

KBO



Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website :

www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Jaargang 37 Nummer 2

februari 2025

Jarig

Henk Arends, Lies Bentlage-Kruisman,
Dineke Bruining-Twickler, Ina Deiman-Ottens, Martien de Haan,
Lien Hoffard-Mensen, Dina Huisman, Gea Luers-Gort,
Gerard Mensen, Gerard Scholtalbers,
Siny Scholte-Albers-Schulte en Leny Vonk-Langelaan

Activiteiten

Fietsen

Elke dinsdag gaan we om 13:30 uur fietsen. In de wintermaanden en bij slecht weer gaat het fietsen niet door.

Coördinatie: Tiny Schomaker 0599 619642

Wandelen

1 februari 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

15 februari 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149
Lydie van de Wiel 0599 618804

Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag in de Spont van 13:00 tot 16:30 uur.

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

Leesclub

Bij voldoende belangstelling.

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795

In deze uitgave

Jarig	1
Activiteiten	1
Ergernissen	2
Financiën	3
Jaarvergadering	3
Huishoudelijk reglement	4-6
Oefeningen voor de heup	7
Tegelwijsheid	8
VPTZ Gerda v d Berg	8
Belastingaangifte	8
Onderduiker	8

Info KBO Stadskanaal
tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 0599 619 795
Secretaris	Berty Oostendorp 06 33789936
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610 865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611 149
bestuurslid	Anneke Leegte 0599 620 259
bestuurslid	Tilla Wever 0599
bestuurslid	Henk Arends 0599 412 228

Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Ergernissen

Een derde van de 65-plussers wil dat winkelen in de supermarkt prettiger wordt. Ze wensen bredere gangpaden, hulp bij het inpakken of tillen van zware boodschappen en aanwezigheid van toiletten. Dit blijkt uit onderzoek van ouderenorganisatie KBO onder 850 Nederlandse 65-plussers.

Senioren bezoeken Albert Heijn het meest

Albert Heijn wordt door senioren het meest bezocht (29%), gevolgd door Jumbo (15%), Lidl (11%), Dirk (9%), Plus (6%), Aldi (6%), Dekamarkt (5%), Deen (3%), Hoogvliet (3%), Coop (3%) en Emté (3%). 45% van de senioren vindt het doorgaans gezellig om de supermarkt te bezoeken en 38% vindt het een goed plan van Albert Heijn om in zijn winkels speciaal te gaan letten op de gezondheid en het welzijn van oudere klanten. 33% vindt dit echter net betuttelend.

Aldi

Aldi (4,8) en Dekamarkt (5,2) scoren een onvoldoende op de speciale service voor senioren, zoals het dragen van zware boodschappen en thuisbezorging. Alle supermarkten samen behalen op deze service een 6,4. "Vooral dit onderdeel kan nog worden verbeterd", aldus Manon Vanderkaa, voormalig directeur van KBO.



Plus

Supermarktketen Plus is met een 8,4 het prettigst voor ouderen, gevolgd door Jumbo met 7,9. De respondenten werden gevraagd naar vriendelijkheid van het personeel, speciale service voor senioren, ruimte en bewegwijzering, bereikbaarheid en parkeren, betaalgemak en veiligheid.

Wachtrijen meest ergerlijk

Vier van de tien senioren ergeren zich wel eens in de supermarkt, meestal aan de wachtrijen bij de kassa (23%), slecht voorraadbeheer (16%) en andere klanten (10%). Bij die andere klanten is de grootste ergernis het winkelwagentje dat in de weg staat (33%) en voordringen bij de kassa (16%). En een op de tien senioren voelt zich soms opgejaagd in de supermarkt door andere klanten.

De supermarkten in Nederland scoren onder de doelgroep 65-plus allemaal een ruime voldoende: op alle onderdelen samen een 7,8 als gemiddeld rapportcijfer. "Supermarkten nemen een belangrijke positie in, midden in de samenleving. Dagelijks bezoeken ruim 4 miljoen klanten een supermarkt, waaronder veel ouderen", aldus Vanderkaa.

Senioren bezoeken de supermarkt gemiddeld tweeënhalf keer per week. Een derde van de senioren heeft een vaste dag, het meest op vrijdag (24%) en donderdag (20%). Verder hebben vier van de tien 65-plussers een voorkeurstijdstip om naar de supermarkt te gaan, het meest in de ochtend van 10 tot 11 (27%), 9 tot 10 (24%) en van 11 tot 12 (19%).

Resultaatrekening		2023	2024
Kruispost			€ 0,00
Inkomsten			
Contributie		€ 2.511,00	€ 2.691,00
Catering KBO-middagen		€ 493,00	€ 1.367,10
Dagtocht/uitstapje		€ 470,25	€ 0,00
Rente		€ 0,00	€ 35,10
Fondswerving sponsoring		€ 350,00	€ 250,00
Overige inkomsten		€ 8,50	€ 2,17
Totaal inkomsten		€ 3.832,75	€ 4.345,37
Uitgaven			
Contributie afdracht KBO		€ 1.560,00	€ 1.496,00
Bankkosten	€ 272,77		€ 291,51
Vergaderkosten	€ 0,00		€ 52,45
Drukwerk/post	€ 384,89		€ 323,17
Lief en leed	€ 0,00		€ 109,33
Bestuurskosten		€ 657,66	€ 776,46
Huur ruimten		€ 0,00	€ 0,00
Catering KBO-middagen		€ 1.598,78	€ 1.641,96
Presentaties		€ 458,00	€ 373,30
Dagtocht/uitstapje		€ 448,20	€ 0,00
Wandelen / fietsen		€ 0,00	€ 0,00
Overige uitgaven		€ 230,80	€ 125,54
Totaal uitgaven		€ 4.953,44	€ 4.413,26
Winst/verlies		€ 1.120,69-	€ 67,89-

Inventariswaarde

€ 1.733,00

€ 1.414,00

Jaarvergadering

In de jaarvergadering wordt het huishoudelijk reglement vastgesteld. In dit Huishoudelijk reglement wordt over statuten geschreven. Deze omschrijvingen gelden wanneer de statuten zijn vastgelegd. Neem daarom bladzijde 3 t/m 6 mee naar de jaarvergadering.

Huishoudelijk reglement

Artikel 1.

1. De leden erkennen door aanmelding kennis te dragen van de bepalingen en statuten en zich daaraan te onderwerpen. Zij machtigen tevens het bestuur onherroepelijk hen te vertegenwoordigen op vergaderingen van samenwerkingspartners.
2. Elk lid is verplicht tenminste kennis te nemen van de statuten en het huishoudelijk reglement .

Bestuur

Artikel 2.

1. De leden van het bestuur aanvaarden hun functie direct nadat zij verkozen zijn. Bij tussentijdse ontstane vacature in het bestuur wordt daarin voorzien in de eerstvolgende gewone of zo nodig in een buitengewone algemene vergadering.
2. Het bestuur kiest uit zijn midden een secretaris en een penningmeester en zoveel meer functionarissen als nodig wordt geacht. De voorzitter wordt in functie gekozen.
3. De bestuursleden zijn onmiddellijk na hun aftreden herkiesbaar.
4. Het bestuur is belast met de zorg van de naleving van de statuten en huishoudelijk reglement, met de behartiging van de belangen van de vereniging, met de uitvoering van de besluiten van de algemene vergadering en met de leiding van de werkzaamheden, waarbij zij zich kan laten assisteren.

Voorzitter – vicevoorzitter

Artikel 3.

1. De voorzitter en bij diens afwezigheid een door het bestuur aan te wijzen vicevoorzitter heeft de leiding van de algemene vergaderingen en stelt daarin de orde van de dag vast , behoudens het recht van de algemene vergaderingen om daarin verandering te brengen. De voorzitter heeft tevens de leiding van de vergaderingen van het dagelijks bestuur en het bestuur.
2. De voorzitter heeft het recht de beraadslagingen te sluiten wanneer hij meent dat de vergadering voldoende is ingelicht. Hij is echter verplicht de besprekingen te heropenen wanneer tenminste een derde der aanwezige stemgerechtigde leden het verlangen daartoe kenbaar maakt.

Secretaris

Artikel 4.

De secretaris voert de briefwisseling, zorgt voor het houden van notulen van de bestuurs- en algemene vergaderingen en brengt namens het bestuur aan de algemene vergadering verslag uit van de werkzaamheden en de toestand waarin de vereniging verkeert.

Penningmeester

Artikel 5.

1. De penningmeester beheert de geldmiddelen en bezittingen en ziet toe op een juiste uitvoering van de financiële administratie. Hij is alleen bevoegd uitgaven te doen, die het gevolg zijn van de toepassing van de reglementen of van de uitvoering van besluiten van de algemene vergaderingen, echter alleen volgens de door de algemene vergadering goedgekeurde begroting voor het lopende verenigingsjaar.
Voor het doen van andere uitgaven is steeds de voorafgaande machtiging van het bestuur nodig.
2. De penningmeester ontvangt van alle daarvoor in aanmerking komende commissies en werkgroepen alle gegevens, die hij voor zijn administratie nodig heeft.
3. De penningmeester draagt zorg dat de rekening en verantwoording wordt afgelegd op de Algemene jaarvergadering ter kennis van de leden.
4. Bij tussentijds aftreden legt de penningmeester binnen veertien dagen na zijn aftreden rekening en verantwoording af aan de financiële controle commissie.
5. De penningmeester belegt de saldi, die niet dadelijk gebruikt worden, op aanwijzing en onder verantwoordelijkheid van het bestuur na advies van de financiële commissie te hebben ingewonnen.

Algemene vergadering

Artikel 6.

Het oproepingsbericht voor de algemene vergadering vermeldt in welke vacatures in het bestuur moet worden voorzien, eventueel onder opgave van de door het bestuur voor elke plaats aanbevolen kandidaat.

Artikel 7.

Het bestuur stelt jaarlijks eventueel na overleg met de financiële commissie een ontwerp-begroting op, die ter goedkeuring en vaststelling aan de algemene vergadering wordt voorgelegd.

Artikel 8.

Het bestuur is bevoegd ter algemene vergadering buiten de vereniging staande personen of verenigingen uit te nodigen, die daarin een adviserende stem hebben.

Artikel 9.

Alle voorstellen voor de algemene vergadering moeten voor een en dertig december schriftelijk bij de secretaris zijn ingediend.

Artikel 10.

De werkzaamheden van de algemene vergadering bestaat uit:

- a. Het verkiezen van de leden van het bestuur.
- b. Het bespreken van zaken betrekking hebbende op alles wat KBO Stadskanaal betreft.
- c. Hetgeen in de statuten wordt genoemd.

Commissies en werkgroepen

Artikel 11.

Financiële controle commissie.

1. De algemene vergadering benoemt een financiële controle commissie van twee leden, en een plaatsvervangend lid. De leden van deze commissie mogen geen deel uitmaken van het dagelijks bestuur.
2. Deze commissie heeft tot taak de boekhouding, alsmede alle ter zaken dienende stukken te controleren.
3. Daarnaast blijft onverlet de bevoegdheid van het bestuur om het financieel beheer te controleren of te doen controleren.
4. De financiële controle commissie brengt aan de algemene vergadering jaarlijks verslag uit over haar bevindingen van het financieel beheer.
5. De leden van de financiële controle commissie worden benoemd voor ten hoogste twee jaar. Elk jaar treedt één van hen af en wordt opgevolgd door het reservelid. Voor deze wordt een nieuw reservelid aangewezen.

Artikel 12.

De taak en de werkzaamheden van de commissies en werkgroepen worden geregeld in vastgelegde afspraak bij het bestuur.

Inkomsten

Artikel 13.

1. Schenkingen, legaten en last bevoordelingen ten behoeve van de vereniging kunnen, indien daarvan voorwaarden of lasten zijn verbonden door het bestuur slechts worden aanvaard na eventueel ingewonnen advies van de financiële controle commissie.
2. Erfstellingen kunnen door het bestuur slechts worden aanvaard onder het voorrecht van boedelbeschrijving.
3. Voor zover de verschuldigde contributie niet bij de penningmeester is voldaan beschikt deze over het bedrag met verhoging van incassokosten een maand na het verstrijken van de vervalddag.

Slotbepalingen

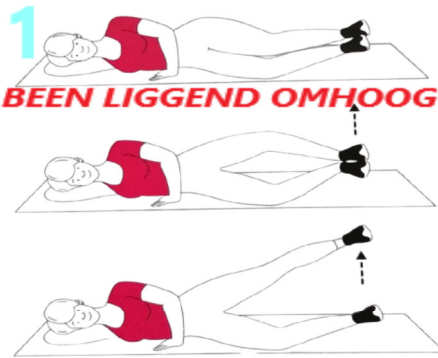
Artikel 14.

1. Dit gewijzigde reglement treedt in werking op 12 februari 2025.
2. Wijzigingen in het huishoudelijk reglement of in de daarvan afgeleide reglementen treden in werking op één januari van het jaar, volgende op dat, waarin werd besloten, tenzij het wijzigingsbesluit een andere datum vermeldt.

Samenwerking

KBO Stadskanaal werkt samen met alle KBO afdelingen in de provincie Groningen middels het overkoepelende orgaan KBO provincie Groningen. Hiervoor worden ledengegevens verstrekt zoals omschreven in de Privacy verklaring.

Oefeningen voor de heup



- Ga op uw zij liggen en buig uw benen.
- Breng het bovenste been gebogen omhoog. Houd seconden vast.
- Breng het been langzaam weer omlaag, maar leg het nog niet neer.
- Herhaal de oefening. Begin met 3 keer op uw linkerzij en 3 keer op uw rechterzij en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

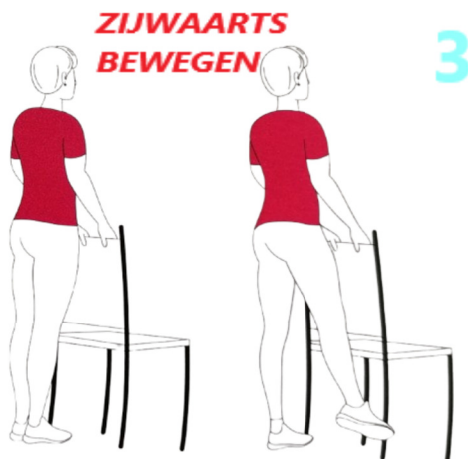


Als dat goed gaat, kunt u de oefening waarder maken door bij stap 2 het bovenste been gestrekt omhoog te brengen. Het onderste been houdt u gebogen. Begin hiermee ook met 3 herhalingen.

- Ga rechtop op een stoel zitten.

2

**VOET OP
KNIE
STRETCH**



- Plaats de hak van uw voet op het andere been. Begin met 15 tellen vasthouden en herhaal de oefening elke week iets langer, zodat u de oefening gemakkelijk 30 tellen kunt vasthouden.



- Ga rechtop staan en oud uw handen op de stoelleuning.
- Ga op één been staan en beweeg uw andere been zijwaarts schuin naar achteren (4 uur / 8 uur op de klok)
- Begin met 5 keer met elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.

- Zorg voor een stevig opstapje, bijvoorbeeld de onderste tree van de trap.
- Stap één voor één met uw voeten op het opstapje.
- Zet uw voeten daarna weer één voor één op de grond.
- Herhaal de oefening. Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

4

**OP EN
NEER
STAP**



Als dat goed gaat, kunt u na 10 keer even rust houden en nogmaals 10 keer op en afstappen en dit nog eenmaal herhalen. U stapt dan in totaal 3sets van 10 keer het opstapje op en af. Eventueel kunt u, om het wat zwaarder te maken, een flesje water in elke hand houden.

Tegelwijsheid



VPTZ Gerda v d Berg



Een boeiende uitleg over de hulp die VPTZ gratis biedt. In de laatste levensfase van een patiënt hebben de familieleden of mantelzorgers soms ruimte nodig om b.v. boodschappen te doen of hulp in de vorm van luisterend oor. Een groep van 30 personen luisterde aandachtig. Bij velen was deze vorm van hulp niet bekend. Na de pauze werden vragen beantwoord. Na het uitdelen van een folder en leuke attenties bedankte Dineke de dames voor de heldere uitleg.

Belastingaangifte

Hulp nodig bij invullen belastingaangifte en toeslagen?

Leden van KBO Stadskanaal kunnen gebruik maken van de belastingservice. De kosten zijn ongeveer € 50,-.

U komt in aanmerking wanneer uw inkomen als alleenstaande lager is dan € 35.000,- en als echtpaar lager dan € 50.000,-.

Neem in dat geval contact op met:
De heer Bert Bolmer
0599 621020

Onderduiker

Jan-Willem van de Kolk, oud wethouder van Stadskanaal, doet onderzoek naar onderduikers in onze omgeving. Deze middag zal het gaan over de geschiedenis van Thie Brouwer.

Woensdag 12 maart, om 14:00 uur in
Buurtcentrum Maarswold.

