



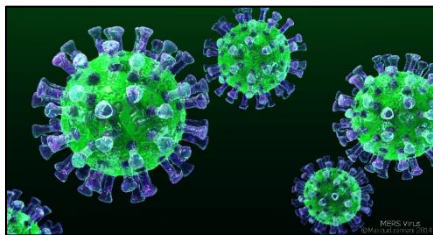
Algemene Seniorenvereniging Goes e.o.

-Belangenbehartiger en activiteitenorganisatie voor senioren in Goes e.o.-

NIEUWSBRIEF

Nr. 29, april/mei 2020

(Eind)redactie: Hans de Jonge



We leven in rare, onzekere tijden beste mensen. We lopen gevaar door een kleine onzichtbare vijand: een akelig, gemeen virus en daardoor worden we met zijn allen in onze vrijheden beperkt, een beetje opgesloten, we mogen minder, moeten ons op een bijzondere manier in de omgang met elkaar gedragen enz. Intussen draaien de ziekenhuizen en de verpleeghuizen en andere zorginstellingen op volle toeren om een zo optimaal mogelijke zorg te bieden. Dat virus, het bekende Coronavirus, heeft inmiddels in Nederland en alle andere

landen in de wereld ondanks de vaak uitstekende zorg al vele duizenden slachtoffers gemaakt en het einde is helaas nog lang niet in zicht. En dat komt omdat de medische stand met veel vragen zit over hoe het virus aan te pakken. Er is ook nog geen vaccin. En er zijn nog tal van andere vragen, zoals: hoe wordt dat virus nou precies overgedragen? Kan dat ook via de lucht? Of: als je eenmaal genezen bent ben je dan (voorgoed) immuun? Enz. En de doktoren/virologen weten op veel van die vragen nog geen goed antwoord.

Dat alles maakt ons onzeker. En soms ook verdrietig door de gevolgen van alle maatregelen die de overheid neemt om de verspreiding van het virus tegen te gaan. Zo mogen opa en oma de kleinkinderen ineens niet meer zien, mensen die in een verpleeghuis verblijven mogen niet of nauwelijks bezocht worden en nog meer van dat soort ellendige dingen. En nogmaals, het einde is nog lang niet in zicht, zo voorspellen de deskundigen. Daarnaast zal het vrijwel zeker ook nog lange tijd duren voor er een goed werkend vaccin is, ook al beweert de heer Trump iets anders.....

Als je nu om je heen naar mensen luistert dan merk je dat de gedachten over hoe we met de bestrijding van dit virus moeten omgaan sterk uiteen beginnen te lopen. Er is een categorie die zegt dat het nu klaar moet zijn met al die beperkingen, want de economie gaat eraan kapot volgens hen en er is een categorie mensen die zegt dat we niet voorzichtig genoeg kunnen zijn omdat er zomaar weer een gigantische nieuwe virusuitbraak kan zijn en dat we daarom de beperkende maatregelen, zoals het 1,5 m afstand houden, nog lang moeten volhouden. En wat is wijsheid?

Het lijkt voorlopig het beste, althans zo denken wij, om vooral te luisteren naar de medische wetenschappers en niet primair naar de economen. De laatsten zeggen wel begrip te hebben voor de beperkende maatregelen van de overheid, maar dringen er ook elke dag -en steeds steviger- op aan om de teugels te laten vieren. Zo doen ook vooral werkgeversvertegenwoordigers. En daar zit natuurlijk het grote geld achter. Aandeelhouders, multinationals, vliegtuigbouwers en luchtvaartmaatschappijen, grote industrieën, evenementenorganisatiebureaus, de hele toeristensector, iedereen klaagt, wijst op de enorme gevolgen en vindt dat er versoepeling moet komen. Aan de ene kant begrijpelijk, omdat we met zijn allen in een grote economische crisis terecht zijn gekomen, die alleen nog maar groter kan worden. Dat is beangstigend. Maar wat nog beangstigender is, is dat op economische gronden een beleid, dat erop is gericht om zoveel mogelijk mensen gezond te houden, om onze gezondheidszorg overeind te houden, om de mensen die daarin werken op de been te houden, dat dat beleid zou zwichten voor de belangen van de economie. Dan gaat het dus om geld boven gezondheid. En dat willen we toch niet? Dat wil alleen de heer Trump....

Het is daarom van groot belang dat we er voorlopig nog genoeg mee nemen dat onze vrijheden wat ingeperkt worden. Dat zouden we misschien beter verdragen in de wetenschap dat het er in andere landen vaak heel anders aan toegaat: daar kan het je gebeuren dat je echt helemaal opgesloten zit en niets meer mag. Je ziet dat er nu landen zijn met regeringen die de kans grijpen om dat wat ze toch altijd al van plan waren nu te doen met de Coronacrisis als stok achter de deur. En dat is het volk monddood maken en hun wil opleggen. En de hele democratische rechtsstaat opzij schuiven. We mogen hier in Nederland soms beweren van Rutte c.s. wat we willen, maar dat gebeurt hier gelukkig niet.

Wordt het leven daardoor hier makkelijker om te leven? Nee, al de bezwaren, al het verdriet van mensen, alle chagrijn en onzekerheid verdwijnen hiermee niet. Sommigen van u zullen misschien zwaar door alle ellende worden getroffen. Dat is heel naar. We kunnen alleen maar hopen dat die mensen allemaal een zodanig netwerk hebben dat ze goed geholpen worden, zodat ze er niet helemaal alleen voor staan. En zoals we gelukkig ook van meer ervaren mensen, dus veelal oudere mensen, horen: we komen hier doorheen, niet gemakkelijk, maar het gaat ons lukken. We hebben door de geschiedenis heen gelijksoortige ernstige gebeurtenissen overleefd.

Mogelijk ziet onze wereld er na deze crisis op onderdelen wel behoorlijk anders uit. De een is daar bang voor, de ander juicht dat toe. We gaan het met zijn allen zien. Voorlopig is het zaak dat we allemaal gezond blijven.

Heeft u inmiddels bijzondere ervaringen opgedaan, die mogelijk ook voor de andere leden interessant kunnen zijn? Stuur ze door aan de secretaris. Zo kunnen we elkaar helpen. En hebt uzelf eventueel hulp nodig en komt u er niet uit in uw eigen familie-/vrienden-/kennissenkring? Schroom niet en vraag het ons, dan kijken we wat we kunnen betekenen!

Intussen leven we ook in rare tijden voor wat betreft de activiteiten van ASG. Het heeft geen zin om nu activiteiten te plannen, bijeenkomsten te organiseren enz. Alles is gesloten, er mogen geen samenkomsten zijn, alles is dus onduidelijk. Het is de vraag of we dit jaar sowieso nog toekomen aan de bekende activiteiten. Het enige wat we wel kunnen doen is bijdragen aan een stukje informatievoorziening van de leden. En wat dat betreft zij we gehandicapt: tot nu toe kregen we dagelijkse nieuwsbrieven van ADRZ over de stand van de behandeling van de Coronapatiënten hier in Goes. De aanvoer van die nieuwsbrieven is gestopt. We weten niet waarom en hebben die vraag neergelegd bij ADRZ. Maar ook van onze koepelorganisatie FASv en de Koepel Gepensioneerden horen we vrijwel niets. Dat is jammer, we hadden meer verwacht. Daarom kunnen we u maar mondjesmaat van nieuws voorzien. In ieder geval zullen we het echt belangrijke nieuws zo snel mogelijk aan u doorgeven. Nogmaals veel sterkte in deze moeilijke tijden!

Het ASG-bestuur

PERSBERICHT SMWO EN GEMEENTE GOES

Op 29 maart stuurden we onderstaand persbericht al via de mail aan u rond. Aangezien de inhoud nog steeds actueel is nemen we dat bericht hieronder nog een keer op.

SMWO EN GEMEENTE GOES BUNDELEN KRACHTEN TIJDENS CORONACRISIS

Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio (SMWO) zet in samenwerking met gemeente Goes extra maatregelen in om mensen en organisaties hulp te bieden. Er is een extra telefoonteam en e-mailadres beschikbaar. Het telefoonteam is er om inwoners en organisaties uit de gemeente Goes waar dat kan extra hulp te bieden. Ook is het mogelijk om via de 'vacaturebank' van het Vrijwilligerspunt hulpvragen in relatie tot het coronavirus en hulpaanbod aan elkaar te koppelen. "Deze actie hebben we opgezet om iedereen die dat nodig heeft, hulp of een luisterend oor te bieden", zegt Marja Noordhoek, directeur van SMWO.

Het coronavirus heeft het leven in Nederland drastisch veranderd. We werken vanuit huis, de kinderen kunnen niet meer naar school, we houden minstens 1,5 meter afstand tot elkaar, verpleeghuizen in de ouderenzorg zijn gesloten en het zorgpersoneel draait overuren. Samen moeten we ervoor zorgen dat we gezond blijven en de maatregelen van de overheid opvolgen. We moeten door het coronavirus afstand houden, maar SMWO en gemeente Goes willen toch dichtbij zijn voor mensen die het nodig hebben.

Telefoonteam en e-mailadres

Gemeente Goes en SMWO hebben een extra telefoonteam en e-mailadres ingezet, om alle (hulp)vragen en hulpaanbod zo goed mogelijk op te kunnen pakken. Het telefoonteam is er voor inwoners en organisaties uit de gemeente Goes die iets willen betekenen of (extra) hulp nodig hebben. Het telefoonteam kan proberen hulp of ondersteuning te bieden bij initiatieven voor hulp aan anderen. Heeft u het zelf moeilijk? Of heeft u behoefte aan een praatje of een luisterend oor? Ook dan staat het telefoonteam voor u klaar. De telefoonlijn is bereikbaar via (0113) 277 111 van maandag tot en met vrijdag van 08.30 – 12.00 en van 13.00 – 17.00. Het e-mailadres info@smwo.nl is hier ook voor te gebruiken.

Hulpvraag en -aanbod

Door de landelijke maatregelen rondom het coronavirus ontstaan steeds meer hulpvragen van individuele inwoners en maatschappelijke organisaties. Maar er zijn ook vele mensen die hun hulp willen aanbieden om klusjes te doen. Om deze vraag en aanbod beter op elkaar af te stemmen, hebben SMWO en de gemeente Goes besloten om de 'vacaturebank' van het Vrijwilligerspunt Goes uit te breiden met vraag en aanbod rondom het coronavirus. "Er zijn al zoveel mooie initiatieven binnen de gemeente Goes, maar nog niet iedereen is hiervan op de hoogte. Door vraag en aanbod op eenzelfde plek te bundelen, ontstaat een beter overzicht waardoor we nog meer mensen en maatschappelijke organisaties kunnen helpen", aldus André van der Reest, wethouder Zorg en Welzijn.

Van de FASv ontvingen we onderstaande suggestie. Dit stond deze week ook als advertentie in de PZC, maar via FASv kunt u dus 10% korting krijgen.



Een aantal FASv-verenigingen stelde de vraag of de FASv zou kunnen regelen dat hun leden bij een maaltijd thuisbezorgservice korting konden krijgen. Via onze voordeel partner LKGX kunnen we dit al een langere tijd. Hieronder treft u de gegevens en procedure aan die u kunt volgen om deze korting te kunnen krijgen. E.e.a. staat al langere tijd op onze website.

Apetito

Apetito brengt heerlijke vries verse maaltijden bij u thuis en biedt u optimale flexibiliteit en vrijheid! U heeft de keuze uit een assortiment dat uit meer dan 130 maaltijden, diverse soepen en desserts bestaat, van de Hollandse keuken tot internationale specialiteiten. Ook voor dieetvormen en speciale voedingsgewoonten, zoals natriumarm, glutenvrij, vegetarisch, en gepureerde voeding (**winVitalis**) bent u bij Apetito aan het juiste adres. De maaltijden worden met verse ingrediënten gekookt door een team van ervaren koks en direct na het koken in zeer korte tijd ingevroren. Zo blijven de natuurlijke smaken, de voedingswaarden en het frisse uiterlijk van de producten optimaal behouden. De maaltijden zijn lange tijd in de vriezer te bewaren, zonder dat de smaak en voedingswaarden verloren gaan. U bestelt de maaltijden per zeven stuks en ze worden eenmaal per week bij u thuis geleverd op een vaste dag en tijd. Bereiden gaat heel eenvoudig in de magnetron of oven.

Prijs en bestellen

Via LKGX ontvangt u op iedere maaltijd van Apetito **10% korting**. U bestelt al maaltijden vanaf € 5,69 per maaltijd. Geef bij uw eerste bestelling de code **LKGX 1374** aan voor de korting. U kunt de Apetito maaltijden online bestellen in de [webshop](#), telefonisch bij de klantenservice of bij de chauffeur. Voor meer informatie of hulp bij het bestellen belt u gratis naar telefoon: **0800-232975**.

Probeeractie

U kunt nu extra voordelig kennismaken met de maaltijdservice aan huis. U bestelt nu het [proefpakket](#) met 5 maaltijden voor maar € 19,95. Dat is slechts € 3,99 per maaltijd. De maaltijden worden, zonder verdere verplichtingen, gratis bij u thuisbezorgd. Meer weten of bestellen? Telefoon: **0800-232975** (gratis)

Contact

Apetito BV, Postbus 136, 7590 AC DENEKAMP

Telefoon : **0800-232975** (gratis)

Website : www.apetito.nl



U kunt de gratis catalogus ook aanvragen via bovenstaand telefoonnummer, zodat u dat rustig thuis kunt inzien. Klik op de logo's van Apetito en WinVitalis hierboven voor de meest recente digitale catalogus.

NIEUWS VANUIT HET BONDENBERAAD GROOT GOES (BBGG)

Het BBGG, waarin de ASG participeert, stelde in zijn vergadering van 4 maart 2020 onderstaand beleids- en activiteitenplan 2020-2021 vast. Dat brengen we hiermee onder uw aandacht. Het zal duidelijk zijn dat ook de uitvoering van dit plan ernstige stagnatie ondervindt door de Coronacrisis.



BONDENBERAAD

'GROOT GOES'

Gezamenlijke ouderenbonden in de gemeente Goes

ASG - FNV Senioren Midden Zeeland – KBO – PCOB

Beleids-/activiteitenplan 2020 - 2021

1. Samenstelling Bondenberaad Groot Goes (BBGG).

De samenstelling van en de samenwerking in het Bondenberaad Groot Goes aanpassen aan:

- De gewijzigde omstandigheden binnen de aangesloten organisaties (fusie KBO-PCOB, terugtrekken NBP, toetreding nieuwe organisaties?)

- b. De mogelijkheid voor ad-hoc deelname van experts i.v.m. onderhanden dossiers in het kader van de collectieve belangenbehartiging.
2. *Seniorenraad Goes.*
Bevorderen oprichting van een Seniorenraad voor de gemeente Goes, dan wel het bestuur van het BBGG zodanig inrichten dat het als seniorenraad kan functioneren.
 3. *Het kritisch volgen van:*
 - a. Allerlei voorzieningen t.b.v. ouderen die getroffen worden of eventueel worden afgeschaft i.v.m. bezuinigingen en wijzigingen in het sociale domein;
 - b. Ontwikkelingen in het wonen, zoals het scheppen van voldoende voor ouderen geschikte woningen, de sanering van de wijken Goes West en Oost en de ontwikkelingen in andere wijken;
 - c. Ontwikkelingen in het kader van de mobiliteit, waaronder de ontwikkeling van de parkeervoorzieningen voor auto's en fietsen voor zover deze ouderen aangaan. Het (digitaal) aanvragen en verlenen van parkeervergunningen. De mogelijkheden van het Openbaar Vervoer in al zijn vormen (trein, bus, regiotaxi, buurt- en belbus);
 - d. De toegankelijkheid van (openbare) gebouwen en het wegnemen van obstakels;
 - e. Het aanbrenge van openbare voorzieningen zoals openbare toiletten e.d. ook buiten het centrum van Goes;
 - f. De ontwikkelingen in de gezondheidszorg, zowel in ziekenhuizen en instellingen als de thuiszorg;
 - g. De ontwikkelingen op het gebied van de veiligheid in woning, buurt en stad;
 - h. De ontwikkelingen in de digitalisering van de maatschappij;
 - i. Het blijven pleiten voor een goed toegankelijke (qua redactie van de tekst als wel de leesbaarheid) informatieverstrekking door instanties. Digitaal maar ook analoog.
 4. *Daartoe zal regelmatig overleg gevoerd c.q. samengewerkt worden met:*
 - a. (Afvaardiging van) raadsfracties;
 - b. De gemeente en andere instanties;
 - c. De cliëntenraad van het ADZ;
 - d. De SMWO. Met name het project Vraagbaak Ouderen voor Ouderen (belastinghulp en andere ondersteuningsvragen) en andere op ouderen gerichte projecten;
 - e. Zorgaanbieders (SVRZ, Ter Weel) en ook Beveland wonen, in het kader van wonen, zorg en welzijn;
 - f. Andere organisaties zoals de Bibliotheken en Stichting Digisteun opdat ouderen digitaal vaardig worden c. q blijven.
 5. *Informatieverstrekking naar de leden.*
Drie tot viermaal per jaar organiseren van voorlichtingsmiddagen over onderwerpen van algemeen belang. De onderwerpen worden aangedragen door de leden van het algemeen bestuur, de afdelingen van de aangesloten organisaties en regionaal of landelijk werkende organisaties. De bijeenkomsten worden georganiseerd door het dagelijks bestuur.
 6. *Contactmiddag*
Ook in 2020 zal er weer een contactmiddag worden georganiseerd.
 7. *Gezamenlijke ledenwerving.*
Bij alle gelegenheden die zich daartoe voordoen zal dit geschieden door middel van gezamenlijke verspreiding van folders, een ledenwerfbrief en een aanmeldformulier.

HET ETEN DOOR OUDEREN TIJDENS DE CORONACRISES

Het Voedingscentrum geeft een aantal belangrijke tips voor de samenstelling van de voeding voor ouderen tijdens deze Coronacrisis. We laten die tips hieronder volgen. Her en der in de tekst staan passages waarin je op de PC kunt doorklikken voor meer informatie. De mensen zonder PC kunnen dat vanzelfsprekend niet. Wij hopen dat familie, vrienden, kennissen, burens enz. dat kunnen oplossen als er behoefte bestaat ook de doorverwijzingen te lezen.

Nu we veel binnen moeten blijven en misschien minder zorg ontvangen, is het extra belangrijk om op onszelf te letten. Door goed te eten krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Let goed op of je niet onbedoeld gewicht verliest. Dat kan namelijk tot ondervoeding leiden.

Voldoende voedingsstoffen

Ouderen eten minder dan jongere volwassenen. Omdat een oudere minder calorieën nodig heeft, is het extra belangrijk dat wát de oudere eet voldoende voedingsstoffen bevat. Belangrijke voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld eiwit, calcium, vitamines, voedingsvezel en vocht. In de 'Schijf van Vijf voor jou' zie je hoeveel je ongeveer nodig hebt op een dag.

Onbedoeld gewichtsverlies

Bijvoorbeeld ziekte en weinig eetlust kunnen zorgen voor onbedoeld gewichtsverlies. Het kan zijn dat je nu minder trek hebt. Minder buiten komen en minder contact met anderen hebben kunnen oorzaken daarvan zijn. Als je te weinig energie en voedingsstoffen binnenkrijgt kun je onbedoeld gewicht verliezen. Het lichaam gebruikt dan reservevoorraden in vet- en spierweefsel. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit kan zorgen voor meer belemmeringen bij dagelijkse activiteiten. De kans om te vallen neemt toe. Andere gevolgen zijn:

- Vlugger moe voelen
- Minder zin hebben om te eten
- Sneller en ernstiger ziek worden
- Langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte
- Moeilijkere wondgenezing.

Houd daarom het gewicht in de gaten. Let op signalen zoals lossere zittende kleding en weinig eten. Neem in elk geval contact op met de huisarts als je de laatste maand meer dan 3 kilo bent afgevallen, of meer dan 6 kilo in het afgelopen half jaar. Lees meer over [ondervoeding herkennen](#).

Voldoende eiwit en bewegen

Met het ouder worden krijg je minder spieren. Voldoende bewegen en genoeg eiwit eten kunnen het proces vertragen. Eiwit zit vooral veel in melk(producten), vis, vlees, eieren en vleesvervangers, zoals peulvruchten, noten en tofu. Bekijk [onze recepten](#) met minimaal 25 gram eiwit.



Iedere dag bewegen en veel stilzitten voorkomen, helpt om fit te blijven. Denk aan oefeningen, bijvoorbeeld het programma van omroep MAX 'Nederland in beweging', huishoudelijke klusjes of in de tuin werken. Bekijk ook de tips op deze [beweegposter](#) (pdf) van FNO, Vilans en Kenniscentrum Sport. Lopen naar de supermarkt of een rondje wandelen door de buurt kan, zolang je

minimaal 1,5 meter afstand houdt tot anderen.

Vitamine D

Voor ouderen van 70 jaar en ouder geldt het advies om [extra vitamine D](#) te nemen in de vorm van een supplement, namelijk 20 microgram per dag.

Boodschappen doen

Lukt het niet om zelf boodschappen te doen? Vraag of je burens of familieleden boodschappen voor je kunnen doen. Er zijn bedrijven die kant-en-klaarmaaltijden bezorgen. De meeste leveren koelverse of vries verse maaltijden, maar sommige ook warme maaltijden. Er zijn leveranciers die door het heel land bezorgen en regionale aanbieders. Via de website of bestellijsten kun je aangeven welke maaltijden je wilt hebben. De maaltijden worden op een afgesproken tijd of dag bezorgd. Lees meer over wat je kunt doen als [zelf koken niet meer zo goed gaat](#).

Meer informatie

- [Eten na je 70ste](#)
- [Mantelzorgers van ouderen](#)
- [Gezond en veilig koken voor een ander](#)
- Op de website [goedgevoedouderworden.nl](#) staan verschillende tests die ouderen zelf kunnen doen. De tests kunnen ook door een mantelzorger of zorgprofessional worden ingevuld. De tests brengen het voedingspatroon en de mate van ondervoeding en bewegen in beeld.

- Folder Voeding bij gewichtsverlies, ziekte en herstel. Je kunt een inblikexemplaar bekijken of, als je professional bent, de folder bestellen om uit te delen of op te sturen.
- Folder Ondervoeding tijdens COVID-19, Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD)

ETEN VOLGENS 'DE SCHIJF VAN 5'



De vakken van de Schijf van Vijf

- Groente en fruit
- Smeer- en bereidingsvetten
- Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
- Brood, graanproducten en aardappelen
- Dranken

De Schijf van Vijf in het kort: winst voor de gezondheid

























De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere typen producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor de gezondheid, omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Wanneer mensen eten volgens de Schijf van Vijf krijgen ze daarnaast voldoende energie en mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kiezen mensen bovendien niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, blijven ze makkelijker op gewicht en vergroot dat de kans op een gezonde oude dag.

De Schijf van Vijf biedt dus een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen.

VAK	WAAROM?
<u>Groente en fruit</u>	Verlagen met name het risico op hart- en vaatziekten, en ook op darmkanker, longkanker en diabetes type 2. Ze zitten vol goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
<u>Smeer- en bereidingsvetten</u>	Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Deze producten leveren vitamines A, D en E.
<u>Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel</u>	Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.
<u>Brood, graanproducten en aardappelen</u>	Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.
<u>Dranken</u>	Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

De juiste hoeveelheden uit elk vak

Het voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. De Schijf van Vijf voor jou geeft adviezen op maat. Op de volgende pagina een paar voorbeelden:

Voorbeeld: man van 70 jaar	Voorbeeld: vrouw van 75 jaar
Maak je eigen dagmenu met:	Maak je eigen dagmenu met:
 250 gram groente	 250 gram groente
 2 porties fruit	 2 porties fruit
 4-6 bruine/ volkoren boterhammen	 3-4 bruine/ volkoren boterhammen
 4 opscheplepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen 	 3 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 aardappelen 
 1 portie vis/ peulvruchten/ vlees 	 1 portie vis/ peulvruchten/ vlees 
 15 gram ongezouten noten	 15 gram ongezouten noten
 4 porties zuivel	 4 porties zuivel
 40 gram kaas	 40 gram kaas
 55 gram smeer- en bereidingsvetten	 35 gram smeer- en bereidingsvetten
 1,5-2 liter vocht	 1,5-2 liter vocht

Variëren binnen vakken

Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren, door binnen de groepen voedingsmiddelen die daar staan steeds iets anders te kiezen. Om dat te verhelderen zijn bepaalde groepen apart zichtbaar gemaakt in de afbeelding van de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld in het vak groente en fruit zie je groente en fruit als aparte groepen staan. Voor beide geldt namelijk een ander advies voor de hoeveelheden. Bovendien is groente niet hetzelfde als fruit, je kunt het één niet inwisselen voor het ander. In het vak vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel kun je 3 aparte groepen onderscheiden: 1) vis, peulvruchten, vlees en ei, 2) noten en 3) zuivel.

Omdat de producten binnen elke groep verschillen qua samenstelling, heb je er het meeste baat bij om hierbinnen te variëren. Bijvoorbeeld door af te wisselen tussen volkoren pasta, zilvervliesrijst, bulgur en aardappelen, elke dag ander fruit en een andere groente te kiezen en je handje noten de ene dag te vullen met amandelen, de andere dagen met walnoten, pinda's of pistachenootjes.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- Met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- Met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- Die niet bijdragen aan een gezonde voeding. Koek en snoep zijn voorbeelden.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Je kunt bijvoorbeeld niet zeggen dat een speculaasje even zwaar aantikt als een stuk appeltaart. Een speculaasje zou bijvoorbeeld best elke dag kunnen, maar elke dag een stuk appeltaart is een minder goed idee. Daarom zijn er 2 categorieën bedacht: de dag keuze en de weekkeuze. De dag keuze bestaat uit producten met maximaal 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie. De weekkeuze bestaat uit producten waarin meer energie (calorieën), verzadigd vet of zout zit.

Bij deze tweedeling hoort de volgende vuistregel: 'Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets uit de dag keuze en kies hooguit 3 keer per week iets uit de weekkeuze. En daarbij geldt altijd: Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.



Dus wat is gezond eten?

In het kort eten mensen gezond als ze:

- Vooral uit de Schijf van Vijf eten
- Elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eten
- Variëren binnen de verschillende vakken
- Keuzes buiten de Schijf van Vijf beperken

Meer dan gezond

Wij hebben een verantwoordelijkheid naar de toekomstige generaties, zodat ook zij nog voldoende gezond voedsel tot hun beschikking hebben. Duurzaamheid is daarom meegenomen in de Schijf van Vijf. Ook besteedt het Voedingscentrum aandacht aan veiligheid. Daaronder valt bijvoorbeeld dat mensen niet te veel schadelijke stoffen binnenkrijgen, wat zich onder andere uit in de adviezen om te variëren. Verder verdienen 2 andere belangrijke aspecten van gezond eten de aandacht: een goede energiebalans en het omgaan met ongezonde verleidingen in de omgeving.

Hoe komt de Schijf van Vijf tot stand?

Het Voedingscentrum maakt de Schijf van Vijf op basis van de adviezen van de Gezondheidsraad, en in samenwerking met Nederlandse wetenschappers en het RIVM. Ook consumenten en diëtisten zijn geraadpleegd.

OUDEREN SLACHTOFFEER FINANCIËEL MISBRUIK TIJDENS DE CORONACRISES

Ieder jaar zijn er in Nederland vele ouderen slachtoffer van financieel misbruik. Door de coronacrisis zijn ouderen extra kwetsbaar. Bron: Trouw, 29 april 2020.

Geld pinnen, boodschappen doen of een cadeautje kopen. Simpele activiteiten zijn voor een groot deel van de ouderen sinds de uitbraak van het nieuwe coronavirus verleden tijd. Daarom schakelen zij vrienden, familie en burens in. Door de afhankelijkheidsrelatie neemt de kans op financieel misbruik toe. De schattingen lopen uiteen van enkele honderden tot tienduizenden keren. Ongeveer 75 procent van het financiële misbruik bij ouderen gebeurt binnen familiale kring. Er wordt vaak geen melding gemaakt uit angst of schaamte. Ook zijn senioren bang dat de hulp wegvalt. Dan nemen zij voor lief dat degene die boodschappen voor hen doet een tientje voor zichzelf pint.

Er zijn verschillende vormen van financieel misbruik. Meestal gaat het om diefstal van contant geld, misbruik van een pinpas of het verdwijnen van sieraden of andere waardevolle spullen. Het gebeurt ook dat een familielid de bankrekening beheert en de oudere financieel kort houdt. De dader bepaalt welke uitgave wel of niet gedaan wordt zonder instemming van de oudere. In sommige gevallen gaat het zo ver dat het lukt om de oudere ervan te overtuigen het testament te veranderen.

Daders worden steeds professioneler



Daarnaast zijn er ook nog de babbeltrucs en digitale oplichting via sms'jes en e-mails. Er zijn meldingen binnen gekomen van mensen die aan de deur kwamen bij ouderen met de vraag of zij boodschappen kunnen doen voor hem of haar. Op die manier wilden daders misbruik maken van de pinpas. Veel ouderen zijn van het goede vertrouwen.

Daarnaast worden daders ook steeds professioneler. Neppe mails waren voorheen goed te herkennen aan rare onderwerpregels of taalfouten. Tegenwoordig kun je bijna niet meer zien of een mail van jouw eigen bank is of van een crimineel. Ons advies is: controleer eerst of de mail wel van de afzender afkomstig is. En klik nooit zomaar op een link.

ABN Amro had al voor de coronacrisis het idee om een seniorenlijn te introduceren, zodat ouderen makkelijker zelf hun geldzaken kunnen regelen. Nu is de telefoonlijn eerder in het leven geroepen. "De vragen die binnenkomen op de seniorenlijn gaan over zaken zoals een adreswijziging, maar ook over fraude of financieel misbruik", vertelt Nery Anderson, directeur dagelijkse bankzaken bij ABN Amro.

De bank neemt ook zelf actief contact op met oudere klanten om te vragen of zij informatie nodig hebben over hun bankzaken. "Een mooie bijkomstigheid van het bellen is dat de ouderen even een praatje kunnen maken, waardoor zij zich op dat moment minder eenzaam voelen," vertelt Anderson. "De klanten waarderen dit ontzettend."



Een nepmail namens Bol.com speelt in op bijvoorbeeld Koningsdag, thuisblijven en het oranjegevoel (Bron: Seniorweb dinsdag 28 april 2020)

De mail heeft als onderwerp 'We hebben geprobeerd u te bereiken' met eventueel uw voornaam erbij. De afzender is iemand die zich Julia van Bol noemt, en het e-mailadres bevat ook het woord 'Bol'. De mail komt alleen niet van het bedrijf Bol.com, maar van oplichters.

Een van de winnaars

In de tekst staat een vriendelijk bericht dat Bol u een aantal keer heeft gebeld. Men vraagt of uw mailadres klopt en daarna komt de aap uit de mouw. U zou een van de duizend winnaars van een 'oranje' cadeaupakket zijn. Er staat zelfs een pakketnummer bij. Bij de tekst staan hashtags (woorden met # ervoor, veel gebruikt op social media) over thuisblijven, Koningsdag en het oranjegevoel.

Geen cadeaus

De afzender, waarschijnlijk een Nederlandse hacker of bende, pakt het deze keer creatief aan. U zou via een website het pakket aan kunnen vragen. De link staat erbij. U begrijpt het vast al: de link gaat naar een nepsite. Daar zit men achter uw bankgegevens aan of probeert men u een sms-abonnement aan te smeren.

Mooie praatjes

Mails over gewonnen producten of gratis cadeaus zijn meestal nep. Ze worden in grote hoeveelheden verstuurd, in de hoop dat iemand op de link klikt. Laat u er niet met mooie praatjes toe verleiden op de link te klikken. Dus: wees altijd zeer kritisch in het beoordelen van mails die u niet vertrouwd voorkomen. Twijfelt u? Open ze niet en vraag het aan een bekende, die het wellicht wel weet!

OPINIE: WIJ OUDJES WILLEN GEEN OORLOGSFEER

Waarom verzetten ouderen en jongeren in Nederland zich niet wat meer tegen de lockdown? Veel ouderen zijn liever in gevaar dan eenzaam, betoogt gepensioneerd psycholoog Emma Westerling. (Bron: Volkskrant 27 april 2020)

'Omi, wat deed u in de oorlog?' Met deze vraag verraste mijn kleindochter mij laatst. 'Niets, schat, Omi was toen nog niet geboren.'

Een mooi moment, dacht ik, om mijn kleindochter toch iets te vertellen over wat er tijdens de oorlog heeft gespeeld, zeker nu Bevrijdingsdag er weer aan staat te komen. 'De moeder van Omi heeft wel in een kamp gezeten tijdens de oorlog, en moest elke dag twee corvees doen, haar eigen corvee en dat van haar moeder, die vaak ziek was. Dus dat heeft Omi's moeder gedaan tijdens de oorlog.'

Als gepensioneerd psychologe en grootmoeder liet ik de vraag van mijn kleindochter nog even op mij inwerken. Vreemd is de vraag niet, opvallend is wel de timing. Nu we midden in de coronacrisis zitten, heerst er alom de sfeer van een oorlogsgebied. Ook al wil je dat niet voelen, en zeker niet uitstralen naar je weerloze kleinkinderen, er heerst overal een fluidum van angst, neerslachtigheid, wanhoop, boosheid en ja, zelfs al van berusting. Dat voelen kinderen ook, al probeer je er zo min mogelijk over te praten in hun bijzijn.

Angst in Italië

Deze sfeer is, denk ik, iets meer voelbaar in Italië, waar wij al jaren wonen. De maatregelen zijn hier ook al ruim twee maanden van kracht en strenger dan in Nederland. De lockdown is compleet, de boetes zijn zwaar en de ordehandhaving is streng. De angst voor ziekten zit er bij Italianen diep in. Een bezoek aan de huisarts is voor de doorsnee Italiaan niet bevredigend als hij niet met een plastic zak vol medicijnen naar huis gaat (bij voorkeur antibiotica). Deze ingebakken angst voor 'microben' resulteert nu in veel onderling wantrouwen, overdreven angstig gedrag (vermijdingsgedrag), klikken (politie bellen) en zelfs schisma's tussen vrienden en families (wie deugt er en wie deugt er niet).

Vooraf dat laatste is een psychologisch fenomeen dat nu en in de toekomst voor veel tweespalt in families en gemeenschappen zal zorgen. Er zijn twee groepen ontstaan die vijandig en lijnrecht tegenover elkaar staan. Laat ik ze voor het gemak de 'coronadeugers' en de 'niet-coronadeugers' noemen. De 'coronadeugers' hebben het morele gelijk aan hun kant en zijn ervan overtuigd dat alle maatregelen die door de overheid worden genomen noodzakelijk zijn om de wereld te redden van dit vreselijke virus. De 'niet-deugers' zijn ervan overtuigd dat het doel de middelen niet heiligt, maar worden weggezet als harteloze lui die niets geven om mensenlevens.

Dat deze tweedeling onzin is, ontgaat velen. Wat men zich ook niet realiseert is dat de overheidsmaatregelen tot gevolg hebben dat mensen sociaal van elkaar vervreemden; de sociale cohesie wordt ondermijnd en mensen zullen zich in toenemende mate alleen en ontheemd voelen.

Ik las dat na 3 mei hier in Italië de tweede fase ingaat (van totaal vier fases). Deze fase houdt onder andere in dat er ook een corona-app (Immuni) geïntroduceerd gaat worden. Voor de oudjes (ik dus) komt er een armband, want wij worden geacht geen smartphone te hebben. Allemaal vrijwillig, dat wel, maar als je niet leuk meedoet, word je beperkt in je bewegingsvrijheid. Hoe die beperking er precies uit gaat zien, wordt heel strategisch nog niet vermeld.

Met verbazing sla ik gade wat er in Italië en Nederland gebeurt. Wanneer worden mensen opstandig en gaan ze zich verzetten? Ik ben verbijsterd over het gebrek aan verzet. Vooral van de jongeren. Zij laten dit langzaam maar zeker gebeuren, alsof ze ziende blind zijn. Alsof die jongeren niet inzien dat hun generatie de enorme prijs gaat betalen voor de keuzen die de overheid nu maakt. Zij gaan de sociale inperking (anderhalvemetermaatschappij) het hardst voelen, zij verliezen banen en perspectief.

Intergenerationele agressie

Ik hou ook mijn hart vast voor de intergenerationele agressie die dat zal opleveren. Want die gaat onherroepelijk komen. Voor 'ons oudjes' worden al deze offers door de overheid geëist en door de jonge bevolking gebracht. Ik kijk er opeens niet meer zo heel erg naar uit om oud te worden.

Ik heb een kleine rondvraag gedaan onder mijn gepensioneerde vrienden in Italië en Nederland. 'Wat heb je liever: social distancing, lockdown en geen corona oplopen, of normaal contact met je (klein)kinderen en misschien corona oplopen en minder lang leven.' De antwoorden waren honderd procent ten faveure van een 'risicovol' leven nu. Oude mensen hebben namelijk niets meer te verliezen en leven dus erg in het 'hier en nu'. Vreemd dat ons nooit is gevraagd of wij al deze beschermende, betuttelende, inperkende maatregelen eigenlijk wel willen. Ik geloof dat ik het kampnummer van mijn moeder maar eens op mijn jas ga naaien en met grote letters '1984' op mijn mondmasker schrijf. Dat is het enige wat ik nog kan doen.

KEUKENHOF VIRTUEEL OPEN



Ook bloementuin de Keukenhof moeten we dit jaar missen als gevolg van het coronavirus. Maar de organisatie opent virtueel de poorten in een 360-gradenvideo.

Hollands trots, de Keukenhof, moet dit jaar de poorten gesloten houden. Vanwege de coronamaatregelen kan de bloementuin in 2020 geen bezoekers ontvangen. Een enorme strop voor de organisatie en medewerkers. Onder het motto 'Als mensen niet naar Keukenhof kunnen komen, brengen we Keukenhof naar de mensen', publiceert de organisatie een [360-gradenvideo](#). Loop mee met een route langs de bloemenpracht en kies uw eigen uitzicht.

- Ga naar de pagina: [360° video door Keukenhof](#)
- Klik rechtsonder in de video (naast de tekst 'YouTube') op het vierkantje.
- De video is nu beeldvullend.
- Verander het perspectief in de video door de linkermuisknop ingedrukt te houden en daarna met de muis naar links, rechts, boven of beneden te bewegen. Laat tussentijds de muisknop rustig los.
- Druk op de Esc-toets op het toetsenbord om de beeldvullende video te sluiten en terug te keren naar de Keukenhofpagina.

DE VOLGENDE ASG-LEDEN VIER(D)EN HUN (KROON)VERJAARDAGEN:



Maart 2020		
1 maart	De heer J.N.H.A. Frijns, Goes	80
7 maart	De heer H. den Braber, Goes	70
12 maart	Mevrouw A. de Lange-Kosten, Goes	70
13 maart	Mevrouw J.K. Heijnsdijk-Kole, Goes	96
13 maart	Mevrouw M. Kaaisteker-Smits, Goes	99
17 maart	Mevrouw C. van Stel-Nieuwenhuijzen, Kattendijke	75
25 maart	Mevrouw S. de Klerk-Houweling, Goes	85
26 maart	Mevrouw W. de Dreu, Goes	75
26 maart	Mevrouw S.A. Goudswaard-van de Moere, Goes	85
27 maart	Mevrouw D. Schouten, Goes	91
April 2020		
6 april	Mevrouw M. Gijzel-Rottier, Goes	92
22 april	De heer J. van den Oudenhoven, Goes	80

Het bestuur feliciteert deze leden van harte!

CONTRIBUTIEBETALING 2020

Vriendelijk verzoek aan eenieder die dat nog niet deed: maak a.u.b. de contributie voor 2020 aan ons over! Deze bedraagt € 24,- per jaar voor een alleenstaande en € 40,- voor een echtpaar/samenwonenden. Overmaken kan op bankrekeningnummer NL23 RABO 0308 4829 21 t.n.v. ASG Goes, o.v.v. contributie 2020. Dank voor uw medewerking!

BESTUUR ASG

Voorzitter:	Dick van de Merwe	0113-228428	dwvdmerwe@zeelandnet.nl
Secretaris/Ledenadministratie/Nieuwsbrief:	Hans de Jonge	06-46188122	hdj@zeelandnet.nl
Penningmeester:	Izaak de Graaf	0113-220111	iza.con@worldonline.nl
Coördinatie belastingsservice:	Leen van Zon	0113-270144	leen.zon@planet.nl
Coördinatie activiteiten/lief en leed:	Els Poppe	0113-853667	egpoppe1@zeelandnet.nl
Secretariaat:	p/a Van de Spiegelstraat 29C, 4461 LJ, Goes	06-46188122	hdj@zeelandnet.nl
Website:	www.asggoes.nl		

Advertenties



Boekhandel Het Paard van Troje

BOEKEN – STRIPS – TIJDSCHRIFTEN – KANTOORBENODIGDHEDEN



DE ECHTE ZEEUWSE
BOEKHANDEL!

www.paardvantroje.nl



Makelaars

**Het onderhoud van uw huis wordt u te veel?
Uw gezondheid speelt een rol of uw partner
komt te overlijden? Is het dan haalbaar om in
uw huis te blijven wonen? Wat doet u dan?**

ISM-makelaars kan helpen. Wij komen graag langs voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Daarin laten we zien wat de opties zijn met een helder inzicht in de kosten. U kunt op basis daarvan een passende keuze maken.

Gaat u over op verkoop? ISM-makelaars werkt op basis van 'no cure no pay'. U betaalt pas als de woning is verkocht.

Interesse? Neem gerust contact op met:
ISM Makelaars, Imre Schaafsma
Uw makelaar voor net dat beetje meer.

Telefoon: 0113 - 268 199
Mobiel: 06 - 3039 7127
Email: info@ismmakelaars.nl





omnium
SPORT & RECREATIE

Speciale actie voor leden van ASG
Tegen inlevering van deze advertentie
krijg je toegang tot het Tropisch bos
voor € 5,00 p.p.

(Geldig t/m 31 december 2020 tijdens openingstijden van het Tropisch bos. Maximaal 5 personen per advertentie)

TIP:
Elke woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag om 14.30 uur een rondleiding met de boswachter.
Kijk voor meer informatie op www.omnium.nl

www.omnium.nl ZWEMBADWEG 3 | GOES | T 0113 233388
Gratis parkeren

06-11228823 info@hetwilhelminahuis.nl hetwilhelminahuis



Het Wilhelminahuis

Brugstraat 4, 4475 AP Wilhelminadorp

**Voor uw bijeenkomsten, cursussen,
feesten/partijen, exposities, presentaties,
vergaderingen, diners en nog veel meer...**

**Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden,
wij denken graag met u mee.**
Kijk op onze website of bel: 06-11228823



WWW.HETWILHELMINAHUIS.NL

wea
ACCOUNTANTS • ADVISEURS

WEA KAN U ADVISEREN OP HET GEBIED VAN:

- Eigen bijdrage Wet langdurige zorg
- Schenken / erven
- Vermogensplanning



WEA ZUID-WEST Goes Zierikzee www.weazuidwest.nl
(0113) 25 63 00 (0111) 45 37 00