

# BIJ DE TIJD

**Oktober/november 2022, nummer 163**

## **Inhoudsopgave**

- 02 Van de Redactie**  
Van de Bestuurstafel  
Bericht vanuit BBGG
- 03 Fietstocht door de Zak van Zuid-Beveland**
- 04 Op de Rol ...**  
In het Kort ...
- 06 Bezoekgroep KBO-PCOB-Goes**  
Verslag lezing Manu Keirse
- 08 Uitnodiging voor het reisverslag**  
over de “Franciscaanse Voetreis”  
Uitnodiging voor een bezoek aan het  
Historisch Museum de Bevelanden
- 09 Zingeving en Spiritualiteit**
- 10 Hersenspinsels:**
- 11 De dagen worden korter:**  
voorkom een winterdip  
Rollator mee op reis!
- 13 Uit de ledenkring**  
Colofon
- 15 Informatie over KBO-PCOB-Goes**

**Uitgave van**  **KBO-PCOB-Goes**

**Internetadres: [www.kbo-pcob-goes.nl](http://www.kbo-pcob-goes.nl)**



## Van de redactie

De zomervakantie is weer voorbij. Alhoewel, terwijl ik dit stukje schrijf is daar qua weer nog niets van te merken. Ik hoop dat u allen goede maanden juli en augustus heeft gehad. Voor bijna iedereen zal wel gelden dat het wel een graadje of meer kouder had mogen zijn. Ook een geregeld drupje water, natuurlijk 's nachts, was ook niet verkeerd geweest. Maar ja, over het weer kunnen we altijd wel wat zeggen.

We gaan met zijn allen een naar verwachting moeilijke tijd in. Crisissen volgen elkaar in rap tempo op, en ze lijken samen nog wel enige tijd te blijven. Het zijn onzekere

tijden. Voor boeren, vluchtelingen, ondernemers, werknemers en ook ons ouderen. Regeren is vooruitzien, maar dat is in deze onzekere tijden moeilijk en de ware leider(s) die ons in dit soort situaties moeten voorgaan zijn ook niet direct zichtbaar.

Maar, een lichtpuntje is er wel: voor u ligt een nieuwe Bij de Tijd. Naast informatie vindt u ook weer de nodige activiteiten die op de rol staan. We zien u weer graag bij onze bijeenkomsten.

*Theo Snel.*

## Van de bestuurstafel

In de bestuursvergadering van 5 september jl. is uitgebreid gesproken over de activiteiten. Helaas hebben we Taptoe in Rotterdam (tijd te kort) en een bezoek aan de Floriade (te weinig aanmeldingen) moeten schrappen. Maar dat laat onverlet dat in dit najaar toch de nodige activiteiten kunnen worden aangeboden. Mede naar aanleiding van suggesties van een lid is ook al vooruitgekeken naar 2023.

Helaas hebben we wel moeten constateren dat door het terugtreden van een paar leden uit de activiteiten-commissie de slagkracht van de commissie wordt verminderd. We zijn naarstig op zoek naar nieuwe leden, iets voor u?

Een tweede zorgpunt is het ledenaantal. Er is dit jaar een forse terugval te constateren, zowel bij de KBO als de

PCOB. Wervingsacties zijn besproken en we hopen dat de workshop van KBO-Zeeland over ledenwerving ons ook nog wat handvatten geeft.

De activiteiten van KBO-Zeeland en het platform KBO-PCOB-Zeeland zijn besproken. Er is nog geen voortgang te melden over de opvolging van Wim Jansen als voorzitter van KBO-Zeeland.

Op landelijk niveau spelen ook de nodige zaken welke zijn toegelicht voor zover dat bij de voorzitter bekend was. Ook wat financiële zaken passeerden de revue. Belangrijk is o.a. de deelname aan de RABO-ClubSupport 2022.

*Theo Snel.*

## Vanuit het BBGG (Bonden Beraad Groot Goes)

Het waren wel vakantie maanden maar het BBGG heeft toch niet stil gezeten. Allereerst zijn de gesprekken met het nieuwe college gestart.

Op het dossier "Wonen" is onze inbreng gevraagd, wat we hebben gegeven. Hetzelfde geldt voor het dossier "Zorg". De gemeente moet de contracten voor de zorgverleners m.i.v. 2024 opnieuw afsluiten. Alhoewel we snel moesten reageren hebben we toch onze inbreng geleverd.

Helaas is er over de seniorenraad en het dossier voor de WMO door het nieuwe college nog niet gereageerd, "over de vakantie getild". Ook hebben we nog niet met alle wethouders in gesprek kunnen komen. Maar dat gaan we de komende tijd inhalen.

Naast de belangenbehartiging gaan we ook weer onze informatiemiddagen starten, nadat dit twee jaar door de corona niet mogelijk was.

Op 28 september a.s. is de eerste voorlichting. Het ADRZ komt uitleg geven over haar visie op het nieuwe ziekenhuis, kleiner en met meer digitale toepassingen. Na de pauze komt Veilig Verkeer Nederland ons voorlichten over de tips en trucs in het verkeer voor senioren op de (e-)fiets.

U bent van harte uitgenodigd, toegang is gratis en de koffie/thee ook.

*Theo Snel.*

# Fietstocht door de Zak van Zuid-Beveland

Op 15 juni jl. om 1 uur vertrok KBO-PCOB-Goes met prachtig fietsweer met 24 deelnemers vanaf de Hoogte in Goes Zuid. Via mooie weggetjes door de Zak van Zuid-Beveland reden we door het natuurgebied bij de Brilletjesdijk naar Ovezande.



Het was de laatste keer dat wij bij hen terecht konden, omdat zij per 1 augustus stoppen met de theetuin. Bij een tussenstop in de kaasboerderij ter Nisse werden we verrast met een heerlijk ijsje op kosten van het bestuur. Dat was een leuke verrassing.



We werden in theetuin De Witte Hoeve verwelkomd met koffie of thee en een heerlijk stuk zelfgebakken appeltaart.

We konden daar ook de verzameling theepotten zien van de gastvrouw, die kon je ook kopen en er waren fietsers die daar gebruik van maakten.



Rond half 5 waren we weer terug in Goes. Het was een hele leuke tocht en de organisatie was prima. Gerda, Wim S. en Nico heel erg bedankt voor de fijne middag.

*Een tevreden deelnemer.*

*Foto's: Wim Copper en Wim Slabber.*

## Op de Rol ...

**Wij hebben voor U op de rol gezet:**  
**20-10-2022**

Reisverslag over de 'Franciscaner Voetreis' door Cor Kuyvenhoven, zie pagina 8.

**16-11-2022**

Bezoek aan het Historisch Museum de Bevelanden, zie pagina 8.

**15-12-2022**

Kerstviering in Heer Hendrikhuis aanvang 15.00 uur (programma volgt).

**Het bezoek aan de Floriade ging, helaas door gebrek aan belangstelling uwerzijds, niet door.**

## In het Kort ...

### Activiteitencommissie

Binnen de activiteitencommissie heeft en gaat zich een aantal wijzigingen voordoen.

Mw. Vera Burgs heeft aangegeven met directe ingang haar activiteiten te willen stoppen i.v.m. gezondheidsklachten.

Dhr. Jo Rombaut zal tijdens de ledenvergadering in het najaar (november) eveneens afscheid nemen als lid (voorzitter) van de activiteitencommissie. Het bestuur neemt zijn taken over tot dat er een nieuwe voorzitter is benoemd.

### Eind in zicht voor de acceptgiro

#### Herhaald bericht!!!!

Vanuit de bankwereld worden wij er wederom op gewezen dat het einde in zicht is voor het gebruik van acceptgirokaarten.

Nederlanders maken steeds minder geld over per acceptgiro. In 2020 verwerkte Currence, het bedrijf dat ook achter betaalmethode iDeal zit, nog maar 6,4 miljoen papieren acceptgiro's. Dat is ruim een kwart minder dan een jaar eerder. Het definitieve einde van de papieren acceptgiro komt daardoor mogelijk sneller dan aanvankelijk gedacht, schrijft Currence in zijn jaarverslag.

Het aantal organisaties dat vorig jaar nog acceptgiro's verstuurde, daalde nog harder. Dat halveerde bijna, tot 9.000 bedrijven en instellingen, tegenover 16.000 een jaar eerder.

Volgens Currence zijn de alternatieven goedkoper en gebruiksvriendelijker.

**Dit is een heel belangrijk bericht voor met name onze PCOB leden die geen machtiging voor automatische incasso contributie hebben afgegeven.**



Wij kunnen u helpen om het één en ander voor u in orde te maken. Op aanvraag verstrekken wij aan u het benodigde machtigingsformulier.

***De administratiekosten voor het niet verstrekken van een machtiging zijn € 3,50 per overschrijving. Dit is besloten tijdens de ALV van november 2021.***

Laat het weten en voorkom hiermee eventuele extra kosten en betalingsproblemen.

Bron: PZC

Sam en Moos lopen over straat. Sam stottert nogal en tijdens het lopen zegt Sam ineens: "K..k..kijk eens w..w..wat een m..m..m.mooie vrouw d..d..daar loopt." "Waar?", zegt Moos. "T..t..te laat, loopt n..n..net de winkel in.", zegt Sam. Na een tijdje zegt Sam weer: " K..k..kijk eens, w..w..wat een mooie a.a..auto daar r..r..rijdt." "Waar?", zegt Moos een beetje geïrriteerd. "T..t..te laat",zegt Sam weer,"r..r..rijdt net d..d..de hoek om."Na een tijdje zegt Sam weer: "K..k..kijk daar eens....." "JA", zegt Moos echt boos, "ik heb het allang gezien."  
Zegt Sam: "A..a..als je het a..a..allang g..g..gezien hebt, w..w..waarom ben je er d..d..dan i..i..ingetrapt."

**wea**  
ACCOUNTANTS • ADVISEURS

Rijke  
traditie,  
jong  
van geest

WEA ZUID-WEST  
Goes Zierikzee  
Tel. 0113 - 256300

[www.weazuidwest.nl](http://www.weazuidwest.nl)  
[info@weazuidwest.nl](mailto:info@weazuidwest.nl)

**úw topSlijter**  
100% Vakmanschap

**Kijk  
op  
Drank**

J.A. van der Goeskade 1  
4461 BH Goes  
t 0113 745045 / 06 5463 8426  
e [info@kijkopdrank.nl](mailto:info@kijkopdrank.nl)  
i [www.kijkopdrank.nl](http://www.kijkopdrank.nl)

**'t Hoekje**  
SCHOEN- & SLEUTELMAKERIJ

't Hoekje is naast  
een schoenmakerij  
ook sleutel- en  
graveerspecialist

Kolveniershof 2 - 4461 DB Goes - Tel. 0113 - 21 48 4!

Hoortoestellen  
Gehoorbescherming  
Ringleidingen  
Infrarood

 HOORTOESTELHUIS —  
**JANSEN** BV —

JACOB VALCKESTRAAT 17 - 4461 KC Goes  
TEL. 0113-253795  
[www.hoortoestelhuisjansen.nl](http://www.hoortoestelhuisjansen.nl)

**Gratis advies  
nodig?**

Als u een probleem hebt met b.v.  
uw computer, internet, tablet,  
administratie, testament, sociaal  
domein, elektrotechniek, financiële  
dienstverlening, belasting, en nog  
vele andere zaken, staan onze  
adviseurs op allerlei gebied voor  
u klaar met hun kennis en kunde.

**'t Gilde  
de Bevelanden  
helpt U graag!**

Bel 06-14 53 06 01 of mail naar  
[adviesaanvragen@gildedebevelanden.nl](mailto:adviesaanvragen@gildedebevelanden.nl)  
Info [www.gildedebevelanden.nl](http://www.gildedebevelanden.nl)

## VAN DALEN *Natuursteen* GOES

Al 75 jaar steengoed in  
grafmonumenten

- Aanrechtbladen
- Vensterbanken

*Alles op maat gemaakt.  
1ste soort materialen tegen  
een redelijke prijs.*



*Breng vrijblijvend een bezoek  
aan onze showroom.*

Zaagmolenstraat 32b, 4461 BL Goes  
(aan het Molenplein)  
Tel. 0113-22 79 19  
Fax. 0113-25 10 75

U bent welkom van maandag  
t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur  
en op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur.

## Bezoekgroep KBO-PCOB-Goes

Een aantal leden van de bezoekgroep heeft de lezing bijgewoond verzorgd door Manu Keirse. Het verslag hiervan vindt u hieronder.

Waarom de lezing bijwonen? Het bestuur heeft de leden van bezoekgroep in de gelegenheid gesteld om, op kosten van de vereniging, deze lezing bij te wonen. Het bestuur is van mening dat dit een belangrijk item is voor het bezoeken aan U. De leden van de bezoekgroep hebben de lezing als zeer interessant en waardevol ervaren.

U wordt erop gewezen dat de bezoekgroep er speciaal voor U is. Weet u iemand of hebt uzelf behoefte aan een bezoek-

je laat het weten. We horen nog weleens, dat er geen bezoekje was bij of na een ziekenhuisopname of na een gebeurtenis in huiselijke- of familiekring. Eigenlijk kan heel simpel gesteld worden, dat als het NIET bekend is bij de coördinatoren er ook geen actie kan worden ondernomen. Dit is heel spijtig want de bezoekgroep is speciaal daarvoor in het leven geroepen.

Dus: Bezoek gewenst, LAAT HET WETEN!

Coördinatoren zijn:

KBO = Mw. M.I.A. (Riet) Rombaut, tel: 0113-227589

PCOB = Mw. L.A.T. (Marleen) Huijsse, tel: 06-45281196

## Verslag Lezing Manu Keirse

Maandag 27 juni 2022, een mooie zomeravond waarop zo'n 300 bezoekers samenkwamen in de Ontmoetingskerk in Goes om de lezing bij te wonen van de zeer bekende Vlaamse Professor doctor emeritus Manu Keirse.



Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en een autoriteit in België en Nederland als het gaat om rouw en omgaan met verlies en verdriet. Zijn boeken zijn stuk voor stuk bestsellers en zijn inmiddels in vele talen vertaald. Daarnaast is hij een veelgevraagd spreker.

Het thema van deze lezing was:

***Elkaar helpen bij verlies en verdriet.***

Het publiek zat ademloos te luisteren. Bijna twee uur lang wist hij zijn publiek te boeien met zijn onbegrensde ken-



kennis van rouw, verlies en verdriet in al zijn vormen. Het was dan ook mooi om te zien dat velen die zijn boeken aanschaften niet alleen tevreden waren met zijn naam in het gekochte boek, ook wilden zij graag met hem 'op de kiek'.

Naast het bijwonen van de lezing was het ook mogelijk het Ontmoetingsplein te bezoeken. Zowel Zeeuws Verlies als Clarahofje, Clarathuis, Bodycasting Zeeland, Huis voor Levensvragen, Kaaskensthuis en Urnenhemel waren aanwezig.

Al met al was het een zeer geslaagde avond die door vele aanwezigen zowel zeer waardevol als helpend en troostend werd omschreven. Voor sommigen was zijn verhaal zelfs een echte eyeopener. Een avond van liefdevolle verbinding.

*Bron: Mariette Straver (De Blijve Bovenkamer)*



**optiek de jonge**

Lange Vorststraat 40, 4461 JP Goes

Tel.: (0113) 21 12 72 [www.optiekdejonge.nl](http://www.optiekdejonge.nl)

**Simon**  
**SPECIALZAAK**

ondermode lingerie nachtmode badmode

Klokstraat 21 Goes  
[www.speciaalzaaksimon.nl](http://www.speciaalzaaksimon.nl)

slapen...



**jaap de jonge**

**Bezoekadres:** Van der Spiegelstraat 60, Goes  
**Postadres:** Zonnebloemstraat 61, 4461 PK Goes  
**Tel. 0113 - 215729**



**FRANSE**

TOTAALONDERHOUD bv

h.o.n. Schildersbedrijf Baarends  
 Houtkade 12 4463 AC Goes Tel: 0113 -227393



**Franse Totaalonderhoud BV**  
 staat garant  
 voor professioneel  
 schilder-en onderhoudswerk



Tandprothetische  
 praktijk

*L. Jobse*

's Gravenpolderseweg 33  
 4462 RA Goes  
 Tel. (0113) 229021  
[www.ljobse.nl](http://www.ljobse.nl)  
 e-mail: info@ljobse.nl

- Nieuwe kunstgebitten evf. op implantaten
- Reparaties / aanpassingen
- Vergoeding zorgverzekeraars

**TEL: 0113 - 22 90 21**  
 website: [www.ljobse.nl](http://www.ljobse.nl)

- Lid ned. org. Tandprothetici



**Het Paard van Troje en De Koperen Tuin.**  
**Twee prachtige boekhandels in ons mooie Goes.**  
**Daar slaag je voor elk cadeau!**

**Paard van Troje**

**Boekhandel-Uitgeverij**

Lange Vorststraat 2, 4461 JP Goes

Tel. 0113-214691

E-mail [info@paardvantroje.nl](mailto:info@paardvantroje.nl)

[www.paardvantroje.nl](http://www.paardvantroje.nl)

**Koperen Tuin**

**Boekhandel-Tuincafé**

Keizersdijk 16, 4461 KA Goes

Tel. 0113-231072

E-mail [info@koperentuin.nl](mailto:info@koperentuin.nl)

[www.koperentuin.nl](http://www.koperentuin.nl)



## Uitnodiging voor het reisverslag over de 'Franciscaanse Voetreis'

Hierbij nodigen wij U uit voor een reisverslag door dhr. Cor Kuyvenhoven over zijn voettocht van een maand in de 'Voetsporen van Franciscus van Assisi'.  
op donderdag 20 oktober 2022 om 14.00 uur in de Magdalenazaal (Singelstraat) te Goes.



Startend in Florence, lopend over prachtige, bijna verlaten paden, kom je in Gubbio (de Wolf), Assisi met die schitterende Franciscokerk, Spoleto en vele kapelletjes en kloosters.

Onderweg kijk je je ogen uit. Verder lopend bereik je uiteindelijk Rome. Onderweg zijn er vele plekken waar een verhaal/legende over Franciscus bij hoort. In deze lezing komen ze op een natuurlijke wijze aan bod.

Cor Kuyvenhoven is gepensioneerd na 40 jaar basisonderwijs, is ervaren pelgrim (Rome, Santiago, Assisi, Nederland, Duitsland, Italië, Turkije en meer) en bevlogen verhalenverteller.

In de pauze wordt er koffie/thee geschonken. Bijdrage voor deze middag € 2,00, te betalen bij binnenkomst. De presentatie duurt tot ongeveer 16.00 uur.

**Wij wensen U alvast een fijne middag toe.**

Opgave vóór 8 oktober 2022 bij onderstaande adressen:  
J.H. (Jo) Rombaut, Jacoba van Beierenstraat 55,  
's-Heer Hendrikskinderen, tel. 0113-227589.

[jorietrombaut@outlook.com](mailto:jorietrombaut@outlook.com) of

N.G. (Nico) van Buuren, Troelstralaan 264 Goes,  
tel. 0113-229217 of [nicobuur@zeelandnet.nl](mailto:nicobuur@zeelandnet.nl)

*De Activiteitencommissie.*

## Uitnodiging voor een bezoek aan het Historisch Museum de Bevelanden



*Hoe vaak bent u langs dit gebouw gelopen?*

*Hoe vaak bent u daarbinnen geweest?*

Dan is dit nu uw kans om binnen te kijken want wij organiseren een middagbezoek aan het Historisch Museum de Bevelanden, gevestigd in dit prachtige monumentaal gebouw aan de Singelstraat in Goes.

**Datum: woensdagmiddag 16 november 2022**

**Tijd: 13.30 uur. Kosten: € 14,75 p.p. (met museumkaart € 4,75), (niet-leden € 17,25 p.p.)**

### Programma:

**Aanvang: 13.30 uur:** Ontvangst met koffie of thee met daarbij een traditionele Zeeuwse Bolus.

**14.00 uur:** Start rondleiding door het museum onder leiding van een algemene museumgids (in het museum is een lift aanwezig). De rondleiding duurt ongeveer 1,5 uur waarna u, indien gewenst, op eigen gelegenheid nog een rondgang door het museum kunt maken.

**Opgave** bij een van onderstaande adressen vóór dinsdag 1 november 2022:

J.H. (Jo). Rombaut, Jac. van Beierenstraat 55,  
's-Heer Hendrikskinderen telefoon 0113-227589 of  
e-mail [jorietrombaut@outlook.com](mailto:jorietrombaut@outlook.com)

N.G. (Nico) van Buuren, Troelstralaan 264, Goes.

Tel .0113- 229217 of e-mail [nicobuur@zeelandnet.nl](mailto:nicobuur@zeelandnet.nl)

Betaling, direct bij opgave, bij voorkeur via bankrekening-nummer. NL70 RABO 0113 451547 t.n.v. KBO afd. Goes.



# Zingeving & Spiritualiteit

## 8 is meer dan 9

*Schijnbaar achteloos, maar bezielt, want aandachtig betrokken, was ze een mandala aan het haken (zie afbeelding). Met haar handen en met haar ogen. We verwonderden ons over elke nieuwe toer op de weg naar het geheel.*

*Opeens ontstond in het patroon een nieuwe vorm. Waar we tot dan toe cirkels hadden zien groeien, zagen we plots een achthoek. Door de achthoek ontstaat meer stevigheid, zo weten we uit de architectuur, maar hoe zit het met de symboliek achter de achthoek en het getal acht?*

### Motieven en patronen

Of je nu een snaar raakt, een artikel maakt of een mandala haakt, je gaat door vergelijkbare bewegingen en stromingen. De verschillende disciplines vragen aandacht voor thema's en motieven, focus op maten en ritmes en betrekken je bij (kleur)schakeringen en composities.



8-delige mandala.

Een mandala -denk ook aan de Borobudur op Java- beeldt in wezen het geheel van de kosmos uit evenals de deelaspecten daarvan. De symmetrische geometrische vormen trekken de aandacht automatisch naar het midden: een ronding. Eenvoudig beschouwd is een mandala een (k)ring van verbinding. Letterlijk vertaald uit het Sanskriet betekent mandala: cirkel.

### De symboliek van de acht(hoek)

De cirkel staat symbool voor volmaaktheid. Vraagt het vierkant aandacht voor de mensenwereld, dan heeft de cirkel betrekking op de goddelijke wereld; volmaaktheid, eeuwigheid en universaliteit.

De achthoek vormt de overgang van kwadraat naar cirkel, is dus de verbinding tussen aarde en hemel, de drempel naar een hogere wereld. Opvallend genoeg zijn veel doopvonten achthoekig. Door de doop raakt de mens de achtste dag, de dag van de verlossing.

Na de zeven scheppingsdagen volgt de achtste dag, een nieuw begin. Kerkvader en theoloog Augustinus legde het verband tussen het getal acht en Maria als overgangsfiguur tussen het OT en het NT. In die zin is het opmerkelijk dat naast de meimaand de maand oktober, oorspronkelijk de achtste maand, ook als Mariamaand beschouwd wordt.

Kort gezegd: de symbolische betekenis van het getal acht is de overgang naar een nieuw begin, een betere hogere wereld.

### Aandachtige betrokkenheid

Patronen, symboliek en betekenis ontstaan niet zomaar, zij vragen om betrokkenheid en engagement. Betrokkenheid komt van binnenuit. Als je betrokken bent, heb je hart voor de zaak, ben je bezielt. Iets of iemand ligt je na aan het hart, is je heel erg dierbaar. Je voelt je verbonden en zet je daarom in voor de goede zaak.

Wanneer je weet dat de mensen om je heen betrokken zijn, dan hoeft jij je niet echt zorgen te maken, je vertrouwt erop dat iets goed zal gaan. Je kunt het met een gerust hart aan die ander overlaten.

### Of je nu haakt, schrijft, musiceert of anderszins, je moet voortdurend op je tellen letten.

De kosmos vraagt om aandachtige betrokkenheid, voorzichtigheid en prudentie. Laten we acht slaan op de medemens en betrokken zijn op de wereld om ons heen. Soms, vaak onverw8, blijkt het cijfer 8 een woord en van grote(re) waarde: *acht is meer dan 1000*.

*Rob Rijkschroeff, oud-docent M en R*

Uw reacties zijn welkom bij:  
[robrijkschroeff56@gmail.com](mailto:robrijkschroeff56@gmail.com)

## Hersenspingsels: **Eet Smakelijk**



Het voorjaar en de zomer zijn voorbij. We bereiden ons nu voor op de herfst en de winter. We deden de nodige vitamines op met zon, zee, strand en bossen. We genoten van de momenten die we geboden kregen van moeder natuur en we mopperden op het feit dat het minder prettig was. Kortom, het waren echt Nederlandse jaargetijden. De barbecues kunnen, ontdaan, van alle etensresten, de kast in. Vooral dat laatste is belangrijk voor uw inwendige welzijn, omdat u in het nieuwe jaar ook weer graag wilt genieten van het op de barbecue bereide frisse vlees. Dus zonder dat u eerst alle aanslag en resten van de (vr)eeftpartijen van dit jaar moet verwijderen, om uw maag en darmen het leed van opspelende ingewanden en een wedloop richting toilet te behoeden.

Maar, valt er dan de volgende zes maanden dan niets lekkers te eten? Moeten we het dan doen met stampot zure kool of andijvie aangekleed met een vette rookworst van de Hema of Anton Hunnink of van uw eigen (ambachtelijke) slager?

Natuurlijk niet, want in de komende maanden kunt u genieten van allerlei lekkers dat verkrijgbaar is in goede en minder smakelijke restaurants en eet-café's of in de supermarkt of bij de ambachtelijke vleeshouwer. Maar u kunt ook zelf uw etentjes met gezin, overige familieleden of goede vrienden verzorgen.

De supermarkten en gespecialiseerde winkels bieden u daartoe alle gelegenheid.

Ik heb daarom een studie gemaakt van de inhoud van de folders die de supermarkten iedere week weer onder onze neus duwen, zodat wij de verleiding om eens lekker te schransen niet kunnen weerstaan. En geloof me of niet, het was bijna een gebed zonder eind. Elke folder bevatte een stroom van eetwaren om van te kunnen genieten en had een eigen uitleg voor het product dat tijdens zo'n etentje uw tong kan strelen. Bij de ene super was de kwaliteit van de 'stampot peeien en juun' niet te overtreffen.

Bij de ambachtelijke vleeshouwer waren de hamburgers niet in kwaliteit te overtreffen en een andere supermarkt had een ruime keuze uit de 'lekkerste wereldwijnen'. En als u als vrouwelijke liefhebber van dit smakelijks nog zocht naar passende kleding daarbij, kon u ook nog een jurk aanschaffen voor slechts € 9,99. En als u dat nog te duur vindt, kunt u eventueel voor € 4,99 een dameslegging aanschaffen. De mannelijke schransers kunnen zich kleden met een sweatbroek van € 9,99 en bijpassende sokken van 5 paar voor € 4,99. En om het feestmaal gezellig af te sluiten kunt u daarvoor 56 koffiepads voor € 3,49 gebruiken. Dit alles kunt u tot u nemen aan een gezellige 'bier-krattentafel' met stoelen waarop uw achterste zachtjes kunt neervlijen op een bierkratkussen. Dan bent u thuis goedkoop uit en geniet u van alle goeds wat de aarde te schenken heeft voor 'een appel en een ei'.

Maar als u eens lekker luxe wilt eten zonder zelf daartoe alle handelingen te hoeven verrichten kunt u ook naar één van horeca-etablisementen in uw plaats van inwoning of verblijf gaan en u zelf trakteren op een copieuze maaltijd met weer andere en duurere wereldwijnen van eigen of vreemde bodem. En als u als vrouwelijke gast iets extra's feestelijks wilt aantrekken, kunt u altijd voor € 10,99 een overtrekjurkje aanschaffen met bijpassende netnylons versierd met feestelijke motieven. En het mannelijke deel van het gezelschap kan zich ook in het nieuw steken. Voor € 29,99 kunnen zij zich eigenaar noemen van een nagelnieuw Nike trainingspak wat elders maar liefst 30 pietermannen duurder is. Dan bent u zeker het 'heertje'

Hoe u het echter ook doet, ik wens u daarbij een overvloedige heerlijke maaltijd van vaderlandse bodem, waar u na afloop van kunt zeggen: 't was lekker.



Ik wens voor daarna een herfst met mooie kleuren in het landschap en een wintertijd met glad ijs en goolvaste sneeuwballen.

*Tekst: Augustinus. Foto's: Shutterstock.*

## De dagen worden korter: voorkom een winterdip

**Vanaf september worden de dagen sneller korter. Het is eerder donker en het wordt later licht. Dit heeft invloed op onze biologische klok. De één heeft daar wat meer last van dan de ander. Gelukkig zijn er tips die u door de winterdip heen kunnen helpen.**

### Aantal lichturen per dag

Met het korter worden van de dagen bedoelen we het afnemen van het aantal lichturen per dag. Vanaf ongeveer 23 september worden de dagen met 4 minuten per dag korter. Daarbij komt nog dat we de klok op 31 oktober een uur achteruitzetten. Hierdoor lijkt de zon nog eerder onder te gaan.

### Biologische klok

De hoeveelheid daglicht heeft [veel invloed op ons lichaam](#). Iedereen heeft namelijk een biologische klok.. Deze klok is te vinden in onze hersenen en reguleert onder andere ons slaap- en waakritme. Zo worden we in de avond moe wanneer het begint te schemeren. Dit komt door het stofje melatonine dat wordt gereguleerd bij blootstelling aan licht op ons netvlies. Neemt de blootstelling van licht af, dan komt de productie van melatonine op gang en worden we moe.

### Winterdip

In het najaar is het dus minder lang licht en wordt het kouder, waardoor we meer binnen zitten. We worden minder blootgesteld aan licht. Hierdoor is de melatonineproductie hoger en kan de biologische klok ontregeld raken.

### Daglicht

Als u overdag meer daglicht tot u neemt, slaapt u 's nachts beter. Genoeg daglicht is het juiste medicijn tegen een



winterdip. Met deze tips krijgt u meer daglicht en voorkomt u een winterdip:

- Geniet van de ochtendzon. Ga bijvoorbeeld tussen 8 en 9 uur een half uurtje naar buiten.
- Ga ook rond lunchtijd even naar buiten.
- Bent u niet in de gelegenheid om naar buiten te gaan, ga dan zo dicht mogelijk bij het raam zitten.
- Beweeg voldoende en doe dat het liefst buiten. Dit geeft energie en remt de melatonine aanmaak. Gaat u normaal gesproken naar de sportschool? Doe dan nu uw oefeningen in het daglicht of wandel een lang stuk door het bos.

### Vitamine D

Zonlicht zorgt ook voor de aanmaak van vitamine D. Wanneer uw lichaam in de winter niet genoeg reserves heeft opgebouwd, kunt u last krijgen van een tekort. Te weinig vitamine D kan leiden tot vermoeidheid, spierklachten en lusteloosheid.

*Bron: KBO-PCOB, Max. Foto: Shutterstock.*

## Rollator mee op reis!

Eén van onze leden wilde graag mee met de door de UNIE-KBO uitgeschreven reis naar Wenen. Bij boeking bleek echter dat het aantal mee te nemen rollators het maximaal aantal van 4 al was bereikt. Met andere woorden: er kon niet meer geboekt worden als een rollator meegenomen moest worden.

Bij navraag bij De Jong Intra Vakanties en de UNIE-KBO bleek deze regeling bekend te zijn, echter, men heeft verzuimd om dit in de berichtgeving kenbaar te maken.



Dit is uiteraard heel vervelend en teleurstellend. In feite komt het erop neer, dat bij bekendmaking van een reis, direct geboekt moet gaan worden als men een rollator mee wil nemen.

Wij wijzen u nadrukkelijk erop, dat bij ook bij de door KBO-Zeeland (van Oeveren) uitgeschreven reizen de beperking van het aantal rollators van toepassing is en dat vooraf aangegeven moet worden of er een rollator meegenomen gaat worden.

*De redactie.*



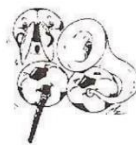
**UW LEVERANCIER VOOR:**  
 woon- & slaapkamermeubelen | woon- & slaapkameraccessoires | tapijt | laminaat | vinyl marmoleum | PVC-stroken | gordijnen  
 zonwering binnen & buiten

 **Pieterse**  
 Wonen & Slapen

Noordelijke Achterweg 58-79a, Wemeldinge - Tel. 0113-621296  
 info@pieterse-wonen.nl - www.pieterse-wonen.nl

Zoekt U een geschikte ruimte voor Uw vergadering, bruiloft, partij, clubavond e.d.??

## Heer Hendrikhuis



hééft 'm!



Prijsvriendelijk

en een gemoedelijke sfeer!

Bel voor vrijblijvende informatie:

**0113-230493/06-23116000**

Diana van der Weele  
 Te Werfstraat 18  
 4472 AN 's Heer-Hendrikskinderen

 **cafe Baarends**

Voorstad 17-19  
 4461 KK Goes  
 Tel. 0113-215960

 **vers van de markt .nl**

*Specialist in groenten en fruit*

Wekelijks verse aardappelen, groenten, fruit en kruiden op de markt in Goes (dinsdag en zaterdag).



**Donkersteeg**  
 Orthopedische Schoentechniek

Piet Heinstraat 2A  
 4461 GL GOES  
 Tel. 0113-251720

**Donkersteeg**  
 Mode- & Comfortschoenen

**Openingstijden:**  
**maandag t/m donderdag**  
 09.00-12.00 u /13.00-17.30 u  
**Vrijdag**  
 09.00-12.00 u /13.00-16.00 u  
**Zaterdag**  
 09.00-13.00 u

- Op maat gemaakte steunzolen
- Aanpassingen aan confectieschoenen (OVAC)
- (Semi-) orthopedische schoenen
- Modieuze schoenen met uitstekende pasvorm
- Geschikt voor steunzolen
- Schoenen met stretch
- Diverse wijdtematen (E-G-H-K-M)

-----

**Spreekuur:**  
 Dreesstraat 2, Vlissingen en ziekenhuis Zierikzee.  
**Voor telefonische afspraak**  
**0113-251720**  
[www.donkersteegschoentechniek.nl](http://www.donkersteegschoentechniek.nl)

## Uit de Ledenkring

### Wij herdenken ...

Mw. M.J. Kole-Moerdijk (PCOB) overleden op 05-06-2022.

Dhr. L. (Leen) Hamelink overleden op 20-06-2022.

Mw. C.W.M. (Christian) van 't Westende overleden op 29-07-2022.

Wij wensen alle nabestaanden heel veel kracht en sterkte toe bij het verwerken van het verlies van hun dierbare.



### Wij feliciteren ...

Dhr. en Mw. Rentmeester-Beulens met hun 50-jarig huwelijk op 30 juni 2022.



### Wij verwelkomen de nieuwe leden ...

15-06-2022 Mw. P.M. (Nel) van Damme

01-07-2022 Mw. C (Cocky) de Fouw

Van harte welkom en we hopen u gauw op onze bijeenkomsten te mogen begroeten.

<p><b>Voor kwaliteit en service</b></p> <p><b>De Jonge</b></p> <p>Goes, Pearyweg 10, 0113-214810</p> <p>Vlissingen, Industrieweg 23, 0118-410800</p> <p>www.toyota-dejonge.nl</p>	 <p>TOYOTA</p> <p>Today Tomorrow Toyota</p>
---	--

## COLOFON

### VERSCHEIJNING:

BIJ DE TIJD verschijnt 6x per jaar als bijlage bij het magazine van KBO-PCOB en is exclusief voor leden van KBO-PCOB-Goes.

Inlevering kopij voor BIJ DE TIJD 163 vóór 11 november 2022.

### VRAGEN:

Voor vragen over het lidmaatschap van KBO-PCOB-Goes, de bezorging of wijzigingen kunt u bellen naar 0113 21 10 17.

U kunt ook mailen naar [kbpcobgoes@gmail.com](mailto:kbpcobgoes@gmail.com).

### REDACTIEADRES:

Weidezicht 18, 4462 VK Goes.

Telefoon 0113-211017

E-mail [kbpcobgoes@gmail.com](mailto:kbpcobgoes@gmail.com).

### REDACTIE:

Jan van den Boom, Wim Copper, Riet Hopmans en Theo Snel.

### EINDREDACTIE:

Jan van den Boom.

### COLUMNISTEN:

Guust de Kok en Rob Rijkschroeff.

### ART DIRECTION & OPMAAK:

Jan van den Boom

### PRODUKTIE:

BIJ DE TIJD wordt geproduceerd door de Kopieerwinkel.

### ADVERTEERDERS:

Wim Copper, tel. 0113- 21 59 15.

E-mail [wiljaco@hetnet.nl](mailto:wiljaco@hetnet.nl)

### DIGITAAL OP DE HOOGTE BLIJVEN?

Kijk op [www.kbo-pcob-goes.nl](http://www.kbo-pcob-goes.nl)

### FOTO'S:

Shutterstock, tenzij anders vermeld.

Omslagfoto: Gemeente Goes.

Aan deze uitgave kunnen geen rechten ontleend worden.

Voor elke gelegenheid een geschikte touringcar!

# AMZ



30 zitplaatsen



86 zitpl.



62 zitpl.



50 zitpl.



16-19 zitpl.

dagtochten - meerdaagse reizen - schoolreizen - reizen met de PV - VIP vervoer  
reizen met mindervaliden - internationale reizen - luchthaventransfers - pendels  
groepsvervoer - personeelsvervoer - feesten en partijen - bruiloften - bedrijfsrondritten

[www.amz.nl](http://www.amz.nl)

[reisadvies@amz.nl](mailto:reisadvies@amz.nl)

**0113 - 351551**



**KLANTGERICHT - VAKKUNDIG - MODERN  
VEELZIJDIG - CREATIEF - TRANSPARANT**

*Bezoek onze prachtige showroom!* [WWW.MELIESTEGLAS.NL](http://WWW.MELIESTEGLAS.NL)

## Informatie over KBO-PCOB-Goes

**Postadres KBO-PCOB-Goes:** Weidezicht 18,  
4462 VK Goes, E-mail kbopcobgoes@gmail.com

**Internetadres:** www.kbo-pcob-goes.nl

**Rekeningnr. Rabobank:**  
**NL70RABO0113451547**

t.n.v. KBO afd. Goes, Mozartlaan 6, 4462 JS Goes.

### Bestuur:

**Voorzitter** T.A.B. Snel, Claushof 17, Goes,

tel. 06-212 264 94, E-mail tabsnel@zeelandnet.nl

**Secretaris** Mevr. M.M.J. Hopmans, Weidezicht 18,

Goes, tel. 211017, E-mail rhopmans@zeelandnet.nl

**Penningmeester** W.J. Copper, Mozartlaan 6, Goes

tel. 215915, E-mail wiljaco@hetnet.nl

**Vicevoorzitter/kader/acties:** M.C. Baarends,

Cort v.d. Lindenstraat 9, Goes, tel. 222025,

E-Mail baarends@gmail.com

**Activiteiten/ledenwerving:** J.H. Rombaut,  
Jacoba van Beierenstraat 55, 's-Heer Hendrikskinderen  
tel. 227589, E-mail jorietrombaut@outlook.com

**Ledenadministratie:** Mevr. T.C.M. Does -  
Verdurmen,  
Nassaulaan 19, 4461 ST Goes, tel. 216154,  
E-mail does0203@zeelandnet.nl

**Bedanken voor het lidmaatschap kan alleen  
schriftelijk vóór 1 december van het lopend jaar bij  
Mevr. T.C.M. Does -Verdurmen.**

### Contact PCOB:

Voorzitter: T.A.B.(Theo) Snel tel.: 06-212 264 94

Penningmeester/Secretaris: W.J. (Wim) Copper,  
tel.: 0113-215915.

Lief en Leed: Mw. L.A.T. (Marleen) Huijsse,  
tel.: 06-452 811 96.

### Verjaardagkalender:

Mevr. M.M.J. Hopmans, tel. 211017.

### Distributie KBO-PCOB-Magazine:

Mevr. G. Naezer, De Horst 136, Goes, tel. 06-339 162  
73 en Mevr. S. van Wijnen - van Vooren, tel. 228604.

### Ziekenbezoek:

Coördinatie: Mevr. M.I.A. Rombaut, J. v. Beierenstraat  
55, 4472 BB 's -Heer Hendrikskinderen, tel. 227589.

Leden: Mevr. M. van Buuren, Mevr. A. Huige; Mevr.  
C. van Lagen, Mevr. M. Lots en Mevr. Y. Rijkschroeff.

### Activiteitencommissie:

Voorzitter: J.H. Rombaut, J. v. Beierenstraat 55,  
4472 BB 's -Heer Hendrikskinderen, tel. 227589.

Leden: L.V. de Kok, Mevr. G.M. Naezer, Dhr. N. van  
Buuren en Dhr. W.M. Slabber.

### Hulp bij bediening van computer, tablet, e.d.:

Dhr. W.A. Adrianow, Hallsteinhof 6, Goes, tel.  
212218, E-mail waadrianow@zeelandnet.nl

### Vraagbaak Ouderen voor Ouderen (SMWO):

's-Heer Elsdorpweg 12, 4461 WK Goes.

Mevr. G. van de Linde, tel. 06-435 064 48,

E-mail g.vanderlinde@smwo.nl

**Wmo-loket gemeente Goes:** tel. 0113 – 239100

### Collectieve zorgverzekering: KBO-PCOB

Achmea Met collectiviteitsnummer 207000837.

Leden KBO-Zeeland bij CZ: met collectiviteits-  
nummer 3337669.

**Rijbewijskeuringen:** Rijbewijskeuring Zeeland  
(Dr. Marlisa). Telefoon 0118-724999. KBO-PCOB-  
leden krijgen € 5,- korting op vertoon van ledenpas.  
Eerst de gezondheidsverklaring aanvragen bij het CBR  
en na ontvangst invullen. Deze inzenden naar CBR en  
dan overige papieren invullen.  
Arts bellen voor afspraak ruim voor het verlopen van  
het rijbewijs en keuring. Meebrengen: ingevulde Eigen  
verklaring (bij gemeente te verkrijgen), medicijnlijst,  
potje ochtendurine. Meer informatie: kijk op  
rijbewijskeuringzeeland.nl, E-mail keuring@marlisa.nl

**Leeskring De Boekenwurm:** Mevr. S.J. de Kok,  
tel. 215708, Dhr. J. Kostermans, tel. 212844.

**'Wat een kunst':** Dhr. L.V. de Kok, tel. 612685,  
E-mail jurram@zeelandnet.nl

**Ledenservice KBO-PCOB:** Service – juristen en  
Pensioentelefoon: 030-3400655 voor vragen op het  
gebied van wonen, zorg, welzijn, gezondheid en  
juridische zaken.

### Een fout in het infoblad?

Wanneer in voorgaande gegevens in het blad 'Bij de  
Tijd' een fout staat, dan wordt u verzocht dit door te  
geven aan Mevr. M.M.J. Hopmans, tel. 0113-211017,  
E-mail kbopcobgoes@gmail.com



*Annemarie Bogaard*

*Johan Hoekman*

Uitvaartverzorging  
**'DE BEVELANDEN'**  
*Johan Hoekman*

## *Voor een zorgzame begeleiding*

- Overal te ontbieden
- Eigen rouwcentrum met aula en koffiekamer
- Rouwkamers 24 uur per dag toegang zonder afspraak
- Alle voorzieningen om thuis op te baren
- Aandacht voor uw persoonlijke wensen
- Informatiepakket op aanvraag verkrijgbaar (gratis en vrijblijvend)

**(0113) 311 444**

Geldeloozepad 20 | 4463 AJ Goes | [www.uitvaartzorgcentrum.nl](http://www.uitvaartzorgcentrum.nl)