

Met KBO Stadskanaal uit eten

9 september 2026 17:00 – 19:30 uur



Bij Wereldrestaurant GOUD, waar u terecht kunt voor een gezellig uitje. Laat u verrassen door vele verschillende internationale keukens waar u op een avond van kan genieten.

De opgavetermijn is 29 augustus gesloten.

Locatie

Stadshart 4
9501 SV Stadskanaal

Coördinatie: Tilla Wever

06 25522108

Excursie

Erop uit met Excursie Philips museum . We gaan tussentijds op excursie. Henk Arends heeft een afspraak gemaakt met de Hr. Donga (oud Philips medewerker).

We gaan zien wat Philips voor de regio heeft betekend en welke resultaten dit heeft opgebracht.

4 november om 14:00 uur

Locatie

Electronicaweg 1
9503 GA Stadskanaal

Coördinatie: Henk Arends

0599 412228



In deze uitgave

Uit eten	1
Excursie	1
Privacybeleid	2-3
Blinden en slechthzienden	3
Activiteiten	3-4
Wist je dat	4-5
Jarig	5
Seniorenconferentie	5
Groet & ontmoet	5
Tegelwijsheid	6
Museum Plus Bus	6-7
Rabo Clubsupport 2026	8
Documenten	8
Eetcafe	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	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

Privacybeleid

KBO Stadskanaal, ingeschreven KVK 68523688, is verantwoordelijk voor de verwerking van de persoonsgegevens zoals weergegeven in deze privacyverklaring.

Wie zijn we

Contactgegevens:

KBO Stadskanaal

Saaksumborg 4

9502 WT Stadskanaal

Ons website-adres is: www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Welke persoonlijke gegevens we verzamelen en waarom we die verzamelen

KBO Stadskanaal verwerkt uw persoonsgegevens doordat u lid bent van onze vereniging, om de contributie te kunnen verwerken, onze nieuwsbrief en magazine te kunnen bezorgen, u te kunnen betrekken bij activiteiten en geeft deze door aan KBO provincie Groningen.

Persoonsgegevens die wij verwerken

Hieronder vindt u een overzicht van de persoonsgegevens die wij, afhankelijk van onze activiteiten, verwerken:

- Voor- en achternaam
- Adresgegevens
- Telefoonnummer
- E-mailadres
- Overige persoonsgegevens, geboorte datum en geslacht.
- Bankrekeningnummer

Hoe lang we persoonsgegevens bewaren

KBO Stadskanaal bewaart uw persoonsgegevens niet langer dan het kalenderjaar volgend op het kalenderjaar waarin uw lidmaatschap wordt beëindigd.



Met welk doel en op basis van welke grondslag wij persoonsgegevens verwerken

KBO Stadskanaal verwerkt uw persoonsgegevens voor de volgende doelen:

- Het afhandelen van uw contributie en betaling activiteiten
- Verzenden van onze nieuwsbrief en/of reclamefolder
- U te kunnen bellen of e-mailen indien dit nodig is om dienstverlening uit te kunnen voeren
- U eventueel te informeren over wijzigingen van onze activiteiten

Welke rechten u heeft over uw persoonsgegevens

U heeft het recht om uw persoonsgegevens in te zien. Daarnaast heeft u het recht bezwaar te maken tegen de verwerking van uw persoonsgegevens door KBO Stadskanaal.

Hoe wij persoonsgegevens beveiligen

KBO Stadskanaal neemt de bescherming van uw gegevens serieus en neemt passende maatregelen om misbruik, verlies, onbevoegde toegang, ongewenste openbaarmaking en ongeoorloofde wijziging tegen te gaan. Als u de indruk heeft dat uw gegevens niet goed beveiligd zijn of er aanwijzingen zijn van misbruik, neem dan contact op .

Delen van persoonsgegevens met derden

KBO Stadskanaal deelt uw gegevens met KBO provincie Groningen. KBO Stadskanaal blijft verantwoordelijk voor deze verwerkingen.

Foto's, video/filmopnames gemaakt tijdens bijeenkomsten of andere activiteiten kunnen worden geplaatst op de website of in de nieuwsbrief. Het portretrecht is hierop niet van toepassing.

Blinden en slechthoorders

Slechthoorderheid en blindheid zijn visuele beperkingen met uiteenlopende oorzaken en ernst. Ze hebben een grote impact op het dagelijks leven, maar met hulpmiddelen, begeleiding en revalidatie kunnen mensen met een visuele beperking een zo zelfstandig mogelijk leven leiden.

Met drie personen komen ze hier van alles over vertellen

14 oktober 2026 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold



Activiteiten

Wandelen

Samen wandelen is leuk en gezond!

Doe mee met de wandelgroep en loop 1x per 14 dagen onder begeleiding van een wandelbegeleider. Je beweegt meer, voelt je fitter en ontmoet nieuwe mensen. Zet je je eerste stappen of loop je al vaker? Je hebt geen ervaring nodig en iedereen is welkom!

Voor wie is het?

Kun je een of meerdere van deze vragen beantwoorden met 'ja'? Dan kan wandelen je helpen om jezelf fitter te voelen.

- Vind je het lastig om te beginnen met bewegen of om het vol te houden?
- Heb je type 2 diabetes?
- Heb je een hoog risico om diabetes te krijgen?
- Vind je het fijn om te wandelen met begeleiding en een groep?

Ben je bang dat je nog niet goed genoeg kunt wandelen?

Geen zorgen, onze wandelgroep is ook voor mensen die daar net mee beginnen. Je hoeft nog geen goede conditie te hebben of ver te kunnen lopen. We doen het samen, stap voor stap. En iedereen is welkom!

5 september 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

19 september 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper
Lydie van de Wiel

0599 611149
0599 618804

Fietsen

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

Coördinatie: Lenie Zuidema

0599 619036

Leesclub

De leesclub telt nu 12 leden. We zijn begonnen met 7 leden. We zijn nu 4 keer bij elkaar gekomen. Eerst om elkaar wat te leren kennen en om gezamenlijk een boek te kiezen. We beginnen met de schrijver. Daarna hebben we mooie gesprekken over de boeken. Soms gaat het naar aanleiding van het boek over ons eigen leven, of de wereld van vandaag. Iedereen ziet het anders.

De leesclub komt weer bij elkaar op dinsdag 8 september om 14.00 uur.
We bespreken het boek "Al het blauw van de hemel" van Melissa-da Costa

Coördinatie: Dineke Bruining

0599 619795

Klaverjassen

We starten weer met klaverjassen.

Elke vrijdagmiddag van 13:00 tot uiterlijk 16:30 uur in de Spont. In samenwerking met Welstad. We beginnen in september en kaarten tot en met mei, in de zomermaanden kaarten we niet. We kunnen nog wel nieuwe kaartspelers gebruiken. We kaarten niet direct voor prijzen, punten worden wel bijgehouden en eind mei is er een winnaar. Wij klaverjassen Amsterdams. Kom gerust eens kijken, je mag 2 keer meespelen om te kijken of het wat voor je is.

Coördinatie: Anneke Leegte

0599 620259

Wist je dat...



Dat de meeste vrouwen het vaak kouder hebben dan mannen ? Behalve dat het heel romantisch is om te zeggen dat je het koud hebt, zodat je vriend even z'n arm om je heen kan leggen, is het ook wetenschappelijk bewezen dat vrouwen het eerder koud hebben dan mannen. Bij vrouwen vloeit er minder bloed naar de uiteinden van het lichaam dan bij mannen. Maar er zijn nog meer redenen.

Zowel mannen als vrouwen hebben het moeilijk met lage temperaturen. Volgens professor menselijke fysiologie Mike Tipton van de universiteit van Portsmouth komt dat doordat de mens 'ontstaan' is in warme streken.

Later heeft hij zich moeten aanpassen aan lagere temperaturen. Maar van nature hebben we dus liever hoge temperaturen. Toch is het opvallend dat mannen minder problemen hebben met de kou dan vrouwen.

Tipton onderzocht het fenomeen en kwam tot de conclusie dat vrouwen het wel degelijk kouder hebben dan mannen. Vreemd genoeg komt dat deels doordat vrouwen efficiënter omgaan met de warmte die ze produceren.

Omdat het vet bij vrouwen beter verdeeld is over het lichaam dan bij mannen, zijn vrouwen beter in staat om het bloed naar de belangrijkste organen te laten stromen. Handig zou je denken, maar daardoor stroomt er bij vrouwen ook wel minder bloed naar de handen en voeten. En zo krijgen vrouwen het koud.

Dat is niet de enige oorzaak. Ook hormonen spelen een rol. Tijdens de menstruatiecyclus verandert de temperatuur van vrouwen. In de fase na de eisprong kan dat al snel een verschil maken van 1 graad Celsius.

Overigens heeft ook onze slaap een invloed op onze temperatuur. 's Nachts daalt onze lichaamstemperatuur, zowel van mannen als van vrouwen. Bij vrouwen gebeurt dat sneller en nadrukkelijker.

Jarig

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

Van harte gefeliciteerd



Seniorenconfentie" Zo wil ik wonen"

De werkgroep Seniorenconferentie waarin "Senioren Groningen" deelneemt, organiseert ieder jaar conferenties en bijeenkomsten over onderwerpen die raken aan wat senioren belangrijk vinden in hun dagelijks leven. Met deze bijeenkomsten willen wij senioren betrekken bij actuele maatschappelijke thema's en ruimte bieden voor ontmoeting, uitwisseling en gesprek.

De volgende bijeenkomst wordt gehouden:

29 september in de Broeckhof in Zuidbroek.

Dit jaar is het thema "Zo wil ik wonen" we willen graag inzicht krijgen in de woonwensen van de ouderen in onze regio. De informatie die we uit de beide bijeenkomsten halen, gebruiken we in de grote conferentie. Zorg dat je erbij bent. Zo kunnen we laten zien wat we belangrijk vinden, aldus het bestuur van KBO provincie Groningen. Op onze website vind je de agenda.

Opgave: bij Zavie tel: 050 571 3999 of per mail : seniorenconferentie@zavie.nl

Groet & Ontmoet

Had u het gezien in het maandblad ONS? (juni 2026 blz. 69)

Groet & Ontmoet is ons veilige online ontmoetingsplatform waar u contact kunt leggen met gelijkgestemde leden. Of u nu wilt reizen, bewegen, hobbyen, een partner wilt ontmoeten of gewoon gezellig kletsen op een terrasje, in de rubrieken Reismaatje, Beweegmaatje, Hobbymaatje, Eropuitmaatje of Levensmaatje vindt u medeleden met dezelfde interesses als u. Hier begint een nieuw contact!

Hoe kunt u deelnemen?

Graag leggen wij stap voor stap uit hoe Groet & Ontmoet werkt.

U kunt nu alvast een account aanmaken en kennismaken met het platform. Op dit moment is het mogelijk om oproepjes te plaatsen en te beheren.

Vanaf half augustus gaat Groet & Ontmoet volledig live en kunt u ook oproepen bekijken, zoeken, reageren en gesprekken starten met andere leden. Zo legt u op een eenvoudige en prettige manier contact met anderen. **Kijk in ONS . Kan ook via onze website.**



Tegelwijsheid



Museum Plus Bus

Op stap met de Museum Plus Bus op donderdag 30 juli 2026 naar het Fries Museum in Leeuwarden waar het publiek kan genieten van tentoonstellingen over geschiedenis, kunst en cultuur en tradities van Friesland.



Het is midden in de zomervakantie. Er zijn mensen die een reis naar de andere kant van de wereld maken, er zijn mensen die gaan kamperen over ver of in de buurt, maar er zijn ook mensen die met de bus in eigen land naar een museum vertrekken en daar horen wij deze dag bij. Met een volle bus van de Museum Plus Bus naar het Fries Museum. De Museum Plus Bus wordt gesponsord door de Vriendenloterij waarvoor de KBO Stadskanaal dit keer in aanmerking kwam om deze reis te maken, mits de bus met 45 personen kon vertrekken. Het is gelukt want met 13 extra personen

uit Musselkanaal kwamen we uit op 45 personen. Het was deze dag een van die heerlijke zomerdagen waar we dit jaar al meer van hebben mogen genieten. Allereerst al op de fiets naar onze opstapplek bij Maarswold. We genoten zo van de fijne temperatuur en de stilte op straat met alleen de vogels om ons heen. We hadden voldoende tijd en kuierden genoeglijk richting Maarswold. Daar aangekomen stond de bus al klaar en ook de meeste mensen die mee zouden gaan. Frits was onze buschauffeur maar vanmorgen ook onze "gastdame". Hij nam het stokje over van zijn collega die met vakantie was. Hij is een sympathieke en uitstekende chauffeur, hij vertelde onderweg over wetenswaardigheden, over zijn werk met de Museum Plus Bus en leuke anekdotes die hij had meegemaakt. Aangekomen in Leeuwarden werd er door onze chauffeur eerst een groepsfoto gemaakt waarna we in het restaurant werden onthaald op koffie met een 'brokje' brownie. De grote groep werd opgedeeld in drie groepen met een rode-, groene- en witte sticker. Het groepje waarin ik zat had een leuke begeleidster, ze was duidelijk en wist veel te vertellen.

Er waren drie afdelingen te bezichtigen. De eerste verdieping was een kennismaking met Friesland: "Het Ferhaal fan Frieslân" met o.a. archeologische vondsten en terpentijd, toegepaste kunst en textiel en het verhaal van Mata Hari tentoongesteld.

En niet te vergeten de "typisch" Friese voorwerpen, een speciale ruimte met allerhande spullen waarvan men zegt dat het de typisch Friese voorwerpen zijn, maar niet heus want zo typisch Fries waren deze voorwerpen niet. Uit onderzoek is gebleken dat heel wat van deze voorwerpen uit alle delen van de wereld kwamen. Maar toch.... ook de echte "Friese" voorwerpen waren heel speciaal. Net nieuw was de Poptaschat afdeling, met Fries zilver op wereldschaal uit de 17^e eeuw, Friesland was in die tijd een belangrijke speler op het gebied van zilversmeedwerk. Het hele verhaal en kunststukken zijn in het museum te bewonderen. Op de tweede verdieping was het "Fries Verzetsmuseum" ingericht en op de derde verdieping was de "Moderne en Hedendaagse Kunst" te zien. Het werd een fijne dag, niet druk maar wel gezellig.

Normaal in het jaar komen er ook veel schoolklassen waardoor er wel veel meer reuring is. Na de rondleiding werd de lunch geserveerd, een kruidig soepje van wortel met bloemkool, een heerlijk broodje gezond en een broodje kroket, het was lekker. Na de lunch kon ieder zijn eigen gang gaan om nog wat dingen te bekijken, sommige mensen gingen nog even naar de markt die er stond vóór het museum of ze gingen Leeuwarden verkennen. Om 15.00 uur konden we ons verzamelen want om 15.30 uur vertrok de bus richting Stadskanaal. Frits kondigde aan dat we op de terugweg een "verstekeling" mee zouden nemen. Frits zijn echtgenote reed mee om de volgende dag met haar



man mee te gaan om eens te kijken hoe nou zijn werkdag er uitzag. Onze museumdag is een prachtige dag geworden. We hadden enorm veel respect voor onze chauffeur die ons achteruit met de bus naar de doorgaande weg moest rijden vanwege de markt op het plein waardoor de chauffeur zich genoodzaakt voelde om achterwaarts terug te rijden. Door nauwe doorgangen en zonder ook maar iets te schampen zowel 's morgens als 's middags lukte hem dit, petje af! Dineke en Tilla hebben gezorgd voor het vlekkeloos verlopen van de dag. Dineke sloot de dag af met dank aan onze geweldige chauffeur en het overhandigen van de geldelijke gift die wij onderweg hadden verzameld. Op de afgesproken tijd kwamen we aan in Stadskanaal waar iedereen kon terugkijken op een zeer geslaagde dag.

Ada Kuper Sanders

Voor alle foto's kijk op de website bij Archief en dan Museum Plus Bus..

Rabo Clubsupport 2026

KBO Stadskanaal doet ook dit jaar weer mee aan de Rabo ClubSupport actie. De Rabobank ondersteunt daarmee namens haar leden ook dit jaar weer de verenigingen van Zuid-Oost Groningen.

Leden van de Rabobank kunnen dit jaar van 7 t/m 29 september hun stemmen uitbrengen op de projecten van verenigingen die hen het meeste aanspreken. Elk lid mag drie stemmen op drie verschillende doelen uitbrengen. Denk bij stem 2 en 3 aan KBO Musselkanaal en KBO Oldambt.

Waaraan te besteden?

Ons bestedingsdoel is om de opbrengst van de Rabo ClubSupport volledig in te zetten voor het organiseren van gezellige en educatieve activiteiten en evenementen. Hiermee doorbreken we eenzaamheid en stimuleren we ontmoeting, vitaliteit en cultuur voor de leden van KBO Stadskanaal. Zo zorgen we ervoor dat onze leden actief, betrokken en verbonden blijven met elkaar en de samenleving. U heeft nu de kans om onze vereniging een boost te geven.

Hoe te stemmen?

Om deze evenementen mogelijk te maken vragen wij je om als Rabobank lid op ons te stemmen. Login op je Rabobank account (je Rabobank rekening). Ga naar Mijn lidmaatschap (onder: Meer Producten) button: bekijk de deelnemers. Vul KBO Stadskanaal in bij het zoekveld. Breng je stem op ons uit. Elke stem kan wel € 10,- opleveren of meer.

U dient wel een Rabobank rekening te hebben en naast de rekening moet u ook lid zijn van de Rabobank. Bent u geen lid, dan kunt u dit als volgt doen: ga naar website www.rabobank.nl/leden/lid-worden. Van een echtpaar kan man en vrouw afzonderlijk lid worden en dus 2 keer stemmen.

Wat het kost?

Niets, alleen een paar seconden van je tijd. Het zou mooi zijn als u uw familie, vrienden en kennissen vraagt om op KBO Stadskanaal te stemmen. Onder 'Lidmaatschap' lees je wat het inhoudt én kun je meteen aanmelden.

Lid worden kan gratis en heel eenvoudig via de Rabo App.

Documenten

In 2019 is het privacybeleid van KBO Stadskanaal op schrift gezet. In 2025 zijn het Huishoudelijk reglement en de Statuten vastgesteld. Deze documenten mogen elkaar niet tegenspreken. Leidend zijn de Statuten, daarna het Huishoudelijk reglement en daarna het Privacy document.

Daarom is op pagina 2-3 van deze Nieuwsbrief nogmaals het privacybeleid afgedrukt. In de jaarvergadering (februari 2027) willen we dit nog eens onder de aandacht brengen.

Eetcafe

Eetcafe in buurtcentrum Maarswold. Drie gangenmaaltijd voor vijf euro. Op zaterdag 1 maal per maand. Kijk op de website bij Nieuws.

