei.

Mijn kleindochter had niet kunnen bedenken wat haar vraag bij mij teweeg zou brengen, maar begrijpt nu -net als ik- dat mijn gebed verhoord is.

Rob Rijkschroeff is ruim veertig jaar werkzaam geweest in het onderwijs als leraar in de vakken Nederlands en Mens & Religie. Hij mijmert, leest en schrijft graag over zingeving, identiteit en spiritualiteit.





Op zaterdag 24 januari hebben we met 19 leden het Historisch museum De Bevelanden in Goes bezocht. Het museum is gevestigd in een historisch pand dat vroeger dienstdeed als klooster en weeshuis. Na de koffie kregen we een rondleiding van een enthousiaste gids die eerst iets vertelde van de geschie-



denis van het museum en ons daarna meenam naar de tentoonstelling. De schilderijen en andere voorwerpen kwamen als het ware tot leven door de uitleg van de gids die ons wees op allerlei interessante details. Een boeiend bezoek waarna we nog heerlijk zijn gaan lunchen in restaurant Slot Oostende. Met dank aan Anneke en Linda voor de goede organisatie.

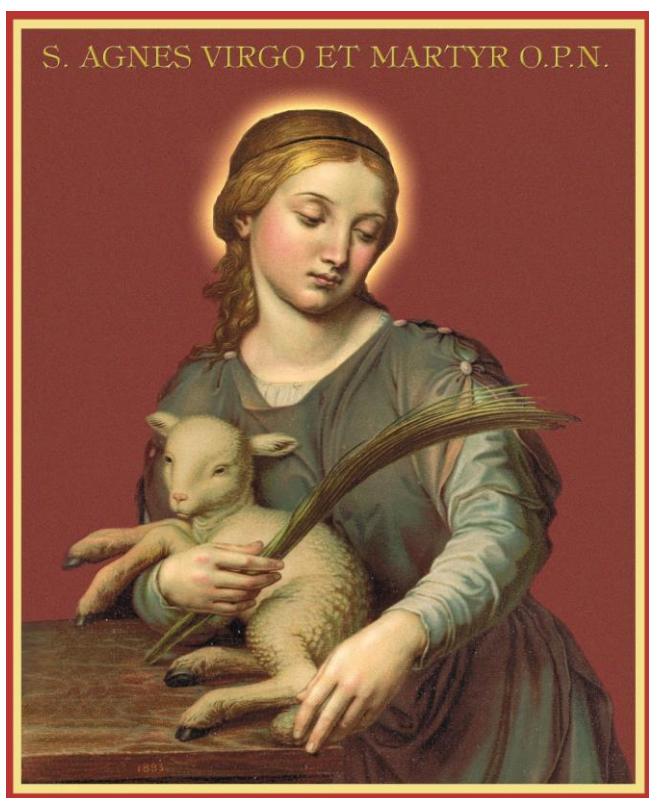
Tekst: Ko Pluijmers. Foto's: Peter Berkvens



Heldinnen uit het verleden

Agnes van Rome (ca. 290 – 21 januari 304)**Maagden, moeders, mystici, martelaressen**

Van de beroemdste bloedgetuigen -Laurentius, Sebastiaan, Cecilia en Agnes- komt Agnes als laatste. Zij verbindt de tijd van het martelaarschap met die waarin de maagdelijkheid dat oude ideaal aflost en draagt daarom zowel een palmtak als een lam, het attribuut der maagden.



De H. Agnes, maagd en martelares.

Vernedering

Voor onze begrippen was zij met haar dertien jaren nog een kind, maar volgens de Romeinse zede, begin vierde eeuw, naderde zij de huwbare leeftijd; er daagden ook al kandidaten op hoewel zij niets van hen wilde weten, omdat zij haar jonge leven aan God had gewijd. In hun ijdelheid gekwetst gaven de vrijers haar aan, wat de rechter in verlegenheid bracht – een strafzaak tegen zo'n pril meisje was beschamend. Hij begon daarom met overreden, met vleien, met dreigen, en toen dat zonder uitwerking bleef, verkoos hij een vernedering boven een vonnis: Onder de tribunes van een stadion lag een wirwar van bordelen, waar hij Agnes naakt op een kruising van

gangen liet zitten. Na twee, drie klanten zou dat kal-verachtige kuisheidsgedweep wel voorbij zijn. Maar in een oogwenk groeiden de lokken van Agnes tot op de grond, nog wel met zoveel ooggetuigen erbij, dat heel Rome het te weten zou komen. Dat moest de rechter vóór zijn en terstond liet hij haar de brandstapel bestijgen waarvan het vuur echter keer op keer in flauwe vonkjes doofde, zodat zelfs de beulen onzeker werden. Ten einde raad gaf de rechter een teken en daar rende de verbeterste beul de houtmijt op, dolk in de vuist, om met moeite in dat tengere lichaam een plek voor het lemmet te vinden. Een steek in haar hals sneed Agnes' leven af.

Gelofte van kuisheid

Ook doordat kort daarna de vervolging verflauwde, sprak haar gelofte van kuisheid de mensen sterk aan. Haar tombe, gedeeld met haar gestenigde vriendin Emerentia, trok miljoenen pelgrims en op haar feestdag staat het in de grafkerk nog zwart van de gelovigen. Dan wordt er een groepje pasgeboren lammetjes gewijd, de eerste van het jaar, en vervolgens mogen kloosterzusters de beestjes naar hartenlust verwennen tot het scheren van de eerste wol. Zij is bestemd voor de pallia, wollen stroken die patriarchen en aartsbisschoppen over de schouders worden gelegd als teken van waardigheid – en als gedachtenis aan de jonge jaren van de Kerk met Agnes als laatste heldin.

Iconografie

Zij wordt afgebeeld met een lam. Het Latijnse woord 'agnus' betekent 'lam', symbool van de onschuld en de zuiverheid; verwijzing naar haar naam en naar de legende dat zij na haar dood aan haar ouders zou zijn verschenen met een lam; wellicht herinnert het ook aan het Lam Gods. Het boek met lelietakken staat voor ongeschonden maagdelijkheid.

De palmtak drukt uit dat ze een martelares is. Een martelaar staat in voor de waarheid van zijn geloof in Jezus. In het christelijk spraakgebruik kreeg het woord 'martelaar' al gauw de betekenis van 'bloedgetuige', een leerling die met zijn leven instond voor de waarheid van Jezus.

Naar: Wim Zaal: Alle heiligen.

Senioren AEOS bezoekt Senioren Expo

Wij brachten 16 januari een bezoek aan de beurs in Veldhoven. Om 9.00 uur zijn we vertrokken met de bus en om +/- 11 uur waren we bij de Expo, een ideale plek voor iedereen die op zoek is naar een leuke, informatieve en een gezellige dag uit.



Er was een uitgebreid aanbod aan stands met de nieuwste producten, diensten en innovaties op het gebied van gezondheid, lifestyle, reizen, mode, wonen, hobby's en praktische informatie.

Tijdens ons bezoek konden we in een mooie ambiance genieten van een hapje en een drankje en van optredens van diverse bands, orkesten en artiesten!

Rond 15.00 uur zijn we weer vertrokken richting Aardenburg. We waren zo rond 17.00 uur terug. Dan zijn we naar het restaurant In Den Wijngaard gegaan alwaar we het diner hebben genuttigd. Al met al kijken we terug op een gezellige en leuke dag.

*Tekst: Theo Uitdewilligen
Foto: Senioren Expo*



Jan in de Zak

De afdeling Senioren Philippine heeft op 10 februari 2026 haar traditionele eethappening Jan in de Zak in zaal de Kaaie te Philippine gehouden.

Er waren 41 leden welke de Jan in de Zak met verscheidene sauzen nuttigden, die door vrijwilligers bereid waren. Hierna hebben we een aantal rondes bingo gespeeld en een drankje genuttigd. De voorzitter wenste iedereen een wel thuis na enkele aankondigingen welke in de toekomst liggen.

Tekst en foto: Ben Vlegels



De kracht van doen

Van zaterdag 28 februari tot en met zondag 8 maart is het de week van de Vrijwilliger. Dat alles in het jaar waarin de hele wereld stil staat bij de kracht van vrijwilligers.

Het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger -uitgeroepen door de Verenigde Naties- geeft ons de kans om zichtbaar te maken hoeveel vrijwilligers betekenen voor onze samenleving.

Het jaar staat in het teken van de 17 duurzame ontwikkelingsdoelen (SDG's), omdat vrijwilligerswerk direct en indirect bijdraagt aan het realiseren van deze mondiale agenda voor een rechtvaardige, veerkrachtige en duurzame toekomst. We organiseren dit jaar met leden en partners, waaronder SDG Nederland.



‘De kracht van doen’ is een ode aan iedereen die zich inzet voor een ander en de samenleving.

Door te laten zien, horen en voelen wat vrijwilligerswerk voor Nederland betekent, bouwen we aan een toekomst waarin deze maatschappelijke kracht nóg steviger verankerd is.

Bron: Vrijwilligerswerk.nl

Afscheid Wilfried Staelens

in jaarvergadering AEOS

Er waren op 23 januari 70 leden aanwezig in De Hof van Eede. Het was de laatste vergadering van onze voorzitter Wilfried Staelens. Hij was bijzonder verguld met de opkomst. Het afgelopen jaar zijn er twintig activiteiten geweest. Op onze ledenlijst staan verscheidene leden van 93 jaar en ouder, met trots melden we dat ons oudste lid Mw. Angele Sturm 106 jaar wordt. Het financiële gedeelte werd besproken door Marijke en Wilfried. De kas is in orde bevonden. Aan de penningmeester werd decharge verleend. De uitslag en de antwoorden van de fietspuzzeltocht staan op de site van S.V. AEOS.

De Bestuursverkiezing

De drie personen die zich in mei hadden aangemeld, hebben wij de kans gegeven een half jaar mee te draaien. Er waren geen nieuwe aanmeldingen meer, zodat de vergadering aan akkoord te gaan met de benoeming per acclamatie.

De nieuwe bestuursleden zijn Mevr. Annemarie Buurman-v.d. Vijver, Mevr. An de Kraker-v.d. Wege, en dhr. Peter Impens. De vacature voor een nieuwe voorzitter wordt ingevuld door Peter Impens. Daar zijn wij zeer blij mee.

De vergadering heeft een warm applaus als Peter dit meedeelt. Hij dankt de vergadering voor het in hem gestelde vertrouwen.



Afscheid van scheidende bestuursleden

Op deze dag, waar ook Lilianne van der Ha aanwezig is als dagelijks bestuurslid van Senioren Brabant-Zeeland, werd onze voorzitter Wilfried vereerd met een zilveren KBO speld voor de vele jaren dat hij zich heeft ingespannen voor de KBO en nu Senioren Brabant-Zeeland.

14 jaar is niet niks, en die speld heeft hij dus wel verdiend. Hij kreeg een applaus, een attentie en een bloemetje voor zijn vrouw.

Lilianne van der Ha sprak hem als volgt toe:

*Beste Wilfried,
Je bent een allround bestuurder, veelzijdig, breed inzetbaar. Je hebt een scala aan vaardigheden en kennis. Je kunt flexibel inspelen op veranderingen en uitdagingen. Eigenlijk te veel om op te noemen. Ik heb je ook leren kennen als een aangenaam persoon in de omgang. Namens het hoofdbestuur Senioren*

Brabant-Zeeland mag ik jou voor al je verdiensten de zilveren speld opsteken.

Ik wens je alle goeds voor nu en de toekomst.

Geniet van het leven!

Ook werd Thea Simpelaer bedankt voor de vele jaren dat zij in het bestuur heeft gezeten, eerst bij KBO-Oostburg en later KBO-AEOS.



Zij werd bedankt voor de vele jaren dat zij ook de Magazines heeft ontvangen en verder verdeeld. Zij kreeg een bloemetje en een attentie en wij hopen haar nog vele jaren op onze activiteiten te mogen begroeten.

De vergadering wordt gesloten en voor het vervolg programma komen Stefan Van Vooren met compagnons ons vermaken met gezellige muziek. We kijken terug op een geslaagde jaarvergadering en sluiten zo rond 17.00 af.

*Verslag en foto's:
Theo Uitdewilligen*

Stampottenbuffet weer groot succes!



Op 18 februari 2026 hebben we weer het inmiddels traditionele stampottenbuffet gehouden. Met 74 leden hebben we genoten van de verschillende stampotten met daarbij diverse soorten vlees. Bij binnenkomst een alcoholvrije bubbel als welkomstdrankje. Voor het openen van het buffet een heerlijke verse groentesoep en als nagerecht een vlaflip met verse vruchten. Als afsluiting nog een kopje koffie of thee. Het geheel was keurig verzorgd door Kaylee (beheerster van het Hendrikhuis) en haar staf. Complimenten hiervoor, want het is een hele klus om voor zoveel mensen te koken en het iedereen naar de zin te maken. Ook Henk van Zweden bedankt voor de sfeervolle achtergrondmuziek waarmee volop meegezongen werd. Kortom het was een zeer geslaagde bijeenkomst waar we weer met plezier aan terug kunnen denken. Volgend jaar weer? Afgaand op het enthousiasme zeker de moeite waard om over na te denken.

Verslag en foto's: Wim Copper.



Hersenspels

Kans- rijk



Een niet bijzonder gemakkelijk onderwerp om over te spinselen. Want er zijn zo veel mogelijkheden om ergens een kans op of over te hebben dat het je begint te duizelen als je eraan denkt. Een veel gehoord gezegde over dit onderwerp maakt een belangrijk deel uit van ons leven op vele terreinen: **Nieuwe ronde, nieuwe kansen.**

En dit gezegde past volop in onze Nederlandse cultuur, want we krijgen iedere dag wel kansen op iets bijzonders. Als we een uitje maken hebben we volop kans dat we ergens lekker gaan eten. Maar dat kan ook al na een middagje winkelen in de stad waar we ons ergens vermoeid neerzetten om bij te komen van het winkel-in, winkel-uit gaan. En dan is er grote kans dat we ergens lekker gaan smikkelen en smullen.

Maar het kan ook gebeuren dat dit winkelmiddagje om de een of andere reden niet door kan gaan en uitgesteld moet worden. En dan

zeggen we vaak “Nieuwe ronde, nieuwe kansen” en die kansen proberen we zo snel mogelijk te pakken. Want waarom zou je rondes lang wachten als het kort kan. Alle kans dat het langer kan duren dan je wilt.

Maar vaak moeten mensen wachten op een nieuwe ronde met nieuwe kansen als het verkrijgen van werk in het spel is.

Want het verkrijgen van nieuw werk dat je bevalt en waar je plezier in hebt, kan lang duren. En dan kan het zijn dat je wel heel wat nieuwe kansen krijgt, maar de ronde lang duurt, om te kiezen welk werk het je meest voldoening zal geven. Dan duurt de nieuwe ronde wel heel erg van de lange.

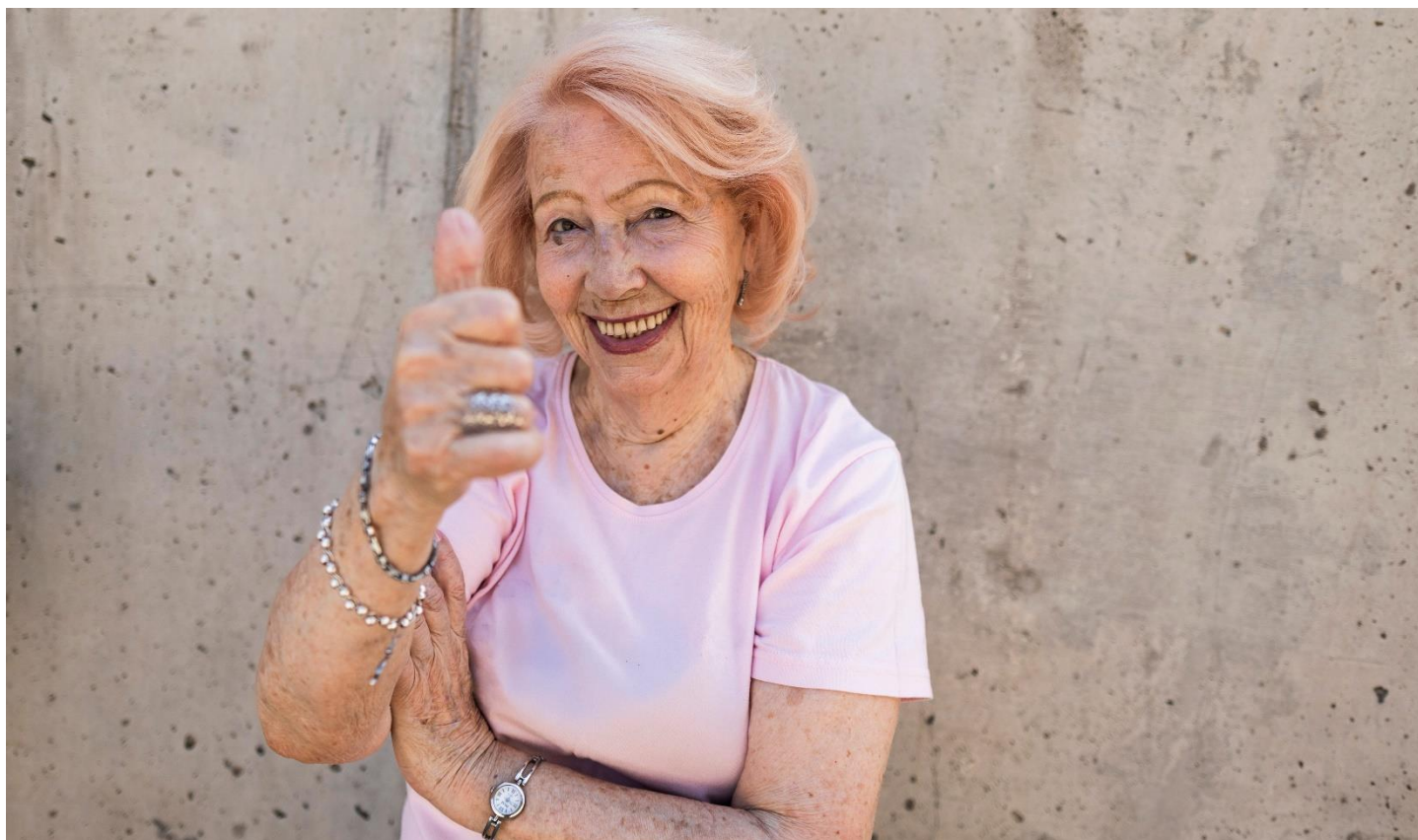
En als je een nieuwe partner zoekt na een mislukte vorige ronde kan het lang duren voor je een nieuwe persoon tegenkomt waarbij je lang moet wachten om een nieuwe kans te maken op hernieuwd/nieuw geluk.

En zo kun je heel wat rondes moeten maken om kans te maken op iets wat je aantrekt. Enne.....ben je wel kansrijk op dat ene bepaalde gebied waar je denkt een nieuwe kans te hebben? Daar kun je dus best heel wat rondes voor nodig hebben om je kans(en) te pakken. Want geluk ligt niet altijd voor het oprapen. Soms heb je daar een nieuwe ronde voor nodig als de eerdere poging niet lukt. En je moet echt in je kansen blijven geloven. Want vergeet niet dat “geduld een schone zaak” is. Dat je een lange ronde moet maken om een nieuwe kans te krijgen. Ook in dit supersnelle tijdperk.

En als de bel ter afsluiting luidt en je een nieuwe kans krijgt voor iets wat je graag wilt hebben of doen of beleven, dan moet je er als de kippen bij zijn.

Heel veel succes bij het proberen te grijpen van je nieuwe kans(en).

Augustinus



Zó word je **vrolijk & vitaal** oud

Gezond en gelukkig ouder worden is niet iedereen gegeven. Maar de kans daarop is wel groter als je zelf de regie over je leven in handen houdt. Dat blijkt uit een grootschalig verouderingsonderzoek van de Universiteit van Amsterdam.

Nieuwe adolescentie

Ouder worden lijkt van buitenaf veel erger dan wanneer je er zelf middenin zit. Dan zie je wat je allemaal nog wél kunt. Emeritus-hoogleraar Positieve Psychologie Jan Walburg (1949) noemt deze tweede jeugd de nieuwe adolescentie: 'In de adolescentie moet je jezelf neerzetten, aftasten wat je kunt, je positie ten opzichte van anderen bepalen en levensdoelen formuleren. Dat doe je als achttienjarige, maar moet je ook als zestigplusser doen. Je hebt nog jaren te gaan. Citytrips en fietstochtjes zijn leuk, maar als je meer wilt, moet je nadenken over hoe je die jaren zinvol kunt invullen.'

Groot onderzoek naar gezond ouder worden

Hoewel ouderen op punten als vocabulaire en algemene kennis beter scoren dan jongeren, kunnen

we er niet omheen dat de ouderdom ook met gebreken komt. 'Uitdagingen,' noemen Lotte Brinkhof (1996) en Richard Ridderinkhof (1964) het liever. Zij zijn respectievelijk als psycholoog/promotieonderzoeker en hoogleraar neurocognitieve veroudering verantwoordelijk voor het grootschalige onderzoeksproject *Senioren doen mee* van de Universiteit van Amsterdam. Met dit onderzoek willen ze achterhalen hoe het komt dat sommige senioren ondanks (dreigende) beperkingen op fysiek en mentaal vlak heel tevreden ouder worden, terwijl anderen eraan onderdoor dreigen te gaan.

In een online enquête legt het onderzoeksteam tienduizend mensen van 55 jaar en ouder allerlei vragen voor om achter het geheim van een vitale en vrolijke oude dag te komen. 'In het verleden is al veel onderzoek gedaan naar de factoren die bijdragen aan

gezond ouder worden en het versterken van veerkracht,’ zegt Brinkhof. We kennen de meeste wel: regelmatig bewegen, goed slapen, niet roken, matigen met alcohol, gevarieerd eten en sociaal actief blijven.

Maar ook andere demografische, psychosociale en cognitieve factoren spelen een rol. Zo is het handig als je in staat bent flexibel in te spelen op eventuele veranderingen ten kwade. Daardoor kun je je sneller aanpassen, makkelijker met tegenslagen omgaan en moeilijke omstandigheden beter te lijf gaan. Niet het ontbreken van kwaaltjes, maar die veerkracht en weerbaarheid zouden weleens een belangrijke sleutel tot een prettige tweede puberteit kunnen zijn. Veerkrachtige mensen zijn als een spons: ze buigen mee onder druk en veren daarna weer terug.



Regisseur over je eigen leven

In hun zoektocht naar de verklaring waarom de ene senior wél en de andere niet veerkrachtig is, letten de onderzoekers vooral op vier belangrijke veerkracht-factoren: hoe mensen omgaan met (negatieve) situaties (coping), in hoeverre ze in staat zijn grip op hun leven te houden (zelfmanagementvermogen), of het ze lukt om op een positieve manier naar hun leven – inclusief eventuele tegenslagen – te kijken (positieve beoordelingsstijl) en de rol die fysieke activiteit bij dit alles speelt.

Het lijkt erop dat veerkracht inderdaad een positieve bijdrage levert aan de kwaliteit van leven. Andersom zit iemand ook lekkerder in zijn vel naar-

mate hij veerkrachtiger is. Veerkracht en kwaliteit van leven lijken elkaar dus te versterken. Vooral de mate waarin iemand in staat is zijn eigen leven te managen blijkt de veerkracht – en daarmee de kwaliteit van leven – te vergroten. Zelfmanagers hebben de regie over hun leven, maken dat dat loopt zoals zij dat willen, investeren in anderen, nemen initiatief, geloven in eigen kunnen, hebben een zonnige kijk op de toekomst en zorgen voor buffers om eventuele tegenslagen te kunnen opvangen.

Hun lijfspreuk is: *Ik kán dat!* Zelfeffectiviteit heet dat in wetenschappelijke termen.

Hoewel sport of andere fysieke activiteit van belang is voor je gezondheid, leidt het volgens de onderzoekers niet automatisch tot een betere tweede jeugd. Het heeft daarop echter wel indirect invloed, omdat het die zelf-effectiviteit versterkt. Jezelf uitdagen geeft je het vertrouwen dat je je doelen kunt bereiken en dat je controle over je leven hebt: jij kúnt het!

Daarvoor hoeft je trouwens niet per se sportief te doen. Elke multifunctionele activiteit die je doet samen met anderen en die in meerdere behoeftes voorziet, heeft zo’n ego-versterkende werking. Dus ook gewoon shoppen met een vriendin (lopen, kledingwensen vervullen, gezellig).

Of beter nog: vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk daagt je uit en haalt je uit je comfortzone. Daarmee kun je meer boxjes afvinken, zoals een goed gevoel en waardering krijgen, onder de mensen zijn en meedoen in een gemeenschap.



Naar: <https://www.zin.nl/2021/06/27/zo-word-je-vrolijk-vitaal-oud>

Aanschaf thuisbatterij

Wees alert op valse telefoontjes over aanschaf thuisbatterij als ‘noodstroomvoorziening’.



Cybercriminelen bellen uit naam van de Rijksoverheid of een energiemaatschappij. Ontvangers krijgen te horen dat ze een thuisbatterij moeten aanvragen als ‘noodstroomvoorziening’, waar schuwt de Fraudehelp-desk. De batterij zou werken als een soort generator, waardoor je in geval van nood nooit zonder stroom zit. Grote onzin, dit bestaat en werkt niet.

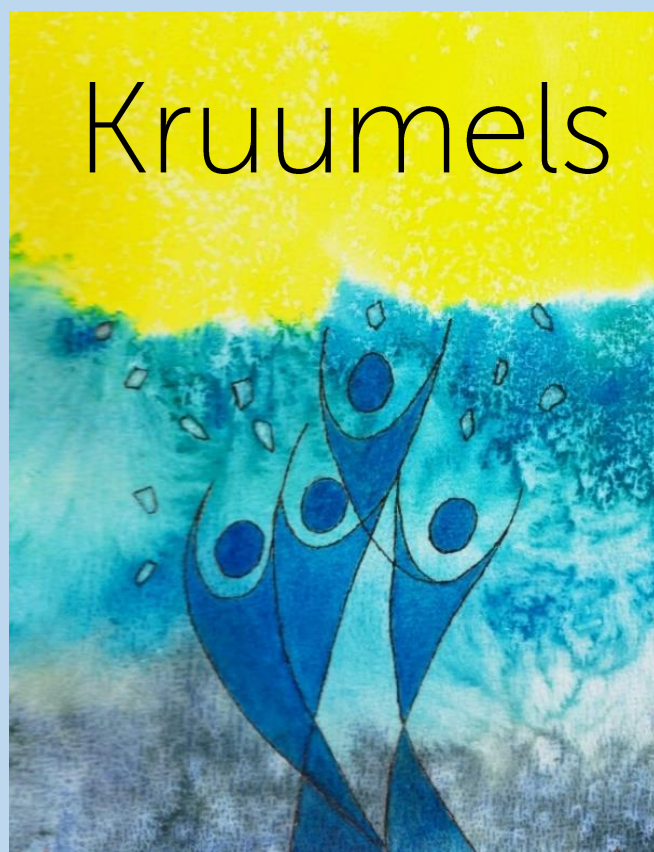
Werkwijze van de oplichters

De oplichters aan de telefoon verwijzen naar het boekje over noodpakketten, dat alle Nederlanders per post hebben ontvangen van de Rijksoverheid. In het begin zijn de zogenaamde medewerkers erg vriendelijk, maar de toon verandert al snel wanneer de ontvanger niet meewerkt. ‘Er ontstaat een dreigende sfeer’, meldt de Fraudehelpdesk.

In sommige gevallen wordt ook aangegeven dat de ontvanger een boete kan krijgen als diegene de thuisbatterij niet aanschaf, want de batterij zou zogenaamd verplicht zijn. Laat je niet misleiden door deze manipulatietruc en blijf rustig.

Bron en foto: Opgelicht?!

’t Kerkje van Ellesdiek: boekpresentatie



Op zondagmiddag 8 maart wordt om 14.30 uur het boek ‘Kruumels’ in ’t Kerkje van Ellesdiek gepresenteerd.

Het boek bevat ruim twintig columns in het Zuid-Bevelands die **Jopie Minnaard-Verheijke** --sinds januari 2026 vaste medewerker van Wij Zêëuwen-- eerder schreef voor de PZC. De illustraties in kleur zijn ook van Jopie.

Zij zal op deze middag een van haar columns voorlezen en daarna wordt het eerste exemplaar van het boek overhandigd aan een bekende vertaalster van Nederlandse teksten in het Zeeuws. De middag wordt muzikaal omlijst door het duo **Lott**. Dit duo werkte reeds eerder mee aan boekpresentaties van Jopie in ’t Kerkje. Het duo bestaat uit **Lotte Gommers** (zang) en **Jacco Minnaard** (piano/gitaar).

De toegang is gratis. De opbrengst van de boekverkoop is voor ’t Kerkje.

Senioren Eropuit

Straô

*Een van de eerste vermeldingen van straô stamt uit 1643.
Het is een eeuwenoude traditie op Schouwen-Duiveland.
Een uniek schouwspel met paarden, linten en traditionele kleding.*



In de ochtend verzamelen ruiters met versierde werkpaarden zich in het dorp en trekken in optocht naar het strand, geleid door een hoornblazer. Daar wassen ze symbolisch de benen van hun paarden in het zeewater. De wonden die de paarden tijdens de winter op stal hebben opgelopen, worden ontsmet door het zoute zeewater.

Een ander belangrijk onderdeel van de traditie is het versieren en keuren van de paarden. Hiervoor worden de paarden versierd met natuurlijke materialen en dragen de ruiters, voor zover mogelijk, originele kleding (dracht).

De keuring gebeurt door een jury die is samengesteld uit dorpsbewoners. Aan het eind van de rit komen de ruiters terug op het dorp, waar ze verwelkomd worden door een vertegenwoordiging van het gemeentebestuur en het straô-comité. De stoet wordt daarbij begeleid door de plaatselijke muziekvereniging. Bij terugkomst wordt bekendgemaakt wie het mooiste versierde paard heeft en wie de best geklede ruiter is.

Als extra activiteit vinden er in sommige kernen ringsteek- en/of hardlooppwedstrijden plaats met de paarden en ruiters die aan de straô hebben deelgenomen. In de avond is er feest in een van de uitgaansgelegenheden in het dorp.

In de regel zijn er activiteiten vanaf 10.30 uur tot vroeg in de avond.

Resterend programma 2026:

Zaterdag 28 februari: Noordwelle

Zaterdag 07 maart: Ellemeet

Zaterdag 14 maart: Scharendijke

Zaterdag 21 maart: Serooskerke

Bronnen:

- Een eeuwenoude traditie: Straô Rieën | Schouwen-Duiveland
- Wat je moet weten over Straô | Zeeland.com | Zeeland.com
- Strao rijden - Immaterieel Erfgoed



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