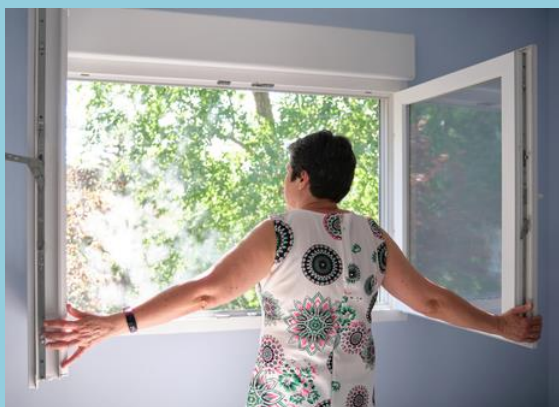




Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **164** d.d. 25-01-2022



Inhoud: Van de redactie – Ventileren om besmettingen via lucht te beperken
Werkgroep belangenbehartiging KBO-PCOB-Terneuzen
De boosterprik: betere bescherming, ook tegen omikron
De rages en trends van toen – Belastingaangifte 2022 IB. Vraag advies aan de Huba!
Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es);

21 Maart kunnen we weer naar de stembus om een gemeenteraad te kiezen. KBO en PCOB in de gemeente Terneuzen hebben een werkgroep opgericht om van Terneuzen een senior-vriendelijke gemeente te maken. Een mooi voorbeeld van belangenbehartiging!

Ventilatie van uw woning kan helpen om besmetting tegen te gaan. Dit is zeker belangrijk nu duidelijk is dat de nieuwe omikorn-variant veel besmettelijker is. Gelukkig zijn velen al 'geboosterd', waardoor het afweervermogen groter wordt. Nog even volhouden.

Let op de **rectificatie** over de AOW-bedragen in 2022 op pagina 6.

Veel leesplezier.



Zonsopgang 11 januari 2022

Ventileren

om besmetting via lucht te voorkomen

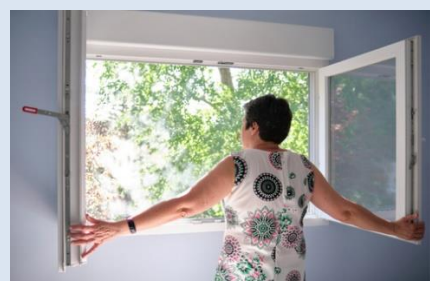
Nu het kouder wordt hebben we de neiging om ramen en deuren dicht te houden. Maar toch is ventilatie belangrijk, want het helpt écht om besmetting via lucht te beperken.

Goede ventilatie voor een gezond en prettig binnenklimaat.

Ventileren is het 24 uur per dag verversen van binnenlucht met verse buitenlucht. Daardoor vervang je een deel van de binnenlucht die vervuild is door bijvoorbeeld fijnstof en vocht. Ventileren helpt ook om de overdracht van luchtweginfecties te beperken.

Goede ventilatie verkleint kans op besmetting

Het [RIVM](#) deed onderzoek naar het effect van ventileren van binnenruimten op de 'aerogene transmissie': de besmetting met het virus via kleine druppels (aerosolen) die over een grotere afstand dan anderhalve meter en een langere tijd in de lucht zweven. Ventileren zorgt dat de kans op luchtweginfecties, zoals COVID-19 flink kleiner wordt.



Opgenomen in lijstje met basismaatregelen

Ventileren kan echter de overdracht van het coronavirus nooit helemaal voorkomen. Ook als de binnenlucht elke twee minuten helemaal wordt verversed, blijft een kans bestaan dat het virus op deze manier wordt overgedragen. Daarom blijft het belangrijk om ook de algemene adviezen in acht te nemen: thuisblijven bij klachten en je laten testen; afstand houden en handen wassen.

Hoe ventileren?

Je kunt ventileren door ramen op een kier te zetten, via roosters of kieren, of met mechanische ventilatiesystemen. Ook luchten is een vorm van ventilatie. Dat doe je bijvoorbeeld door gedurende 10 tot 15 minuten ramen en deuren wijd tegen elkaar open te zetten. Bijvoorbeeld na het koken, douchen of nadat meerdere mensen samen waren in een ruimte.

GEMEENTERAADSVERKIEZING 16 MAART 2022

Werkgroep Belangenbehartiging KBO-PCOB-Terneuzen

Ook voor de volgende gemeenteraadsverkiezingen is de “werkgroep belangenbehartiging” weer actief. Deze werkgroep is een samenwerkingsverband tussen KBO en PCOB in de gemeente Terneuzen en bestaat uit 3 KBO en 3 PCOB leden. De missie: Terneuzen omvormen tot een seniorvriendelijke gemeente. In de gemeente is bijna een kwart van de bevolking 65+.

Vijf speerpunten

Uitgangspunten voor een seniorvriendelijke gemeente zijn de vijf speerpunten uit het KBO-PCOB manifest:

- **voldoende inkomen voor ouderen:**
armoedebestrijding, compensatie zorgkosten
- **integrale aandacht voor wonen en zorg:**
gezondheid, heldere informatie WMO, ontwikkelen van een woon-zorgvisie
- **een veilige gemeente :**
veilige wegen, voetpaden en oversteekplaatsen
- **digitalisering zonder uitsluiting**
voldoende beschikbaarheid van loketten
- **zingeving:**
projecten tegen eenzaamheid, hulp bij levensvragen

Kieswijzer

De partijprogramma's van de lokale politieke partijen worden getoetst op seniorvriendelijkheid. Dit zal worden gevisualiseerd door middel van een kieswijzer, die onder KBO- en PCOB-leden zal worden verspreid en voor alle senioren in de gemeente Terneuzen wordt gepubliceerd. De werkgroep heeft een online sessie van KBO-PCOB gevolgd voor ondersteuning en het agenderen van de belangrijkste punten in de programma's van de politieke partijen. De deelnemende partijen aan de gemeenteraadsverkiezingen (programma-, kandidaten- en campagne-commissie) zijn aangeschreven, wat heeft geleid tot gesprekken met de meeste deelnemende partijen.

Enquête

In september heeft de werkgroep een enquête gehouden onder haar leden. Zij werden gevraagd om aan de vijf speerpunten de mate van belangrijkheid aan te geven op een schaal van 1 t/m 5. Twee andere thema's konden aangedragen worden die persoonlijk van groot belang

worden geacht. ‘Welzijn en Zorg’ en ‘Huisvesting senioren’ scoorden het hoogst. De uitkomst van de enquête is ook aan de orde gekomen bij het aanschrijven van en bij de gesprekken met de deelnemende partijen. Een boodschap voor de lokale politiek, die niet kan worden genegeerd!

Momenteel worden de verkiezingsprogramma's dan wel partijprogramma's opgevraagd zodat we per politieke partij de kieswijzer kunnen invullen.



Stadhuis Terneuzen

Eenzaamheid

Uit aanvullende reacties van de leden op de formulieren blijkt dat velen zich zorgen maken over (dreigende) eenzaamheid. Dit heeft bijzondere aandacht in de gesprekken met de politiek en in de contacten met welzijnsorganisatie aan-z. In opdracht van de gemeente werkt aan-z aan een plan van aanpak tegen eenzaamheid. KBO-PCOB Terneuzen heeft hierin ook inbreng gehad. Onze leden zijn digitaal benaderd met het verzoek om aan de enquête ‘**eenzaamheid in de gemeente Terneuzen**’ deel te nemen. De uitkomst van de enquête vormt de basis voor een plan van aanpak voor korte- en lange termijn.

BRON: PLUSONLINE, RIVM, DOKTER TED.FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

De boosterprik

betere bescherming, ook tegen omikron

Uit zorg om het stijgende aantal omikron-besmettingen wereldwijd, wordt er haast gemaakt met het booster vaccineren. De vaccins uit de 1e vaccinatieronde lijken minder goed te helpen tegen deze variant, dus alle hoop is nu gevestigd op de booster.

Zelfde vaccins

De 2 vaccins die nu als booster worden gebruikt, die van Pfizer en Moderna, [bevatten respectievelijk dezelfde en een halve dosis](#) van de prikken uit de basisreeks.

Dat een boosterprik de kans op ernstig ziekteverloop en overlijden vermoedelijk toch kleiner maakt, heeft te maken met hoe het menselijk lichaam werkt. De bescherming door vaccinatie neemt af, maar kan opgekrikt worden door opnieuw een dosis toe te dienen.



“De hoeveelheid antistoffen neemt nog verder toe na een 3e boosterprik, en de kwaliteit wordt ook beter”, legt immunoloog Ger Rijkers uit tegenover RTL Nieuws. Hiermee doelt Rijkers op de kwaliteit van de antistoffen. Door een booster toe te dienen, weet het lichaam nog beter hoe het zich moet verdedigen tegen het virus.

Waarom werken de vaccins minder goed tegen de omikronvariant?

Een booster zorgt dus voor meer en betere antistoffen. Maar het is dus niet zo dat het immuunsysteem opeens heel specifiek afweerstoffen tegen omikron gaat aanmaken.

Het vaccin is afgestemd op de vorm van het virus, zoals een sleutel past op een slot. De antistoffen die het lichaam heeft aangemaakt door de vaccinatie, werken precies op dat eerste virus. Bij de deltavariant paste de sleutel al wat minder, maar bij omikron werd dat nog sterker. Er zijn op de omikron wel 32 kleine veranderingen vergeleken met het eerste coronavirus. De antistoffen kunnen zich dus minder goed hechten aan de virusdeeltjes en de werking van het vaccin neemt af. Maar de antistoffen zijn nog aanwezig en helpen je lichaam snel te reageren als het virus binnendringt.

Kunnen we het boostervaccin en de griepvaccin na elkaar krijgen?

Ja, ons immuunsysteem kan al die vaccins gewoon aan. Toch wordt er na het ontvangen van een coronavaccin door het RIVM geadviseerd om wat tijd in te lassen tussen deze en andere prikken. Heeft u de griepvaccin eerst gekregen? Dan moet u minimaal een week (7 dagen) wachten voor de coronavaccinatie. Als u de coronavaccinatie eerst heeft gekregen moet u minimaal 2 weken wachten voor de griepvaccin. Dit is voor het geval u last heeft van bijwerkingen. Vraag bij twijfel advies aan uw huisarts.

Lees meer www.plusonline.nl/coronavirus



BRON: SCHOOLBANKREDACTIE. FOT'S: SHUTTERSTOCK.

De rages en trends van toen

Welke herken jij nog?

Elke generatie heeft zijn eigen rages en trends. Diabolo's en Rubiks kubus waren erg populair. We zwaaiden erop los met de klik-klak ballen en met de hoelahoep. Welke rages herken je nog?

Diabolo's

De diabolo: wie kent het niet, een zandlopervormig voorwerp waarmee je kon jongleren. Bij het voorwerp kwamen twee stokjes met daartussen een stuk touw. Het smalste stuk van het zandlopervormige figuur balanceerde op het touw en door de uiteinden goed vast te houden kon je verschillende trucjes met de diabolo doen.



Wuppies

De wuppie was een klein wollig bolletje met plastic ogen en grote voeten. Ter promotie van het WK in 2006 kon je bij de Albert Heijn deze speeltjes sparen. De wuppie was er in rood, wit, blauw en in het oranje. De wuppie was zo'n grote hit dat er zelfs een mega- wuppie te verkrijgen was.

Jojo

De jojo was er in verschillende kleuren en materialen: in het paars, van hout, metaal, met licht en ga zo maar door.

Urenlang kon je met de jojo in de weer, samen met je vriendjes op het schoolplein of gewoon thuis. De meesten konden de jojo prima op en neer bewegen, terwijl het bij aantal wel eens in de knoop schoot. En dan waren er nog de uitblinkers, die verschillende trucjes met de jojo konden.

Rubiks kubus

De Rubiks kubus bestaat uit verschillende gekleurde vakjes en is een puzzel die maar weinigen in een korte tijd op kunnen lossen. Met speciale technieken kunnen een aantal fanatiekelingen dat in een paar seconden.



Klik-klak ballen

Met veel kracht zwaaide je 2 ballen tegen elkaar en dan maakten ze het klikkende geluid. Ze waren te koop in verschillende kleuren en zijn een enorme rage geweest onder zowel jongens als meisjes. Als de ballen tegen

elkaar sloegen, kon je elkaar bijna niet verstaan.

Skippybal

De skippybal of kangoeroebal is een bal waarop je gaat zitten en die je door je af te zetten tegen de grond, stuiterend voortbeweegt. De bal wordt in verschillende kleuren en maten verkocht. De skippybal is zowel voor groot als klein en is naast vermaak ook goed voor de balans.

Hoelahoep

De hoelahoep gaat al generaties lang mee en is een spel dat zowel kinderen als volwassenen erg leuk vinden. Door in de hoepel te gaan staan, deze tot je middel op te trekken en dan een draaiende beweging te maken, cirkelt de hoelahoep rond je lichaam. Naast dat de hoepel voor hoelahoepen gebruikt kan worden, kun je er ook andere trucjes en spellen mee doen.



Zie ook [Schoolkrant redactie](#)

BRON: KBO-PCOB. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

Belastingaangifte IB 2021. Vraag advies aan de Huba!

Hebt u een aantal jaren een belastingaangifte inkomstenbelasting (IB) ingevuld waarbij de uitkomst 0,0 was? Dan ontvangt u mogelijk een brief van de Belastingdienst met de mededeling dat u geen aangifte over 2021 hoeft in te vullen, gezien uw aangiften in het verleden. De Belastingdienst gaat echter uit van de feiten zoals deze bij de dienst bekend zijn. Wijzigingen in uw omstandigheden in 2021 kan de Belastingdienst uiteraard niet weten. Door het NIET invullen van een aangifte zou u teruggaaf mis kunnen lopen.



Een belangrijke wijziging is ingegaan voor het aanvragen van **Huurtoeslag** vanaf 2019. Kwam u toen niet in aanmerking voor huurtoeslag? Met de nieuwe berekenmethode (inkomenstoets/-verzamelinkomen) komt u hiervoor nu wellicht wel in aanmerking.

Ook is het zinvol om te kijken of er recht bestaat op een tegemoetkoming voor specifieke **zorgkosten**. Een HUBA kan dat voor u berekenen. Bewaar al uw onkostennota's etc. zodat een vlotte invulling mogelijk is. Door de veranderingen in de **heffingskortingen** kunt u wellicht ook een teruggave ontvangen.

Daarom het advies: laat een **HUBA** uw aangifte "op proef" invullen en beslis daarna of u daadwerkelijk geen aangifte 2021 gaat invullen.

KBO-PCOB leden kunnen gebruik maken van de dienst van een **HUBA**. Een belangrijke voorwaarde voor hulp van de Huba is, dat het een eenvoudige aangifte IB betreft met als uitgangspunt AOW-uitkering en daarbij hoogstens een klein pensioentje.

Rectificatie bij het artikel "Hoe hoog wordt uw AOW" in NieuwsFlitz 163, pagina 7. De juiste bedragen in voorbeeld 1 moeten zijn:

Getrouwd of samenwonend: beiden AOW

Nettobedrag met heffingskorting: € 815,52 (zonder: € 679,02).

Het vakantiegeld bedraagt € 50,81 bruto per maand.

 **kbo-zeeland**
voor senioren van
vandaag en morgen

COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3
en

 [twitter.](#)

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

Secretariaat

George de Vijlder,
Steenpit 9, 4561 CT Hulst
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

Redactie

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

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail: kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl
Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB www.kbo-pcob.nl