

**KBO-PCOB ZEELAND, Afd. Aardenburg-Eede-Sluis. NIEUWSBRIEF, jaargang 11, nr. 102 juni 2021**

Kies voor: e-mail: secretaris@kbo-aes.nl,

Voor de nieuwsFlitZ: kbozeeland.nl/actueel/?page=detail&id=247,

voor de website www.kbo-aes.nl en voor ledenvoordeel [www.nestorvoordeel.nl](http://www.nestorvoordeel.nl)

**Nieuwe website.**

De afdeling Aardenburg-Eede-Sluis van de KBO Zeeland heeft een nieuwe website. [www.kbo-aes.nl](http://www.kbo-aes.nl)

Met behulp van Strato hebben de afdelingen van de KBO hun eigen website. Wij mogen U naar onze website verwijzen.

Eventuele opmerkingen (tekortkomingen of suggesties) op de website kunnen worden gericht aan voorzitter@kbo-aes.nl

De bestuursleden hebben voortaan functionele e-mailadressen: secretaris@kbo-aes.nl en penningmeester@kbo-aes.nl

**ACTIVITEITEN:**

De belemmeringen door de Covid-19-pandemie komen langzaam op een einde. Tijd om weer aan de activiteiten van de vereniging te denken:

augustus: gedacht wordt aan een fietstocht (nader bericht volgt)

september: bowling in Sluis

oktober: ledenwerfactiviteiten in Aardenburg, Eede en Sluis

19 november: 11.30 uur In de Wijngaard. Grootse viering 10 jarig bestaan van de afdeling. 14.00 uur optreden

 Chris en Chris. Oproep in de nieuwsbrief van september a.s.

december: ? b.v. quizmiddag

januari 2022: nieuwjaarsreceptie en ledenvergaderingen 2019-2021

**DAG LIEVE MEDEMENS**

Dag, lieve medemens

Neem je tijd om gelukkig te zijn.

Je bent een wandelend wonder op deze aarde.

Je bent enig, uniek, onvervangbaar.

Weet je dat?

Waarom sta je niet verstomd, ben je niet blij,

Verbaasd over je zelf en over al die anderen om je heen?

Vind je het zo gewoon, zo vanzelfsprekend, dat je leeft,

dat je leven mag, dat je tijd krijgt om te zingen en te dansen, om gelukkig te zijn?

Waarom dan je tijd verliezen in een zinloze jacht naar geld en bezit?

Waarom je een massa zorgen maken om dingen van morgen en overmorgen?

Waarom ruzie maken, je vervelen, je verdrinken in zinloos amusement en slapen als de zon schijnt?

Neem rustig je tijd om gelukkig te zijn.

Tijd is geen snelweg tussen de wieg en het graf, maar ruimte, om te parkeren in de zon!

*Phil Bosmans*

**WAT BLOEIT DAAR IN DE BERM**

Naast gewone of geneeskrachtige kruiden (zie vorige nieuwsbrief) ontdek je, tijdens een fietstocht, ook veel prachtigs in de berm van de weg.

**Paardenbloem** (Taraxacum officinale) Iedereen kent de paardenbloem met zijn gele bloemen. Een belangrijke nectarplant voor vele soorten wilde bijen.

**Margriet** (Leucanthemum vulgare) Werd vroeger Sint Jansbloem genoemd, omdat hij bloeit op 24 juni (de dag van Sint Jan)

**Klaproos** (Papaver) Klaprozen voorspellen het weer. Gaat het regenen dan klapt de bloem dicht.

**Koolzaad** (Brassica napus) Van de zaden van de plant wordt bloemzaadolie gemaakt. Honingbijen bezoeken de plant maar al te graag.

**Speerdistel** (Cirsium vulgare) Distels trekken in het voorjaar veel vlinders, bijen en hommels aan, in het najaar worden ze bezocht door putters (distelvinken). Putters eten namelijk graag de zaden.

**Slangenkruid** (Echium vulgare) Je komt slangenkruid tegen in de bermen in de duinen en zandgronden. Met zijn lange stengels met paarse bloemen is het een opvallende verschijning.

**Fluitenkruid** (Anthriscus sylvestris) Deze plant heeft holle stengels. Daar kun je fluitjes van maken.

**Smeerwortel** (Symphytum) Worden graag bezocht door hommels. Korttongige hommels kunnen niet bij de nectar komen en maken daarom een gaatje in de kroonbuis. Zo “stelen” ze de nectar.

**Echte kamille** (Matricaria recutita) Hiervan kun je heerlijke thee maken. Het werkt kalmerend en ontspant.

**Knoopkruid** (Centaurea jacea) Siert vele bermen en is met zijn paarse bloemen een opvallende aanwezige.

**Zevenblad** (Aegopodium podagraria) Van de bladeren van deze plant kun je heerlijke pesto maken.

**Gewoon biggenkruid** (Hypochaeris radicata) Is familie van de paardenbloem. Deze plant wordt 20 tot 60 cm hoog.

***ZO WORD JE GELUKKIGER***

Gelukkig zijn – dat is makkelijker gezegd dan gedaan in moeilijke tijden. Harvard Medical School heeft een lesje in positieve psychologie ontworpen om je daarbij te helpen.

1. **Creëer momenten van flow** door volledig op te gaan in iets wat je graag doet – tekenen, tuinieren, schrijven, de ramen lappen… het maakt niet uit.
2. **Ontdek wat je sterke kanten zijn en zet die op zo veel mogelijk terreinen in.** Heb je bijvoorbeeld leiderschapskwaliteiten, gebruik die dan in je vereniging of sportclub.
3. **Vergroot gevoelens van dankbaarheid** door iedere avond minstens drie dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar bent – al was het maar dat onverwachte telefoontje van een vriend of de geruststellende uitslag van een gezondheidstest.
4. **Beleef bewust alle simpele mooie momenten.** Het nestje jonge vogels in de tuin, die mooie zonsopgang, de stralende lach van je (klein)kind…
5. **Mediteer** om de stress uit je leven te verjagen. (+gezond)

**TIPS VOOR ERGONOMISCH COMPUTEREN**

* Verander vaak van houding en beweeg regelmatig. Loop als je moet bellen.
* Houd je rug recht en voorkom voorover zitten
* Blijf regelmatig bewegen, minimaal 5 á 10 minuten na elke 20 á 30 minuten beeldschermwerk. Pak wat te drinken of loop even rond.
* Neem om twee uur beeldschermwerk een langere pauze, bijvoorbeeld ’s ochtends en ’s middags een kwartier en rond het middaguur een half uur. Ga dan naar buiten voor een wandeling of doe wat oefeningen.
* Heb je geen (bureau)stoel met armsteunen? Zorg dan dat de armen op het tafelblad kunnen rusten.
* Gebruik bij een laptop een apart toetsenbord en losse muis. Plaats je laptop op een verhoging (bijvoorbeeld een paar grote boeken), zodat de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte komt.
* Als je een pijnlijk of gespannen gevoel voelt opkomen in je nek, schouder of arm, negeer dat dan niet. Loop je houding goed na. Kom je er niet uit? Zoek dan hulp, bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut. (+gezond)

Suggesties of bijdragen kan men zenden aan penningmeester@kbo-aes.nl