

KBO



# Nieuwsbrief

## Kracht Beweging Ontmoeting

### Stadskanaal

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

Email : [kbostadskanaal@gmail.com](mailto:kbostadskanaal@gmail.com)

Bankrek: NL89 RABO 0318 1432 24

Jaargang 37 Nummer 4

april 2025

#### Dating voor 60 plussers

Is er een reden om alleen te blijven? Ook als je 60 jaar of ouder bent, is er voldoende mogelijkheid om een nieuwe partner te vinden waarmee je samen van het leven kunt genieten.

Op de website [60dating.com](http://60dating.com) vind je vele interessante singles in jouw regio en daarbuiten. Of je nu op zoek bent naar een serieuze en langdurige relatie, een leuke date of gewoon een goed gesprek.



[60dating.com](http://60dating.com) ondersteunt jouw zoektocht naar een geschikte match en helpt je op weg naar nieuw geluk in het leven. Aarzel dus niet langer en meld je nu aan! [60dating.com](http://60dating.com)

#### Jarig

Femie Cremers-Schnieders, Fred Grakist, Suzan Groot Rouwen-Stiekema, Ada Kuper en Sijmen Vonk.

#### Wat hebben we gedaan

##### Onderduiker

Jan Willem van de Kolk vertelde over het verzet in de 2e wereldoorlog. Stadskanaal, Gasselternijveen, Assen en omstreken. Vele bekende namen voor Groningers en Drenthe'n die hierin een rol speelde. De presentatie werd ook met geluidsfragmenten ondersteund.

##### Jaarvergadering

Meer over de jaarvergadering in de volgende nieuwsbrief.

#### In deze uitgave

Dating voor 60 plussers	1
Jarig	1
Wat hebben we gedaan	1
Bewegen	2
Lotus eletre	3
Activiteiten	3
Planten verzorgen	4
Vervoer regelen	4
Crisisbeheering	4
Excursie	4

#### Info KBO Stadskanaal tel 06 21200262

#### Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 06 21200262
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

## Bewegen

### Waarom bewegen ouderen minder dan volwassenen onder de 65 jaar?

Ondanks dat ouderen over de jaren meer zijn gaan bewegen en sporten is er nog veel winst te behalen. In 2017 voldeed maar ongeveer een derde aan de Beweegrichtlijnen (37%) en sportte niet eens de helft wekelijks (43%). Dit percentage ligt veel lager dan dat van volwassenen onder de 65 jaar (respectievelijk; 50% en 55%). Een verklaring kan zijn dat hun sociale omgeving smaller is geworden, door bijvoorbeeld overlijdensgevallen, en zij minder mobiel zijn geworden, waardoor ze minder gestimuleerd worden om actief te zijn. Een andere mogelijke verklaring is dat ouderen vaker chronische aandoeningen en lichamelijke beperkingen hebben dan (jong)volwassenen. Chronische aandoeningen en lichamelijke beperkingen brengen belemmeringen om te bewegen of te sporten met zich mee. Ouderen al dan niet met een chronische aandoening kunnen bang zijn om te vallen met een letsel als gevolg of om gezondheidsproblemen te verergeren. Voor mensen met een lichamelijke beperking kan de beperking zelf een belemmering vormen om te bewegen, omdat de beperking het motorisch functioneren en de fitheid heeft beïnvloed. Een gevolg daarvan kan zijn dat men eerder vermoeid raakt en pijn ervaart waardoor sport en bewegen wordt bemoeilijkt. In onze analyses naar specifieke doelgroepen zagen we dan ook dat met name de oudste ouderen (80 plussers) en ouderen met een lichamelijke beperking en een chronische aandoening het minst bewegen en sporten.

Wandelen en fietsen werden over het algemeen het meest gedaan door ouderen. Deze activiteiten lijken daarom belangrijke activiteiten voor ouderen om te voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Daarnaast zijn wandelen en fietsen relatief makkelijk in te passen in het dagelijks leven. Alleen 80-plussers en ouderen met een chronische aandoening en lichamelijke beperking fietsten opvallend weinig ten opzichten van andere groepen ouderen. Wat betreft sportactiviteiten deden de meeste groepen ouderen aan fitness, zwemmen en fietsen of tennis. Echter, ouderen boven de 80 en ouderen met een chronische aandoening en lichamelijke beperking deden aan gymnastiek in plaats van fietsen of tennis. Dit lijkt weer te geven dat zij meer geneigd zijn activiteiten in een veilige afgebakende omgeving te doen. Dit zou kunnen komen doordat de omgeving niet is ingericht op de behoefte en veiligheid van de ouderen. Voor ouderen is het bijvoorbeeld belangrijk dat fietspaden goed onderhouden worden, breed genoeg zijn, gescheiden van het overige verkeer, en geen overbodige paaltjes



hebben. Voor voetpaden geldt onder andere dat deze zo min mogelijk drempels, geen obstakels en losliggende stoeptegels mogen bevatten. Ook zouden ouderen zich minder veilig kunnen voelen door een verminderde balans en angst hebben om te vallen waardoor ze wellicht minder geneigd zijn om in de buurt te gaan wandelen of fietsen. Balansoefeningen zouden kunnen helpen om dit gevoel weg te nemen. In ons onderzoek deden echter maar weinig ouderen aan balansoefeningen. Dat kan komen doordat in onze studie niet naar balansoefeningen werden gevraagd, maar enkel naar specifieke activiteiten, zoals wandelen, fietsen en sporten. Het type sport kan men wel vrij invullen. Aan de hand van de ingevulde sport is bepaald of er een balans onderdeel in zit, zoals bij dansen, surfen, gymnastiek, yoga en enkele vechtsporten. Dat het doen van balansoefeningen gekoppeld is aan een sport in onze studie is terug te zien in onze resultaten. Vrouwen deden vaker balansoefeningen dan mannen, omdat zij vaker sporten deden die dit element bevatten, namelijk gymnastiek en yoga. Het zou aan te bevelen zijn het doen van balansoefeningen te stimuleren via aparte initiatieven of op te nemen in alle beweeg- en sportactiviteiten voor ouderen. Door ook aandacht aan balans te besteden kunnen ouderen zich veiliger en zekerder voelen over hun fysieke mogelijkheden waardoor zij gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen tijdens het dagelijks leven.

## Lotus Eletre

Opwindend, lichtvoetig en sportief. Het zijn drie woorden die niet per se – of per se niet\_ van toepassing zijn op de gemiddelde auto *made in China*. Maar sinds de Chinese Geely met een enorme zak met geld ook het Britse Lotus heeft aangekocht, gaat ze voor het ontwikkelen van het merk geen zee te hoog. Net als bij Volvo dat Geely in augustus 2020 voor ongeveer \$ 1,8 miljard inlijfde, koos de Chinese investeerder ervoor om alleen als een enorme geldboom te fungeren. Het ontwerpen van nieuwe modellen besloten ze met name aan Europese specialisten over te laten. Een team onder leiding van toppers als Matt Windle, Maximillian Sz waj, de onlangs overleden Peter Horbury en Ben Payne ging aan de slag. Het resultaat is de Lotus Eletre een 2.600 kilogram wegende “hyper-SUV” met sublieme rijeigenschappen. Colin Chapman zou er trots op zijn geweest. Een iconischer merknaam dan Lotus is nauwelijks te vinden. Toch heeft het merk sinds zijn oprichting in 1948 een kwakkelend bestaan geleid, waarbij diverse investeerders meenden van het sportwagenmerk een winstgevende business te maken. Tevergeefs. Maar sind Geely zich met Lotus bemoeit, gloort er hoop aan de horizon. Lotus bestaat nu min of meer uit twee bedrijven. In de oorspronkelijke thuisbasis Hethel blijft het merk vooralsnog lichtgewicht sportwagens bedenken en bouwen, al dan niet met benzinemotor. Terwijl ze op nieuwe locaties in het Duitse Frankfurt en het Chinese Wuhan tegen de klippen opwerken om elektrische volumemodellen te maken, waarmee ze concurrenten als Porche, Audi en BMW het vuur aan de schenen willen leggen.



## Activiteiten

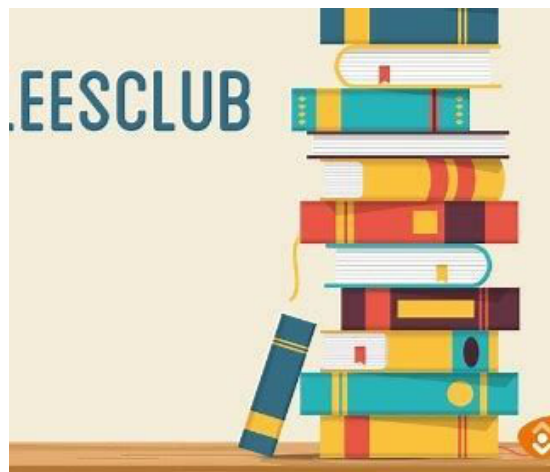
### Fietsen

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

5 april 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.  
19 april 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.



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

### Klaverjassen

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

Coördinatie: Anneke Leegte      0599 620259

### Leesclub

Bij voldoende belangstelling.

Coördinatie: Dineke Bruining      0599 619795



## Planten verzorgen

Hoe moet je planten verzorgen? Dat is sterk afhankelijk van het soort plant. Gaat het om kamerplanten of tuinplanten? Is het een mediterrane plant die kwetsbaar is voor strenge vorst, of kun je de plant prima buiten in volle grond planten? Buiten de afkomst moet je rekening houden met de bemesting, bewatering en het bijhouden of snoeien van je planten. Dat is natuurlijk bij iedere soort anders, maar we kunnen grofweg de verzorging van planten samenvatten.

### Kamerplanten verzorgen

De verzorging van kamerplanten is een veelbesproken onderwerp. Een veelgestelde vraag is bijvoorbeeld: waarom gaan mijn kamerplanten altijd dood? Dat heeft te maken met de voeding, bewatering en omgeving waarin de plant groeit. Sommige mensen voelen precies aan 'hoe', 'wanneer' en 'wat' een plant nodig heeft terwijl andere al moeite hebben met het onderhouden van vetplanten. Een goed voorbeeld van een vetplant is de bekende cactus. Cactussen floreren in een zonnige omgeving, niet vreemd natuurlijk gezien hun oorspronkelijke afkomst! Ze hebben een droge, waterdoorlatende en grind-achtige bodem nodig. Het onderhoud van cactussen vereist totaal geen inspanning. Het enige aandachtspunt is de watertoevoer en eventuele verpotten van een cactus. Het onderhoud van andere succulenten is vergelijkbaar.



Andere mediterrane kamerplanten zijn bijvoorbeeld de: rubberplant, yucca of de 'snake plant', ook wel vrouwentong genoemd. Het enige verschil is dat je direct zonlicht het beste kunt vermijden. Dergelijke kamerplanten gedijen het beste in gedempt of beperkt zonlicht tezamen met een voedingsarme bodem.



### Vervoer regelen?

Voor en door eigen inwoners van Westerwolde, Oldambt, Stadskanaal, Veendam en Pekela.

Meer informatie? **Bel: 085 – 0710402**

### Crisisbeheersing

Woensdag 9 april om 14:00 uur in Buurtcentrum Maarswold.

### Excursie

Rosarium Winschoten Woensdag 14 mei.

Geef je op bij:

Henk Arends 0599 412228