

Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website :
www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Stadskanaal

Email :
kbestadskanaal@gmail.com

Jaargang 37 Nummer 1 januari 2025



Een nieuw jaar

Een jaar met Kracht Beweging en Ontmoeting. Met deze kernwaarden gaan we het nieuwe jaar verder. Mooie bijeenkomsten en nieuwe initiatieven. We maken er een mooi jaar van.

We wensen iedereen een zalig nieuw jaar.



In deze uitgave

Een nieuw jaar	1
Activiteiten	2
Butternut breakfast	2
Oefeningen voor de knie	3
Ergernissen	4
Jarig	4
Jaarvergadering	4
Kerstmiddag	5
Knutselen	5
Hobby ideeën	6
VPTZ	6
Onderduiker	6

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 06 25522108
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

Activiteiten

Klaverjassen

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

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259



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

4 januari 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.
18 januari 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

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



Butternut breakfast

(2 personen)



- 1/2 kleine butternut pompoen
- olijfolie
- snuf gerookte paprikapoeder
- zout en grof gemalen peper
- 6 kleine eieren

bij het serveren

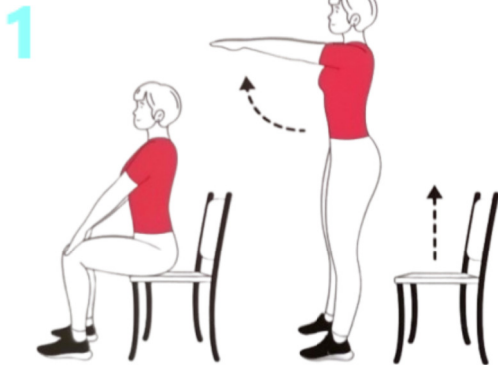
- bieslook
- cottage cheese
- reepjes (vega)spek
- geraspte oude kaas
- guacamole

Snijd 6 plakken van de butternut (2cm dik) en maak met een steekvorm of glaasje een rondje in het midden. Zorg ervoor dat het groot genoeg is om een eitje in te breken. Vet een bakplaat in met olie, leg de schijven pompoen erop, besprenkel met olijf olie en bestrooi met peper, zout en paprikapoeder. Rooster 20 min. in een voorverwarmde oven van 185 grC of tot ze beetgaar zijn. Haal uit de oven, breek een ei in elke holte, bestrooi met peper en zout en zet opnieuw in de oven (7 tot 10 min. of tot het ei net gestold is) . Garneer naar smaak met stukjes uitgebakken spek, een lepel cottage cheese of guacamole, bieslook, chilipeper of geraspte oude kaas.

Bereidingstijd: +/- 15 min. + 30 min. in de oven

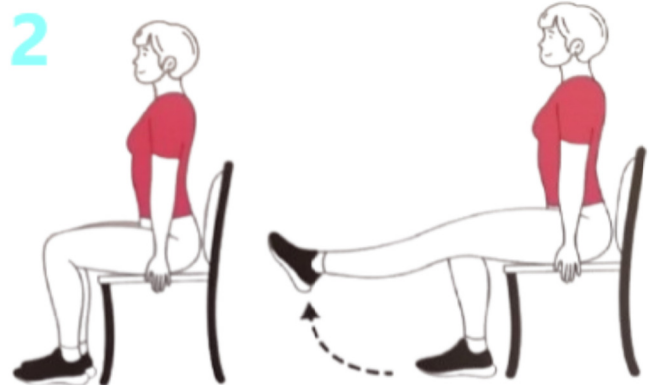
Oefeningen voor de knie

KNIE BUIGEN MET STOEL



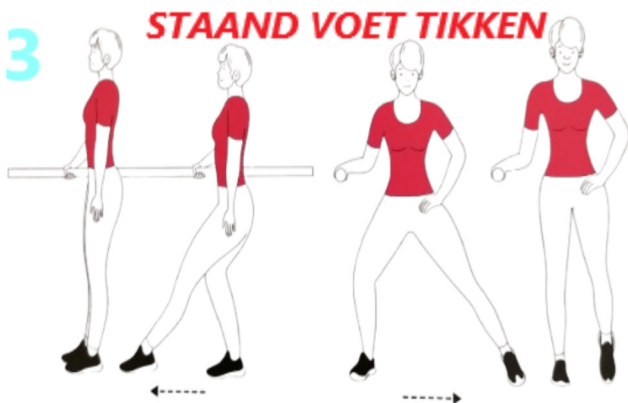
- Ga op de rand van een rechte stoel zitten en zet uw benen iets uit elkaar.
- Strek uw armen naar voren en sta op totdat u helemaal recht staat.
- Houd uw armen naar voren en raak de stoel zachtjes aan met de billen.
- Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

- Ga zitten op een rechte stoel.
- Strek één been naar voren waarbij uw voet van de grond komt en houd dit 10 seconden vast. Probeer de knie maximaal te strekken.
- Laat uw been daarna langzaam zakken en herhaal de oefening met uw andere been.
- 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.

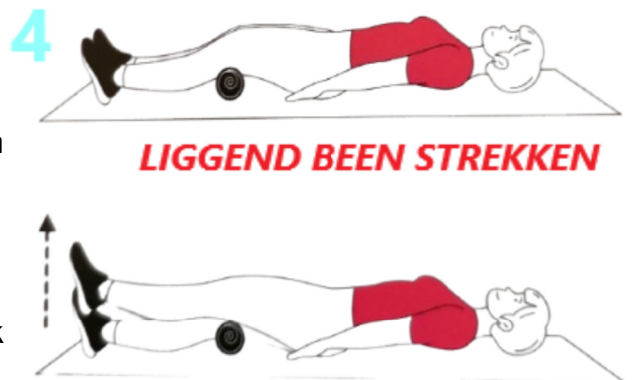


KNIE STREKKEN MET STOEL

- Zoek een plek waar u zich vast kunt houden.
- Sta op één been en tik vervolgens met de andere voet op de grond: voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts.
- Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.



- Ga op de vloer of op een stevig bed liggen met een opgerolde handdoek onder uw knieën.
- Strek één been, waarbij de hiel omhoog komt, en houdt dit 3 seconden vast.
- Laat uw been daarna langzaam zakken en herhaal de oefening met uw andere been.
- Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.



Ergernissen

Nederlanders ergeren zich aan ondeskundige ambtenaren

De grootste ergernis bij burgers over hun contact met de overheid is ondeskundigheid bij ambtenaren. De Nationale ombudsman concludeert dat uit een peiling onder ruim 500 Nederlanders. Bijna vier op de tien Nederlanders hebben weleens problemen bij hun contact met de overheid, zoals het verlengen van een rijbewijs of het aanvragen van zorg. Gemiddeld waarderen ze dat contact met een 6,5.

De meest gehoorde klacht is dat ambtenaren niet deskundig genoeg lijken om een probleem op te lossen. Ook weten burgers vaak niet waar ze aan toe zijn en vinden ze dat het lang duurt voordat ze een reactie krijgen op een vraag.

De meest belangrijke ergernissen

1. Dat de medewerkers niet altijd even deskundig lijken om een probleem op te lossen	51%
2. Dat je niet weet waar je aan toe bent	32%
3. Dat het vaak lang duurt voor je een reactie krijgt op je vraag	29%
4. Dat de medewerkers geen begrip hebben voor je persoonlijke situatie	28%
5. Dat je geen antwoord krijgt op je vraag	26%
6. Onvriendelijke behandeling	21%
7. Doorverbonden worden met de verkeerde mensen of mensen die vervolgens niet opnemen	19%
8. Dat afspraken niet worden nagekomen	18%
9. Slechte bereikbaarheid	9%
10. Onduidelijk telefonisch keuzemenu	7%
11. Onduidelijke informatievoorziening op websites	6%

Jarig

Herman Bruining, Henk Grakist,
Lily van der Haven-Wahr,
Liny Kappen-Kone, Tiny Mijnhart,
Lien Twickler-Borghuis en
Sophie Woortman-Schoonbeek.

Van harte gefeliciteerd met jullie verjaardag.



Jaarvergadering

12 Februari is onze jaarvergadering. Volgende Nieuwsbrief komt de financiële resultaatrekening en het concept huishoudelijk reglement. Deze jaarvergadering is met buffet. Reken dus op een bijdrage van € 10,-. In het officiële deel wordt een verslag gegeven van het afgelopen jaar. Een terugblik op minder mooie en mooie momenten. Daarna een verslag van de financiën. Dan kiezen we een nieuwe financiële commissie met een reserve lid. Vervolgens de eventuele wijzigingen in onze vereniging en de toekomstvisie. Na het eerste deel het minder officiële gedeelte. Het buffet. Tijdens het buffet zijn er mogelijkheden om hulp in te roepen op allerlei gebied. Wil je ondersteuning in het bezoek aan de website of zomaar een gezellig praatje, bijna alles kan.

Kerstmiddag

We werden ontvangen met een kop koffie. In een leuke in kerstsfeer versierde zaal. Dineke begeleidde ons via 5 thema's door het kerstverhaal. Bij elk thema stak ze een kaars aan. Anneke vertelde het kerstverhaal dat werd onderbroken door passende liederen die werden begeleid door Ada op accordeon en Simon op kornet. Na een consumptie kwam de keuze uit groentesoep of courgettesoep, en een lekker broodje kroket. De buffetafel was gevuld met brood, beleg, krentenbrood, suikerbrood kerststol en nog meer lekkers. Goed verzorgd. Als toetje een mandarijn.

Knutselen

Ontdek de vele voordelen van knutselen voor volwassenen

Knutselen is een leuke en interessante activiteit die je creativiteit en vaardigheden op de proef stelt. Of je nu een beginner bent of al jarenlang knutselt, er zijn altijd nieuwe technieken en ideeën om te ontdekken.

Bovendien is knutselen niet alleen voor kinderen; volwassenen kunnen er net zo veel plezier aan beleven en essentiële vaardigheden leren die hen in het dagelijks leven kunnen helpen.

Maar los van die vaardigheden gaat knutselen vooral om plezier hebben, creëren én je hoofd leeg maken.

De veelheid aan keuzes en mogelijkheden

Knutselen biedt een enorme verscheidenheid aan keuzes en mogelijkheden, van traditionele activiteiten tot meer moderne en innovatieve projecten zoals bijvoorbeeld bullet journalen, werken met de cricut en 3D-printen.

Er zijn ook tal van online platforms waar je inspiratie kunt opdoen, materialen zoals Bullet journals kunt kopen en in contact kunt komen met andere knutselliefhebbers.

Samen knutselen voor een gezellige tijd

Knutselen is niet alleen een leuke en creatieve hobby om in je eentje te beoefenen, maar het is ook een fijne manier om samen met vrienden of familieleden tijd door te brengen.

Door samen te werken aan een project, kun je niet alleen nieuwe vaardigheden leren, maar ook waardevolle herinneringen en ervaringen opbouwen om te koesteren.

Dus waar wacht je nog op? Duik in de wereld van knutselen voor volwassenen en ontdek welke vorm van knutselen het beste bij jou past.

Of je nu op zoek bent naar een nieuwe hobby, een manier om stress te verminderen of gewoon een leuke activiteit om samen met vrienden te doen, knutselen is de perfecte keuze voor volwassenen van alle leeftijden.

Je kunt experimenteren met verschillende materialen en technieken, waardoor je jouw creatieve en motorische vaardigheden vergroot. Bovendien helpt knutselen bij het ontwikkelen van ruimtelijk inzicht en het verbeteren van je woordenschat en begrippen rondom kleuren, vormen en cijfers. Wist je dat?

De kracht van creativiteit voor ons welzijn

Wist je dat creativiteit een positief effect heeft op je brein? Als je lekker creatief bezig bent, maakt je lichaam het hormoon cortisol aan. Cortisol staat bekend als het stresshormoon, maar het heeft ook een verlagend effect op je stressniveau.



Hobby ideeën

In de Nieuwsbrief van November en december vorig jaar zagen we hobby's van onze leden. Daarom schrijf ik deze oproep.



Oproep

Vindt u het leuk om over uw hobby te vertellen? En daarmee misschien wel andere senioren te inspireren om die hobby ook op te pakken? Maak een artikel of foto's over uw hobby en stuur het door naar ons.

Met deze verhalen hoopt KBO Stadskanaal dat senioren andere senioren gaan inspireren om een (nieuwe) hobby op te pakken. Maar het is natuurlijk ook gewoon leuk om iets te laten zien over je passie.

Wat te doen

Mail foto's in klein formaat naar kbostadskanaalpuzzel@gmail.com Als dit niet lukt kan je ook gewoon contact opnemen.

advertentie

Coördinatie deel je hobby

Martien de Haan
0599 610865

VPTZ

Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (Oost Groningen) Wanneer je niet meer beter kunt worden en het voor de mantelzorger te veel wordt kan er een beroep op de service van de VPTZ Oost Groningen worden gedaan. Dit kan thuis maar ook in woonzorg- en woonservicecentra.

Gerda van den Berg verteld ons meer.

Wanneer: 8 januari om 14:00 uur in
buurtcentrum Maarswold

Onderduiker

Jan-Willem Van de Kolk uit Stadskanaal stuit bij onderzoek naar zijn familiestamboom op bijzondere verzetsverhalen. Over boer Thie Brouwer uit Gasselternijveenschemond. Deze week publiceert hij daarover in het Drents historisch Tijdschrift Waardeel een artikel onder de titel 'Baken in de storm'. Van de Kolk: "Ik vond een foto van mijn oma, zij woonde tijdens mijn kindertijd in Hoogeveen. Maar de foto was gemaakt, zo stond er achterop, in Pekela. Toen ben ik op zoek gegaan om uit te vinden hoe dat zat."

Wanneer: 12 maart om 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold

Korting op uw rijbewijskeuring

Automobilisten die gekeurd moeten worden voor de verlenging van het rijbewijs, kunnen dit laten doen via de gecertificeerde keuringsinstantie Rijbewijskeuring Officieel in Stadskanaal. Als lid van KBO Stadskanaal ontvangt u nu €10 korting op uw rijbewijskeuring met onderstaande kortingscode:

KBOGR6

De code is 6 maanden geldig, dus u kunt hem ook bewaren als uw keuring op een later moment moet plaatsvinden.

Maak uw afspraak via de website

www.rijbewijskeuringofficieel.nl of via
telefoonnummer 085 060 2626.