

# Nieuwsbrief

Website :  
[www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal](http://www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal)

## Stadskanaal

Email :  
kbestadskanaal@gmail.com

Jaargang 36 Nummer 7 september 202

### Beleef

**50PlusBeurs**  
wordt **Be!eef**

EXTRA  
KORTING

Dit jaar viert Be!eef haar 30-jarig jubileum en verandert haar naam van de 50PlusBeurs naar Be!eef

Be!eef biedt een unieke ervaring vol entertainment, gezelligheid en inspiratie, waar het motto "Later is nu" centraal staat.  
Be!eef de vernieuwde 50PlusBeurs met ons mee.

**10 t/m 14 september**  
**Utrecht:**  
**50Plusbeurs wordt**  
**Be!eef**

In september staat de Jaarbeurs in Utrecht weer in het teken van de 50-plussers. Dit keer met een nieuwe naam: Be!eef later is nu! Ook de KBO is van de partij met een stand. Bovendien mogen we dit jaar een aantal

presentaties verzorgen.

Maar er is natuurlijk nog veel meer te beleven. Zo zullen er ook in de nieuwe opzet ruim 200 standhouders zijn, waaronder dus de KBO's vanuit het samenwerkingsverband Senioren Netwerk Nederland. Op het centrale podium treden elke dag artiesten op, zoals Karin Bloemen, George Baker en Edsilia Rombley. Er is ook een uitgebreid programma van presentaties en workshops. Alle reden dus om Be!eef te bezoeken. Kijk ook op de website van KBO Stadskanaal.

### Jarig

Ria Heller Velner, Lida Mensen-Manning  
en Tiny Schomaker-Wijnands

Allen Hartelijk gefeliciteerd



### In deze uitgave

Beleef	1
Jarig	1
BMW i5	2
Puzzel 824	2
Activiteiten	2
Rabobank clubsupport	3
Chiapudding met bloedsinaasappel	3
Krachtig ouder worden	4
Vriendenloterij	5
Hittegolf	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

### Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

### Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

### Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

## BMW i5

### De toekomst van volledig elektrisch rijden.

BMW, een naam die synoniem staat voor prestaties en luxe, staat vooraan in de rij van de revolutie van het autorijden. Onlangs lanceerde het automerk de BMW i5. De eerste volledig elektrische BMW uit de 5 serie. Van het strakke ontwerp tot de volledig elektrische aandrijflijnen en rijkhulpsystemen, deze auto opent de deur naar een nieuw tijdperk van mobiliteit.

De BMW i5 is de allereerste volledig elektrische BMW in de 5 serie en komt in twee versies: de BMW i5 M60 xDrive en de BMW i5 eDrive40. Als je op zoek bent naar serieuze power, dan is de BMW i5 M60 eDrive de beste keuze. Met maar liefst 601 pk onder de motorkap, rijdt deze auto met een volledige vierwielaandrijving in een snelle 3,8 seconden van 0 naar 100 km/h. De topsnelheid is gelimiteerd op 230 km/h. Voor de cruisers onder ons is de BMW i5 eDrive40 beter geschikt. Deze versie wordt aangedreven door een elektromotor op de achterwielen en heeft een power van 340 pk. In 6 seconden versnellen van 0 naar 100 km/h tot een topsnelheid van 192 km/h.



### Puzzel 824

De oplossing van puzzel 824 is eenendertig. Per vergissing blijven bij nummer 25 drie vakjes leeg. Toch was de oplossing nog te vinden.  
Winnaar van puzzel 824 is Lien Twickler-Borghuis

### 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

7 September 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK

Kerkplein.

21 september 5km dan starten we om 9:30 uur vanaf het Pagecentrum.

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

### Klaverjassen

Het klaverjassen begint weer in september en stopt eind mei.  
Elke vrijdagmiddag in de Spont van 13:00 tot 16:30 uur. Coördinatie: Anneke Leegte

### Eerste bijeenkomst op 11 september

Uitleg en hulp over nieuwe manier van bankzaken.

## Rabobank clubsupport



# Rabobank

Stadskanaal nog stemmen over, stem dan op KBO Oldambt en/of KBO Musselkanaal. Ben je nog geen lid van de Rabobank, vraag dan nu jouw lidmaatschap aan, zodat je straks jouw stem uit kunt brengen.

U kunt onze Seniorenvereniging financieel steunen door op de drie afdelingen te stemmen. Alvast hartelijk dank.

### Bent u lid van de Rabobank?

Dit kunt u controleren in de Rabobank App: kies na het inloggen rechtsonder op Instellingen, klik dan op Mijn Lidmaatschap en u ziet meteen of u lid bent. Ook kunt u hier direct (gratis) lid worden.

## Chiapudding met bloedsinaasappel

### Een prima begin van de dag zo'n vezelrijk koolhydraat arm ontbijtje met extra vitamine C.

- 500 ml ongezoete amandelmelk
- 50 g chiazaad
- 1 tl vanillearoma
- 2 tl honing (of 2 druppels stevia)
- 75 g kokosyogurt
- 3 bloedsinaasappels
- amandelschaafsel geroosterd

Meng in een kom of maatbeker de amandelmelk, het chiazaad, de vanille en de honing en zet dit 1 nacht in de koelkast. Roer de volgende ochtend de yogurt door de pudding. Halveer 1 sinaasappel, snijdt er 2 plakjes af en pers de rest uit. Pel de overige twee, verwijder de witte velletjes en vliesjes en snijd deze in stukjes. Verdeel 2/3 van de sinaasappelstukjes over twee glazen. Lepel de chiapudding voorzichtig over de sinaasappel, garneer met de overige stukjes, bestrooi met amandelschaafsel en leg er een schijfje sinaasappel op.



## Krachtig ouder worden

### Begin op tijd het gesprek over zorg, wonen en fit blijven

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont nog bij je past en hoe je fit blijft. Wat vind jij belangrijk voor later? Begin op tijd het gesprek.

### Goed ouder worden

Goed ouder worden doe je samen. Ook na je pensioen is het belangrijk om leuke dingen te blijven doen met anderen. Het is ook handig om in de toekomst mensen om je heen te hebben die voor je kunnen zorgen als dat nodig is.

### Tips

Veel mensen vragen liever niet om hulp. Toch is het belangrijk om nu al te bespreken hoe je elkaar kunt helpen als er later zorg nodig is. Zo houd je de regie over je eigen zorg. En weten jij en je omgeving waar jullie in de toekomst aan toe zijn. Anderen helpen geeft bovendien voldoening. Voor wie kun jij nu al klaarstaan?

### Wonen als je ouder wordt

De meeste mensen willen graag zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Misschien kan dit in je huidige woning, of misschien is er een ander type woning dat beter bij je past. Bijvoorbeeld op een plek waar je makkelijk andere mensen ontmoet. Of dichterbij van belangrijke voorzieningen. Als je nu al nadenkt over hoe je later wilt wonen geeft dat een rustig gevoel.



### Gezond ouder worden zit in de kleine dingen

Om gezond en fit ouder te worden hebben je lichaam en je hersenen uitdaging nodig. Bewegen, gezond eten en dingen doen die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt helpen daar het beste bij. Dat hoeft niet moeilijk te zijn: juist met kleine dagelijkse gewoontes kun je al veel bereiken.

### Tips

Hoe zorg je ervoor dat je fit blijft? Om lekker in je vel te zitten, hebben je lichaam en je hersenen uitdaging nodig. Bewegen, gezond eten en dingen doen die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt helpen daar het beste bij. Dat hoeft niet moeilijk te zijn: juist met kleine dagelijkse gewoontes kun je al veel bereiken.

Lees meer op onze website of op [www.praatvandaagovermorgen.nl](http://www.praatvandaagovermorgen.nl)

## Vrienden Loterij

### De Vrienden Loterij steunt KBO Stadskanaal

Vanaf nu kunt u onze KBO afdeling aanmerken als goed doel.

### Speelt u mee?

Het ondersteunen van een goed doel, vereniging of stichting kan een positieve impact hebben op de gemeenschap en biedt mensen een eenvoudige manier om bij te dragen aan een zaak die zij belangrijk vinden. Door deel te nemen aan een loterij zoals de Vrienden Loterij, kunnen deelnemers niet alleen kans maken op prijzen, maar ook een deel van hun inleg doneren aan een geselecteerde organisatie.

Het proces om een goed doel te koppelen aan een lot is gestroomlijnd om het voor deelnemers gemakkelijk te maken hun steun te tonen. Met een eenvoudig telefoontje en het verstrekken van enkele basisgegevens, kan men bijdragen aan het waardevolle werk van organisaties zoals de KBO Stadskanaal, en zo helpen bij het bevorderen van hun missie en activiteiten.

### Speelt u nog niet mee?

Voelt u ervoor om mee te gaan spelen dat kunt u dat heel eenvoudig regelen op de website van de

[VriendenLoterij>steun uw club, vereniging of stichting.](#)

Ben u niet digitaal vaardig bel dan met 088-020 10 20.

### Informatie

Informatie over trekkingen, voordelen en zo meer vindt u op de website: [www.VriendenLoterij.nl](http://www.VriendenLoterij.nl)

Een lot kost € 15,25 per keer.

Trekking 15x per jaar.

### Speelt u al wel mee ?

Onze registratiecode is 21717.

Deze code kunnen leden en anderen misschien gebruiken om onze club te steunen.

Vanaf dit moment is het voor deelnemers die al meespelen in de Vrienden Loterij mogelijk om het goede doel van hun lot over te zetten naar KBO Stadskanaal. Dit levert op korte termijn al extra inkomsten voor KBO Stadskanaal op!

### Je kan helpen

Help ons en vraag vrienden en bekenden die meedoen met vriendenloterij om hun lot op KBO Stadskanaal te zetten. We rekenen op uw steun.





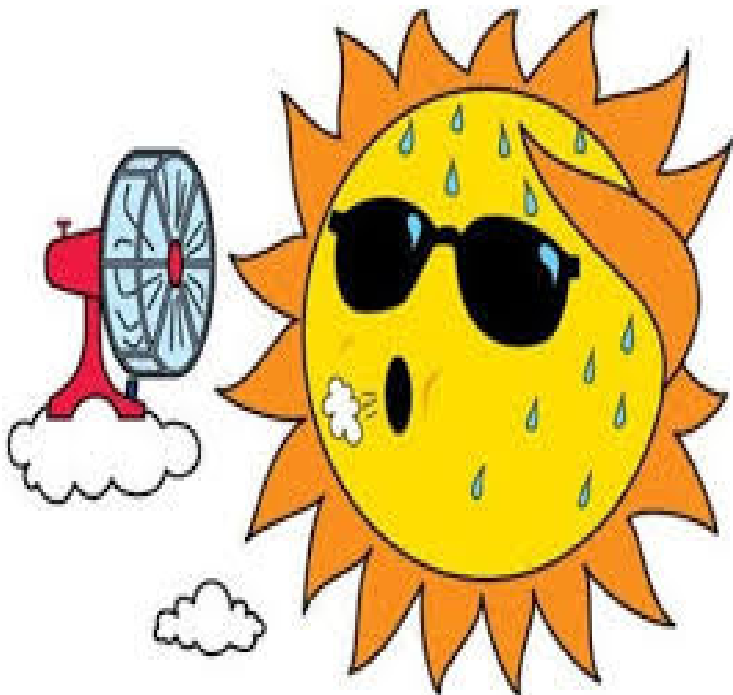
## Hittegolf

### Hittegolf en ouderen: waar moet u op letten?

Zodra de temperatuur 4 dagen op rij boven de 27 graden is, treedt in Nederland het Nationaal Hitteplan in werking. In het Hitteplan leest u welke verantwoordelijkheden organisaties hebben tijdens een periode van aanhoudende hitte. Voor zorgorganisaties is dit cruciaal; ouderen zijn extra kwetsbaar en kunnen door de hitte last krijgen van allerlei aandoeningen. Daarom behandelen wij de vraag: waar moeten zorgorganisaties op letten?

### Voldoende drinken

Hoe gaat u de hitte het best te lijf? Het belangrijkste is uiteraard om genoeg te blijven drinken. Ouderen ervaren minder snel een dorstprikkel. Het is dus belangrijk dat ouderen tijdens en tussen maaltijden genoeg drinken (het liefst in kleine hoeveelheden, in plaats van een grote hoeveelheid in één keer). Zorgprofessionals moeten cliënten uitleggen waarom ze voldoende moeten drinken. Naast drinken is goed en gezond eten natuurlijk ook van belang. Bij voorkeur groenten en fruit. Deze bevatten veel water en zijn een bron van vitamines en zouten.



### Afkoeling

Luchtige kleding, ventilatoren, airconditioning en zonneschermen: net als drinken is verkoeling erg belangrijk. Op de korte termijn betekent dat dus een van de bovenstaande maatregelen. Op de lange termijn kunnen zorginstellingen hun gebouwen hittebestendig laten maken door een van de volgende maatregelen te nemen: Zorg voor zonwering, ook buiten. Beperk de hitte door daken en gevels goed te isoleren. Zorg ervoor dat cliënten niet in een ruimte verblijven waar een glasoverkapping is. Deze ruimten worden 's zomers erg warm en zijn moeilijker te koelen. Zorg voor een centrale bediening van de zonwering en schakel ze zo vroeg mogelijk in. Schakel (overbodige) apparaten uit die veel warmte produceren. Gebruik nachtventilatie, zodat het gebouw met koele nachtlucht wordt afgekoeld.

### Breng in kaart welke cliënten een verhoogd risico hebben

Voor alle ouderen is het belangrijk dat ze genoeg drinken en verkoeling krijgen. Maar er zijn ook ouderen die extra risico lopen, zoals cliënten met hartklachten of diabetes. Ook ouderen die met overgewicht kampen zijn extra kwetsbaar. Tenslotte zijn er ook cliënten die een vochtbeperking hebben, zij hebben bijvoorbeeld een minder goed functionerend orgaan en mogen alleen extra vocht tot zich nemen na overleg met een arts.

### Inschakelen mantelzorgers

Volgens een onderzoek van het Rode Kruis vraagt slechts 18% van de Nederlanders regelmatig aan oudere familieleden of ze hulp nodig hebben met het warme weer. Slechts 9% gaat langs om hulp te bieden. Het is belangrijk dat mantelzorgers actief betrokken zijn en opletten dat hun naasten goed drinken. Lees meer op [Zorg voor Beter](#)