

KBO Provincie Groningen

Het provinciale bestuur zorgt ervoor dat de afdelingen weten van elkaars activiteiten en helpt hen van elkaar te leren en elkaar te stimuleren. Op provinciaal niveau zorgen we ervoor dat de leden het magazine ONS kunnen ontvangen. Hiermee worden de leden geïnformeerd over verhalen, producten, en kortingen die voor hen interessant zijn.



Hoewel de provinciale KBO's zich niet landelijk hebben georganiseerd, haken we aan bij het seniorennetwerk dat gevormd wordt door de grotere bonden Limburg en Brabant-Zeeland,

Overijssel, Gelderland, Utrecht en de noordelijke bonden Friesland en Flevoland. Dat is o.a. het geval als we de landelijke politiek willen adviseren over onderwerpen die de ouderen aangaan.

Fietsen door Amerika

De bijeenkomst begon anders dan anders. Dineke, Ada en Henk, van het bestuur, waren afwezig met kennisgeving. Berty opende de bijeenkomst. Ook Herman die altijd voor het geluid zorgde was afwezig. Wim Reckers vertelde over zijn ervaring van de reis door Amerika. Onverwachte reacties van vriendelijke, behulpzame Amerikanen. Landschappen die onwerkelijk leken overnachtingen in de tent met vermoedelijk een beer rond de tent. Overnachtingen met de fiets op de kamer. Soms leek hij het bijna op te geven, maar later toch blij te zijn doorgeslagen. We hebben er met z'n allen genoten van deze middag. Wim werd bedankt met een lekkere Knaolster koek.

In deze uitgave

KBO Provincie Groningen	1
Fietsen door Amerika	1
Snurkers opgelet	2
De zingende broeder	2
Parkheemster Wichter	2
Jaarverslag 2025	3-4
Levenslessen	5
Jarig	5
Haarverzorging	6
Activiteiten	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	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

Snurkers opgelet

Een goede ontspannende slaap is een voorwaarde voor gezond leven. Een verstoorde slaap geeft een vergrote kans op ernstige aandoeningen als hoge bloeddruk, diabetes, overgewicht, hoog cholesterol en depressie. Apneu is een veel voorkomende slaapstoornis. Veel mensen weten niet dat ze apneu hebben. Zelf merk je het niet. Apneu betekent letterlijk: geen lucht. Tijdens je slaap wordt je luchtpijp afgesloten door je tong, je huig of de weke delen achterin je keel. Dat kan 10 seconden tot meer dan een minuut duren. En dat tien tot meer dan veertig keer per uur. Zo ontwikkel je ongemerkt een structureel slaapttekort. Bij elke ademstilstand krijgen je organen te weinig zuurstof met op den duur ernstige gevolgen voor je gezondheid. Mensen met apneu hebben meestal geen last van hun eigen gesnurk en merken zelf hun adem stops niet op. Zij lopen daarom vaak jaren rond met vage klachten. Het lichaam raakt ontregeld, want slecht slapen maakt een mens vermoeid en prikkelbaar. Relaties komen onder druk te staan. Het gaat moei zamer op het werk of met de hobby.



Partners merken meestal het eerst dat er iets niet goed gaat tijdens de slaap. De huisarts zal nagaan of doorverwijzen naar een slaapcentrum nodig is. Het slaap onderzoek dat volgt wordt vaak thuis gedaan, gewoon in het eigen bed. Het onderzoek is niet pijnlijk of anderszins belastend. Apneu is over het algemeen goed te behandelen. Hiervoor is een aantal hulpmiddelen ontwikkeld. De ernst en de aard van de apneu bepalen samen met de voorkeur van de patiënt, welk hulpmiddel gekozen wordt. De meeste patiënten krijgen een behandeling met een soort pompje dat lucht via een slang en maskertje de neus inblaast. Zo blijven de luchtwegen open en worden apneus voorkomen. Een ander veel gebruikt hulpmiddel is een mondbeugel die voorkomt dat de onderkaak naar achter zakt en de luchtwegen blokkeert. Op de website van de Apneu Vereniging vind je meer informatie.

De Zingende Broeder

8 april 2026 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold

Keurig in ouderwetse stijl gekleed, trekt "De Zingende Broeder" met zijn gitaar rond om mensen te vermaken met oude liedjes. Hits uit de oude doos. Willy Derby, Lou Bandy, Max van Praag, Kees Pruis, Eddie Christianie en anderen.. komen allemaal voorbij. Met gitaar en een kop vol "brylcreem" laat Remco Bijleveld de liedjes van weleer opnieuw klinken

Parkheemster Wichter

13 mei 2026 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold

Dit is een mooie gelegenheid om zo het seizoen te besluiten. Dit vrouwenkoor is ontstaan uit de vrijwilligers van "Parkheem" in Stadskanaal. Ze komen ons verblijden met een optreden met allerlei bekende meezingers. Het koor staat onder leiding van de enthousiaste accordeonist Roelof Hulshof uit Musselkanaal. Wij hopen op mooi weer zodat we buiten op het plein kunnen zitten, onder parasols en partytenten.



Jaarverslag 2025

Aanwezig:

Bestuur: Dineke Bruining, voorzitter, Martien de Haan, penningmeester, Anneke Leegte, Ada Kuper, Tilla Wever, Henk Arends en Berty Oostendorp, secretaris en notulist. Verder zijn aanwezig een dertigtal leden.

Afwezig met kennisgeving: Lien Twickler.

Dineke heet iedereen van harte welkom. Ze opent de vergadering met een toepasselijk gedicht. Daarna staat ze stil bij het overlijden van Leendert Boltjes gisteren op 10 februari. Hij was een trouw lid van ons KBO die regelmatig de bijeenkomsten bezocht.

Verloop ledenbestand:

Helaas is het aantal leden de laatste jaren behoorlijk afgenomen, meestal door verhuizingen en overlijden:

2020: 100 leden

2024: 86 leden

2025: 77 leden.

Dineke doet een oproep aan iedereen om eens te kijken of er in de omgeving nog mensen te vinden zijn die lid zouden willen worden van KBO Stadskanaal.

Contact met onze leden:

Behalve bij de bijeenkomsten in Maarswold is er ook contact met onze leden door middel van de Nieuwsbrief die Martien, onze penningmeester, elke maand bij iedereen door Herman Kappen laat bezorgen. Dat gaat samen met het tijdschrift 'Ons'. Hierin staan o.a. verhalen van de verschillende afdelingen en informatie die voor ouderen nuttig kan zijn. Ook verschijnt om de twee maanden het digitale blad van 'Ons' magazine met puzzels en regionale informatie.

Dineke vraagt aan de leden om behalve het email adres ook door te geven als de vaste telefoon niet meer wordt gebruikt en overgegaan wordt naar alleen een mobiel nummer. Zo is iedereen goed te bereiken.

Voortaan willen we ons jaarprogramma laten lopen van januari tot januari. In september komt dan voor een keer een boekje met het programma tot januari. Daarna is er voortaan een programmaboekje van januari tot januari.

Herman Kappen stelt voor om het verslag van de Jaarvergadering voortaan sneller naar de leden te sturen. Nu heeft de secretaris het verslag van de Jaarvergadering van 2024 pas na een jaar gepresenteerd. De meeste leden weten dan niet meer wat er is afgesproken en vinden dat behoorlijk onhandig. Afgesproken wordt dat de secretaris snel met de notulen van de jaarvergadering aan de slag zal gaan, zodat dat verslag in een van de komende Nieuwsbrieven te lezen zal zijn.

Wat hebben we gedaan in 2025

- 8 januari 2025 VPTZ: Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (Oost-Groningen)
- 12 februari: Jaarvergadering met maaltijd. Die werd vanwege het slechte weer verplaatst.
- 12 maart: Onderduiker in Stadskanaal door Jan-Willem van de Kolk.
- 26 maart: Jaarvergadering met maaltijd.
- 9 april: Crisisbeheersing door Jos Bruining.
- 21 mei: uitstapje naar het Rosarium van Winschoten.
- 16 juli en 28 augustus: ledenvergadering voor het vaststellen van de statuten.
- 10 september: uit eten bij Wokky Wokky in Musselkanaal.
- 8 oktober: Doven en Slechthorenden door Herma Arends
- 12 november: Kunst en Kitsch door de heer Boerma.
- 10 december: Adventsviering met broodmaaltijd.

Andere activiteiten waren:

- Met elkaar koffiedrinken bij Lekker Anderz: tijdens de zomerstop 11 juni, 9 juli en 13 augustus.
- Wandelen: elke 1e zaterdag van de maand 8 km en elke 3e zaterdag van de maand 5 km. Organisatie: Ruud Kuper en Lydie Broens. Af en toe een sponsortocht van ReumActief.
- Fietsen: bij goed weer elke dinsdagmiddag met Tiny Schomaker. De laatste tijd vallen helaas steeds meer fietsers af. Op dit moment zijn het er nog maar twee. Daarom wordt een oproep gedaan om ook een keer met de fietsgroep mee te doen. De gemiddelde afstand is 40-45 km, dus een goede conditie is wel vereist.
- Klaverjassen: elke vrijdagmiddag met Anneke Leegte.
- Ook de Leesclub werd weer opgestart: zes leden met Dineke Bruining. De eerste bijeenkomst was goed bevallen.

Het Provinciale Bestuur:

De laatste tijd waren er veel problemen met de bezetting van het Provinciale Bestuur, waardoor de kans bestond dat het zou bezwijken. Gelukkig meldde zich een nieuwe voorzitter die de kar wil gaan trekken. Een paar afdelingen hebben aangeboden tijdelijk dit bestuur te ondersteunen. Dit jaar doet de afdeling Ter Apel dat en volgend jaar heeft Stadskanaal zich aangeboden. Dat is ook in ons belang, want er zit genoeg geld in de provinciale pot.

De serieuze zaken:

Martien laat weten dat er dit jaar geen afwijkingen zijn op financieel gebied. We staan er goed voor dankzij de subsidie van de gemeente en de opbrengsten van sponsoring. Dat was bij elkaar meer dan € 3000. Eind van afgelopen jaar stonden we daardoor met meer dan €1800 'in de plus'. Martien denkt dat we volgend seizoen weer met elkaar uit eten kunnen gaan.

Bestuurszaken en financiën:

Anneke Leegte en Martien de Haan zijn beiden aftredend. Martien stelt zich weer verkiesbaar. Anneke deelt echter mee dat ze na 14 jaar stopt als bestuurslid. Ze heeft veel activiteiten op allerlei gebied en vindt het nu wel mooi geweest. Namens iedereen laat Dineke weten het jammer te vinden dat Anneke, altijd zo betrokken, ermee stopt. Als dank geeft ze Anneke een mooie bos bloemen en een cadeaubon. Gelukkig zegt Anneke toe ook volgend jaar te helpen met het buffet van de Jaarvergadering. Dineke doet een oproep voor een nieuw bestuurslid.

Continuïteitscommissie: die is nodig bij het onverhoopt aftreden van het hele bestuur. Die stelt dan orde op zaken. Ruud Kuper stelt zich hiervoor beschikbaar.

Verslag penningmeester: dit wordt door Martien uitgedeeld.

Kascommissie: Herman Kappen deelt ook namens Gré Romp mee dat zij geen fouten hebben geconstateerd. Hij heeft veel lof voor de penningmeester, ook omdat de gegevens zo transparant zijn. Herman is voor het laatst lid van de kascommissie. Hij wordt opgevolgd door Gerard Scholte Aalbes. Er is nu een nieuw reserve lid nodig. Ook hiervoor meldt Ruud Kuper zich aan.

Begroting en contributie: Martien laat zien dat hij een negatief saldo op de begroting heeft staan. Dat is eigenlijk een handigheidje van hem. Zo maakt hij meer indruk op de gemeente bij een subsidie aanvraag. Wat betreft de contributie blijft alles bij het oude: €35 per jaar, €5 bij de bijeenkomsten in Maarswold en €10 als er een maaltijd bij is. We proberen ook voor een koekje te zorgen bij de koffie en thee.

Verder laat Martien weten dat er een nieuw logo van het KBO komt, te zien in de nieuwe Nieuwsbrief.

Rondvraag:

Marietje Kappen laat weten dat ze erg blij is met het KBO.

Dineke sluit daarna af met nogmaals een oproep aan de aanwezigen om naar nieuwe leden te zoeken.

Levenslessen

Levenslessen van ouderen (3)

Achteraf zouden we veel dingen anders hebben gedaan. 'Als ik dit eerder had geweten dan...' is een veel gehoorde zin. Als je ouderen vraagt naar wat ze de jongere generatie mee zouden willen geven, dan krijg je 50 levenslessen om jezelf aan de wereld te laten zien. Hier volgen lessen 34 – 50:

34. Je zult moeten accepteren dat sommige dingen nooit de jouwe zullen worden en dat sommige dingen alleen van jou zijn.
35. Henri Ford had het bij het juiste eind toen hij zei: 'Of je nu denkt dat je het wel kan of niet kan, in beide gevallen heb je gelijk'.
36. Wees niet bang om uit je comfortzone te komen. Goede ervaringen en kansen verschijnen als je durft te verliezen.
37. Opgeven is niet altijd een teken van zwakte. Soms betekent het dat je sterk en slim genoeg bent om los te laten.
38. Je kunt nooit 100% zeker weeten of iets werkt. Je kunt wel altijd 100% zeker weten dat iets niet werkt, als je niks doet.
39. Wees niet bang voor de toekomst en maak je geen zorgen om het verleden. Het leven is nu. Leef het.
40. Hoe voorzichtig je ook je woorden uitkiest, er zullen altijd mensen zijn die ze ombuigen of verkeerd interpreteren. Durf te zeggen wat je wil zeggen.
41. Het niet krijgen van wat je wil, is soms een kwestie van veel geluk.
42. Als je ergens gepassioneerd over bent, ga er dan voor en maak je niet druk wat anderen hiervan denken. Zo worden dromen werkelijkheid.
43. Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen.
44. Wat voor en achter ons ligt, zijn kleine zaken in vergelijking met wat er tussen ons ligt.
45. Bid niet als het regent, als je ook niet bidt wanneer de zon schijnt.
46. Het leven gaat niet over een kans krijgen, maar over een kans creëren.
47. Als het makkelijk was, dan zou iedereen het doen.
48. Wees waardevol.
49. Een probleem is een kans om te leren.
50. Wat de situatie ook is, het leven gaat door.



Jarig

Suzan Groot Rouwen-Stiekema,
Ada Kuper
en Sijmen Vonk.

Voor deze jarigen van harte gefeliciteerd, we wensen jullie een mooie dag.

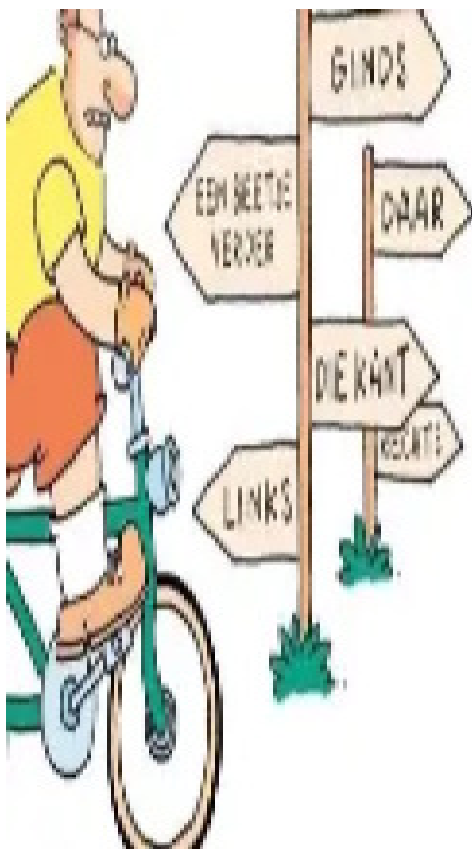


Haarverzorging

Hoe doe je haarverzorging als je ouder wordt?

Naarmate je ouder wordt, kunt u de haargroei op verschillende manieren ondersteunen

- **Minder vaak wassen:** als u uw haar te vaak wast, kan het droog en broos worden. Gebruik niet te veel shampoo. Hou uw hoofdhuid schoon door deze minimaal twee keer per week te wassen.
- **Gebruik conditioner en volumizer:** het gebruik van een conditioner nadat u uw haar met shampoo hebt gewassen, kan helpen om vocht toe te voegen om de glans van het haar en natuurlijke oliën die mogelijk zijn verwijderd, aan te vullen. U kunt 'volumizers' toevoegen om elke haarlok te versterken, het haar op te vullen en om in het algemeen meer volume toe te voegen.
- **Kies het juiste artikel:** wilt u uw haar kleuren of alleen de uitgroei verven? Dat kan tegenwoordig ook met effectieve haarmascara voor elke haarkleur zoals hieronder aangegeven. Bij twijfel kunt u ook naar een professionele stylist gaan voor de keuze van een veilige kleurstof voor uw haartype. Zij kunnen ook tips geven over de beste shampoos, conditioners en andere haarproducten.



Activiteiten

Wandelen

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

18 april 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149
Lydie van de Wiel 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 komt gemiddeld vier maal per jaar bijeen. Voorheen zijn besproken:

"De avond is ongemak" van Lucas Rijneveld

"Oeroeg" van Hella Haasse

Tijdens de bijeenkomsten worden data en boeken vastgesteld.

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795

Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag van 13:00 tot uiterlijk 16:30 uur klaverjassen 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 kaarters 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