

KBO



Nieuwsbrief

Website :

www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 35

Nummer 3

April

2023

Naar de Film

Dinsdag 11 april 14:30 uur gaan we naar Smoky. We hebben we een mooie natuurfilm voor ons gereserveerd, Kosten € 6,50. KBO leden krijgen, in tegenstelling met de vermelding in de vorige nieuwsbrief, 1 consumptiebon. De kosten vielen tegen. Vooraf even opgeven bij Dineke Bruining 0599 619 795

Nieuwe regels zorgtoeslag onbekend: senioren laten geld liggen

Maar liefst een op de drie ouderen weet niet dat de inkomensgrens voor zorgtoeslag flink is verhoogd, en dat ze dus mogelijk recht hebben op de tegemoetkoming. Dat blijkt uit een peiling onder zo'n 5400 65-plussers door ouderenbond ANBO.

De bruto inkomensgrens voor zorgtoeslag is voor een alleenstaande per 1 januari 2023 verhoogd van bijna €32.000 naar ruim €38.000. Voor stellen (mensen met een toeslagpartner) is het bedrag verhoogd van iets minder dan €41.000 naar ruim €48.000. Daardoor hebben veel meer huishoudens recht op de tegemoetkoming. Je moet toeslagen alleen wel zelf aanvragen.

Jarig

Peet Arends, Femie Cremers-Schnieders, Fred Grakist, Suzan Groot Rouwen-Stiekema, Otto Kip, Ada Kupers-Sanders, Sijmen Vonk en Co Wilderom.

Allemaal van harte gefeliciteerd.

*Ben jij
daar even
een potje
jarig!*



In deze uitgave

Naar de Film	1
Nieuwe regels zorgtoeslag onbekend	1
Jarig	1
Enthousiasmedip	2
Wat gaan we doen	2
Contributie	2
De monniken komen	3
Fietsen na de tweewieler	3
Biljarten	4
Huisdieren	4
Kopje koffie met KBO	4
Eropuit	5
Afscheid bestuursleden	5
Drinken	6

Info KBO Stadskanaal tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 0599 619 795
Secretaris	Herman Bruining 0599 650 795
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610 865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611 149
bestuurslid	Anneke Leegte 0599 620 259

Leden administratie Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Enthousiasmedip

Wie het ouder worden vreest en geen moeite heeft met zulke Dracula-achtige verhalen, kan zijn hart dus ophalen in de boekhandel. Waar de ene verouderingsauteur nog ingetogen voorspelt dat de meeste hedendaagse baby's met gemak de honderd zullen halen, schreeuwt de ander dat duizend jaar worden binnenkort best denkbaar is. Massaal ouder dan Methusalem – geweldig, niet?



Maar ik dacht na het doorploegen van die stapel boeken over ouder worden vooral met schrik: hele decennia erbij! Want wat is dan nog – mijn foto's indachtig – de waarde van elk van die afzonderlijke jaren? Zie je daar na de eerste pakweg 75 überhaupt nog onderscheid in?

School en studie afgerond, gezwolgen in je eerste grote liefdes, carrière gemaakt, kinderen gebaard en ouders begraven... Welke mijlpalen kunnen daarna je levenspad nog markeren? Het zwemdiploma van een achterkleindochter, de geboorte van een bet-achterkleinzoon? Ik kan me slecht voorstellen dat een mens daar keer op keer hetzelfde enthousiasme bij ervaart.

En dat klopt ook wel, lees ik bij Kris Verburgh. Na ons zeventigste worden we volgens hem vatbaarder voor verveeldheid. Dat komt doordat onze hersenen met het klimmen der jaren minder dopamine gaan aanmaken. Aangezien die neurotransmitter een rol speelt bij gevoelens van motivatie en beloning, is het niet vreemd dat we op hogere leeftijd minder snel

warmlopen voor iets nieuws.

Maar daarvoor ziet verouderingsoptimist Verburgh natuurlijk meteen een oplossing: een dopamine-supplement. Daarmee blijven zelfs honderdplussers volgens hem te porren voor de vele uitdagingen van het leven

Wat gaan we doen

Outdoor Activities



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

april 8km we starten van om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

15 april 5km dan starten we om 9:30 uur vanaf het Pagecentrum.

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

Contributie

De leden die nog geen contributie betaald hebben. **Denken jullie daaraan.**

De monniken komen

Aan het einde van de 7e eeuw kwamen er monniken uit Engeland en Ierland naar Drenthe. Twee van die monniken waren Ewald de Witte en Ewald de Zwarte. Zij wilden de Drenten over hun christelijke god vertellen. De beide mannen hoopten dat de Drenten zich tot het christendom zouden bekeren. Er is een mooi gedicht gemaakt over de beide Ewalden. Later werd het christendom verplicht. Keizer Karel de Grote (768-814) eiste dat iedereen in zijn rijk hetzelfde geloof zou hebben. Wie dat niet wilde, werd gestraft.

Kerken

De monniken lieten kerken bouwen. Eerst van hout, en later van steen. In Sleen, Oosterhesselen en Zweeloo staan nog hele oude kerken. Ze zijn in de middeleeuwen gebouwd. Het zijn de oudste gebouwen van deze dorpen en daarom erg bijzonder. In de 19e eeuw maakte Vincent van Gogh een schilderij van de kerk in Zweeloo.

Over de kerk van Oosterhesselen zijn altijd veel verhalen verteld, omdat de toren en de kerk zelf los van elkaar staan. Het verhaal gaat dat de inwoners van Sleen jaloers waren op de toren van Oosterhesselen. Daarom wilden ze de toren omvertrekken. De inwoners van Oosterhesselen wilden hun toren natuurlijk houden. Daarom trokken zij aan de andere kant. De toren bleef staan, maar een deel van de kerk ging kapot. In werkelijkheid is het stuk tussen de toren en de kerk, het schip, vernield. Je kunt dit nu nog zien in Oosterhesselen.

In veel dorpen kun je een kerk bezoeken, ga maar eens in die van jouw eigen dorp kijken. Daar zijn vast ook mooie verhalen over te vertellen.



Het nieuwe geloof

In de loop der tijd werd de Rooms-Katholieke kerk steeds belangrijker en machtiger. Niet alle gelovigen waren daar blij mee. Tussen 1500 en 1600 kwamen er steeds meer mensen die wilden dat het anders zou gaan in de kerk. Zij werden protestanten genoemd. De protestanten waren bijvoorbeeld tegen het vereren van heiligen. Een heilige is iemand die in zijn leven iets heel goeds heeft gedaan voor de kerk. Ook verzetten zij zich tegen de macht en de rijkdom van de kerk. Alleen Gods woord was belangrijk, want dat stond in de bijbel.

Liever naar de kroeg

In 1598 is Willem Lodewijk de baas van Drenthe, Friesland en Groningen. Hij wilde dat iedereen protestant werd. Veel inwoners van de huidige gemeente Coevorden vonden dat maar niks. Ze gingen naar de kerk, maar vooral om nieuwtjes te horen. Bijvoorbeeld over de markt en andere festiviteiten. Sommigen gingen zelfs even naar de kroeg tijdens de kerkdienst.

Fietsen na de tweewieler

Met 29 personen waren we in de Kerk voor een presentatie en demonstratie. Sommigen fietsten erop los. We hadden mooi weer en konden daarom buiten fietsen. De kerk was gekozen om de ruimte op het kerkplein. Lekker bakjes koffie en koeken zorgden voor de hoognodige consumptie. Alles wel gratis voor de KBO Leden. Een mooie middag.

Biljarten

De hobby van Henk Arends is biljarten. Elke woensdag en donderdagmiddag in de winter speelt Henk biljart in de competitie in het Dorpshuis in Nieuw Buinen. Hij is lid van de biljartclub DGB (Drenths Groningse Biljartclub). Deze biljartclub telt 24 leden. Daarnaast speelt Henk ook buiten de competitie op ander dagen. Henk nodigt alle beginners en gevorderden uit voor een potje biljart.

Waar: Dorpshuis, Noorderdiep 127, Nieuw Buinen.

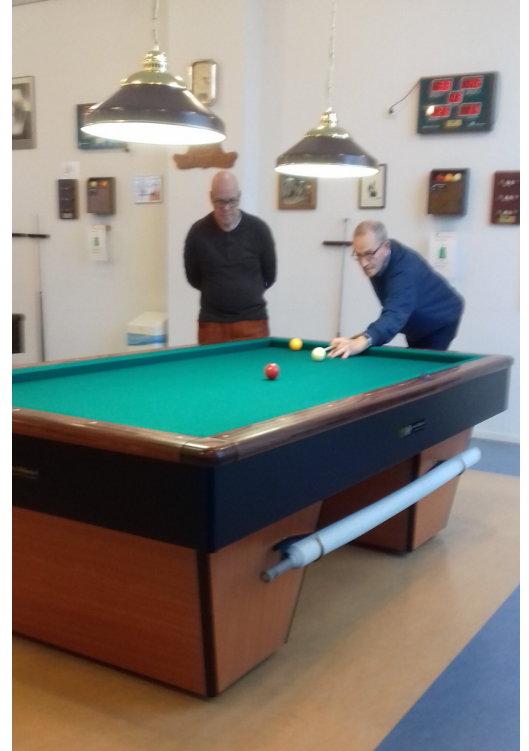
Wanneer: Elke werkdag maandag t/m vrijdag,
's morgens en 's middags.

In de winter woensdagmiddag en donderdagmiddag niet dan speelt de competitie. Het is dus bijna alle werkdagen tussen 9:30 uur tot 18:00 uur vrij biljarten. Voor alle beginners en gevorderden. Je hoeft geen lid te zijn. Wel als je in de competitie meespeelt. Het biljarten is voor mannen en vrouwen.

Wil je lid worden van DGB (Drenths Groningse Biljartclub)?

Kosten € 38,- per jaar.

Inlichtingen bij: **Henk Arends tel. 06 509 154 66**



Huisdieren

Waarom zijn huisdieren goed voor gezondheid ouderen?

Verschillende onderzoeken tonen aan dat huisdieren een positieve invloed hebben op de gezondheid van senioren. Zo blijkt dat het onder andere de levenskwaliteit van mensen met een psychische of lichamelijke ziekte of beperking verbetert. Overigens, huisdieren doen ook mensen die geen gezondheidsproblemen hebben goed. Reden daarvoor zijn onder andere dat huisdieren gezelschap, liefde en troost bieden.

Verder blijkt uit onderzoeken dat contact met huisdieren zorgt voor plezier, een slecht humeur bestrijdt en bijdraagt aan sneller contact maken met anderen. Ook draagt een huisdier bij aan meer lichaamsbeweging, verder schijnt het uw motivatie en concentratie te bevorderen. Daarnaast is een huisdier een prima medicijn tegen hoge bloeddruk, spanningen en vermindert het gevoelens van eenzaamheid. Kortom, redenen genoeg om te genieten van uw huisdier en die vandaag met Werelddierendag eens extra lekker te verwennen.

Weet u trouwens dat deze Werelddierendag verwijst naar de sterfdag van Sint-Franciscus van Assisi (1181-1226). Hij is de grondlegger van de kloosterorde der Franciscanen en bekommerde zich tijdens zijn leven niet alleen om de armen, maar trok zich ook het lot van dieren aan.

Kopje koffie met KBO

In de rustige maanden gaan we elke 2e woensdag van de maand een kopje koffie drinken. Om 11:00 uur bij **Lekker Anderz**, een kopje koffie of thee.



Je bepaalt zelf of je ook een koek of gebak wil. Het is voor je eigen rekening. Een van de bestuursleden is aanwezig.

We drinken een kopje koffie op:

14 juni 11:00 uur

12 juli 11:00 uur

9 augustus 11:00 uur

Tot ziens.

Eropuit

Sorry

In de vorige nieuwsbrief is er wat fout gegaan met het drukken. Het onderdeel Eropuit was voor een aantal leden minder goed te lezen. Dat is te laat ontdekt. Daarom nogmaals dit Zonnebloem artikel.



Eropuit en samen leuke dingen doen

Met een groep of één op één lekker op pad gaan is niet altijd vanzelfsprekend als je een lichamelijke beperking hebt. De drempel is soms gewoonweg te hoog. Wij nemen je graag mee. Onze activiteiten, het vervoer en de begeleiding is aangepast op jouw situatie. Of het nu gaat om een boswandeling, een drankje in de stad, een bezoek aan een museum of lekker rondneuzen in het tuincentrum. Met z'n tweetjes of samen met andere Zonnebloemers. Ook is het mogelijk om met een afdeling op vakantie te gaan.

De Zonnebloem iets voor jou?

De Zonnebloem is er voor volwassen mensen met een lichamelijke beperking. Kun je door een lichamelijke beperking niet (meer) doen wat voor zoveel andere mensen vanzelfsprekend is? En wil je wel eropuit in een groep of met een vrijwilliger? Neem dan contact op met de plaatselijke Zonnebloemafdeling.

ALTEVEER/ONSTWEDDE/VLAGTWEDDE
0599-332847

Afscheid bestuursleden



Eind januari is officieel afscheid genomen van voorzitter Heleen Teuben, secretaris Theo Schomaker en bestuurslid Stef Heijen van de Dagelijks Bestuur van KBO Provincie Groningen. Alle drie hadden zij een jarenlange staat van dienst en hun bestuursperiode zat erop. Met veel genoegen werd teruggekeken naar hun voorbije periode. Als boodschappen gaven zij het nieuwe bestuur mee:

- Ga voor de KBO. Kom op jongens, het moet vooruit
- Zorg dat je onderling de verhoudingen goed houdt en hou hart voor de zaak
- Ga voor samen. KBO en PCOB. Samen sta je

sterker.

Pim van Teffelen, onze nieuwe voorzitter mocht Heleen, Theo en Stef de lof toezwaaien die hen toekomt. Voor Theo had hij de zilveren KBO spel en Heleen werd verrast met eveneens een zilveren speld, met een busje goudverf erbij!

Alle drie, nu oud, bestuursleden hebben veel bijgedragen aan KBO Provincie Groningen.

Namens alle leden en onze bond wenste Pim hen alle drie: "Veel dank en het ga jullie goed! Geniet van de komende jaren en maak er steeds iets moois van!"

Drinken

Ouderen zouden meer water moeten drinken. En dit is de reden

Publicatiedatum: 22 oktober 2020

Het advies is om dagelijks tussen de 1,5 en 2 liter water te drinken. Maar vooral voor ouderen is dat soms nog een hele klus. En dat is jammer, want zij zouden juist meer moeten drinken om niet uit te drogen en in staat te blijven de lichaamstemperatuur te regelen.

Essentieel

Water, vocht, is van essentieel belang voor het goed functioneren van ons lichaam. Zo regelt vocht onze lichaamstemperatuur, helpt het bij het oplossen van voedingsstoffen zodat ze in de darmen kunnen worden opgenomen en speelt het een rol bij de transport van voedings- en afvalstoffen in ons bloed. Een vrouwenlichaam bestaat voor 52 procent uit vocht, dan van mannen voor 63 procent. Dat komt omdat vrouwen in verhouding tot mannen minder vocht en meer vetweefsel hebben.

Gevolgen te weinig vocht

Het vocht verliezen we door ademen, zweten, plassen en de ontlasting. Belangrijk dus om de vochtbalans goed op peil te houden, want uitdroging kan ons lichaam behoorlijk in de war brengen. Behalve een dorst kunt u er ook vermoeidheidsklachten, spierpijn en uitputtingsverschijnselen van krijgen.

Regelen lichaamstemperatuur voor ouderen moeilijker

Voor ouderen is het soms een hele opgave om het vochtgehalte goed op peil te houden. Toch is het juist voor hen belangrijk om voldoende te drinken. Onderzoekers van de Universiteit van Ottawa, Canada, zagen dat hoe ouder we worden, hoe meer moeite we hebben om onze lichaamstemperatuur te regelen. Wanneer ouderen onvoldoende drinken en zich toch inspannen, dan is het lichaam niet in staat om dit te compenseren. Gevolg, het hart moet er stevig aan trekken om de machine draaiende te houden en dat is weer nadelig voor het hart.

Vocht ter behoud van de nierfunctie

Waarom ouderen in verhouding minder drinken is omdat ze minder dorst hebben. Daarnaast eten zij vaak minder en ook dat scheelt vochtinname, want ook via voedsel krijgen we vocht binnen. Volgens internist nefroloog dr. Niels Schut van het Spaarne Gasthuis moeten ouderen extra waakzaam zijn omdat de nierfunctie naarmate we ouder worden ook achteruit gaat. De nieren hebben meer vocht nodig om de afvalstoffen via de urine af te voeren. "Als iemand dan ook nog medicijnen slikt die invloed hebben op de vochtinname, zoals plaspillen, dan is het risico op uitdroging aanwezig. Ook wie bloeddrukverlagende medicijnen gebruikt moet extra opletten. Een vochttekort kan een nog lagere bloeddruk veroorzaken. En dan liggen duizeligheid en vallen op de loer."

Tips om (meer) te drinken

Volgens de richtlijnen is het dus goed om dagelijks tussen de 1,5 en 2 liter vocht te drinken, maar voor 65-plusser is 2 liter vocht aan te raden. Wacht niet met waterdrinken tot u dorst heeft, dan is het eigenlijk al te laat. Heeft u moeite met voldoende (water) drinken? [Misschien helpen deze tips:](#)

- Start de dag met een glas water. [Dat heeft sowieso vele gezondheidsvoordelen.](#)
- Wissel tussen water, thee en koffie zonder suiker, en zuiveldranken zoals halfvolle melk, karnemelk en yoghurtranken. Alcohol wordt niet meegerekend als vocht.
- Plan vaste drinkmomenten in gedurende de dag.
- Zet een kan met water klaar om die dag op te drinken of een fles(je). Dan meet u direct hoeveel u binnenkrijgt.

Begin de dag goed, neem een glas water,

