

KBO



Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website :

www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Jaargang 36

Nummer 10

december 2024

Provinciale ontmoetingsdag Uithuizen

De dag werd geopend met een welkom voor de 50 aanwezigen. Daarna zongen we het Grönnens laid. Renée Jones-Bos vertelde heel boeiend over haar werk en de landen als ambassadeur van Nederland. Eerst over de periode's in Rusland en daarna over Amerika. Na de lunch een bezoek aan de Kerk in Uithuizen.

's Middags een documentaire Weg uit de stad. Een boeiende middag

Noorwegen

Dineke verwelkomde de gasten waaronder 3 belangstellenden. Tilla Wever en Henk Arends werden genoemd als nieuwe bestuursleden. Voor 32 belangstellenden gaven Marinus en Siska Weisenbach een film presentatie over Noorwegen. Het was gezellig druk en een goeie sfeer.

Sinterklaas

In het zwembad zag ik bij de kassa iets aan wat op geschenken leek
De ultieme Sinterklaasfeer verbeeldend naar zo overduidelijk bleek.

Leuk hoor, al bevatten de pakjes slechts lucht
ging ik toch met een zucht van verrukking richting water.

En jahoor, daar op buitenramen geplakt zwarte Pieten bekapt en bezakt, heel ouderwets
Niet dan blank of anderszins gekleurd en nog de rest...

Zin en verhoging van de feestvreugde geeft ook het gebeuren hier
Ik tenminste beleefde er een wat kinderlijk soort plezier!



In deze uitgave

Provinciale ontmoetingsdag	1
Noorwegen	1
Sinterklaas	1
Hobby	2
Jarig	2
Contributie 2025	2
De goede denneboom	3
Ouderenzorg	3-4
Activiteiten	4
De maaltijd	4-5
Voeding	5
Hoe wordt 2025	6
Kerstviering	6
VPTZ	6
Kerst	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
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

Hobby

Schilderen

Gerard en Lilian Scholtalbers hebben beiden als een van hun hobby's Schilderen. Ze schilderen beiden vooral realistisch.

Nu gaat het over Lilian Scholtalbers. Zo'n 16 jaar geleden kreeg Lilian van haar kinderen als cadeau een schilder cursus. Ze ging deze toen volgen bij de Pauw en kreeg les van Ietje Röhr, waar later ook Gerard de cursus volgt. Lilian schildert heel geavanceerd realistisch. Een deel van haar werken zijn heel licht maar wel gedetailleerd. Lilian schildert met olieverf. Soms heeft ze tijd nodig om de goede kleur te mengen.



Een ander deel van haar werk is dan weer donker en fel. Ze schildert vaak in een van de slaapkamers. Die moet dan weer opgeruimd worden als kinderen en kleinkinderen komen slapen. Nu werkt ze ook aan een portret van al haar kleinkinderen. Soms pauzeert ze even en schildert weer wat anders tussendoor, omdat ze in

het portret een kleur moet kiezen waar ze over na moet denken.

Wil je meer zien van haar werk kijk dan op onze website. Ga naar het menu archief en kijk bij hobby schilderen

Jarig

Mevr. Brenninkmeijer-Ebberink, Cisca Funk-Zoelman, Herman Kappen, Anneke Leegte-Baars, Corry Noordermeer-Borger, Bertus Scholte Aalbes en Gre Swart-Vroom.

We willen deze mensen van harte feliciteren met hun verjaardag.

Contributie 2025

De contributie bedraagt voor 2025, € 35,- per jaar.

De contributie moet elk jaar in de periode van 1 januari tot 31 maart worden voldaan bij voorkeur op bankrekening: **NL89 RABO 0318 1432 24** t.n.v. penningmeester KBO Stadskanaal onder vermelding van je naam.



De goede dennenboom

In het dennenbos liep een man met een bijl en drie kleine kindertjes. De grote dennenbomen trokken zich van het viertal niet veel aan want zij wisten dat zij geen kwaad konden. De kleine dennenboompjes sidderden van angst als de man met de bijl dichterbij kwam. Ze trachten er allemaal zo onaantrekkelijk mogelijk uit te zien.

Al snel viel het oog van de kinderen op een prachtig boompje dat nog volop stond te pronken. "Deze hier is de mooiste!" riepen ze. Het was het domste boompje van het ganse dennenbos. Het kende het verschil nog niet tussen de lente en de winter en het begreep dan ook niet waarom al de andere boompjes zich zo lelijk maakten.

Vader duwde de kinderen eventjes opzij, spuwde in zijn handen en hief de bijl hoog in de lucht. Een iets oudere dennenboom die dit alles zag, kreeg zo'n medelijden met het domme boompje, dat hij zijn afhappende takken omhoog stak. Hij trok zoveel sap naar zijn kruin, dat zijn naalden glansden en fonkelden als kristal. Nu wuifde hij sierlijk met zijn takken om de aandacht van de kinderen op zich te vestigen. "Halt, vader, eigenlijk zouden wij liever deze hier willen."



"Zoals jullie wensen," zei vader en de bijl hakte diep in de voet van de moedige boom. De drie kinderen namen hem onder de arm en lachend stapten ze weer naar huis. De boom schreeuwde het uit van pijn, maar de mensen luisteren niet goed genoeg om de boom te horen huilen.

Daar stond hij nu, in het midden van de huiskamer, overdekt met slingerende lichtjes, slingers en bollen. Helemaal bovenaan stak een zilveren bol met een lange punt. Er waren al rare vogels boven op zijn kop komen zitten, maar zoiets, nee. Beneden aan zijn voeten stond een stalletje en hij zag hoe de kinderen er allemaal plaasteren figuurtjes inzetten met overal kleine schaapjes er om heen. "Zie mij hier nu staan," mopperde de boom, "ik ben blij dat de andere bomen mij niet zien, met al die belachelijke rommel aan mijn lijf."

Zo stond hij daar week na week. Op zekere dag maakten de kinderen weer een drukte van belang om en rond het stalletje. "Wel verdraaid," dacht hij. "Nu komen er nog drie beeldjes bij, waarvoor dient dat toch allemaal."

De dennenboom had al veel van zijn groene glans verloren en wanneer de kinderen eventjes aan zijn takken kwamen, voelde hij de dennennaaldjes overal langs zich heen naar beneden vallen. De dag daarna werd hij van al zijn versieringen ontdaan en al de plaasteren mannetjes werden in een papiertje gerold en in een doos gelegd.

"Het is afgelopen," zuchtte de boom. "Mij wacht de open haard, het is allemaal voor niets geweest." Nu werd er ook een klein ventje in een strooien bakje uit het stalletje genomen en voor ook hij in het papiertje ging, knipoogde hij naar de boom en zei: "Ik weet wat je gedaan hebt en dat zal ik nooit vergeten."

Ouderenzorg

De ouderenzorg moet anders georganiseerd worden, vinden de verschillende partijen in de ouderenzorg. Ouderen van nu zijn vitaler en leven langer, ook met chronische ziekten. Zij willen en kunnen langer zelfstandig zijn dan de ouderen van een generatie geleden. Zij willen meer regie houden op hun leven en als zij zorg nodig hebben, willen zij dat de zorg niet hun leven bepaalt, maar dat zorg hen ondersteunt om hun eigen dingen te blijven doen.

Bovendien is de verwachting dat door de vergrijzing de komende jaren steeds meer mensen een beroep zullen gaan doen op ouderenzorg. Tegelijkertijd zal het aantal mensen dat werkt in de zorg en het aantal mantelzorgers niet in dezelfde mate toenemen. Dat betekent dat als we de ouderenzorg blijven houden als het is, sommige mensen niet de zorg krijgen die ze nodig hebben. Daarom moet de zorg anders georganiseerd worden.

Nieuwe norm

Met het WOZO-programma leggen de verschillende partijen uit de ouderenzorgsector een nieuwe norm vast: zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan. De partijen in de ouderenzorg werken toe naar ouderenzorg en -ondersteuning waarbij ouderen zo veel mogelijk zelfredzaam zijn door zo nodig (opnieuw) aanleren van vaardigheden, fit blijven, hulpmiddelen gebruiken en hulp uit de omgeving.

Ook wordt het uitgangspunt dat zorg digitaal wordt geleverd als dat kan. Of het nu gaat om beeldbellen met de wijkverpleegkundige, een robotje dat je met een stem herinnert aan het innemen van medicatie of een sensor die de verpleegkundige alarmeert als je bent gevallen; innovatie kan de kwaliteit van zorg verhogen en zorgverleners ontlasten.

En tot slot is het uitgangspunt om thuis te wonen, tenzij dat niet meer kan. Daarvoor moeten er geschikte woningen voor ouderen beschikbaar komen en moet er goede, passende zorg aan huis geleverd worden. Het doel van het WOZO-programma (Wonen, Onderseuning en Zorg voor Ouderen) is om de komende jaren een verandering op gang te brengen waardoor deze nieuwe norm in heel Nederland werkelijkheid wordt.

Activiteiten

Wandelen

7 december 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

21 december 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149

Lydie van de Wiel 0599 618804



Klaverjassen

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

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

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

De maaltijd in hemel en hel

Een man verbaasde zich al sinds zijn jeugd over de dingen die de mensen elkaar vertelden over de hemel en de hel. Zo hoorde hij hen zeggen dat de hemel een goede plaats was en de hel een slecht oord. De hemel zat barstensvol engelen en heiligen, terwijl de hel overbevolkt was met duivels, kwade geesten en gemene lieden. De man wist niet goed wat hij hiermee moest. Volgens hem kon je slechts een oordeel over deze twee oorden hebben als je ze met eigen ogen had gezien.

Op een nacht werd hij gewekt door een engel die hem vroeg: "Ben je er nog altijd zo op gebrand om het verschil tussen hemel en hel te weten?"

"Ja," antwoordde de man, "ik wil niets liever weten dan waar ik terechtkom als ik doodga."

Hierop nam de engel hem bij de hand en samen vlogen ze door een dichte, eindeloze duisternis tot ze bij een gesloten poort aankwamen. De engel duwde de zware deur open en zei: "Dit is de hel. Houd je ogen goed open en zorg er voor dat je geen detail mist."

De man was zeer verbaasd. Er was, zoals hij verwachtte, geen duivel te zien in de hel, noch saters met bokkenpoten of eeuwige vuren waarin mensen brandden. Al wat hij zag was een gigantische



zaal vol eettafels en elke tafel was volgeladen met de verrukkelijkste gerechten, schalen met het sappigste fruit, hoog opgestapelde taarten, de beste wijnen en de zachtste kazen. Zo ver hij kon zien zag hij mensen aan deze beladen feesttafels zitten. In eerste instantie benijdde hij hen, tot zijn blik op hun armen viel. Toen pas merkte hij op dat hun armen vanaf hun schouders veranderd waren in vorken. En deze vorken waren zo lang dat, hoezeer de feestgangers er ook hun best voor deden, ze niet in staat waren het voedsel naar hun mond te brengen. Hun vruchteloze pogingen waren zo frustrerend dat ze paars zagen van woede, haat en honger.

De engel nam de man opnieuw bij de hand en leidde hem naar buiten. Voor de tweede keer vlogen ze door een dichte, koude duisternis, tot ze bij een andere poort aankwamen. De engel stopte, zwaaide de deur open en riep: "Mag ik je met vreugde presenteren: de hemel!"

In eerste instantie raakte de man in grote verwarring, want de hemel zag er exact hetzelfde uit als de hel! Het was precies dezelfde gigantische ruimte, en ook hier stonden lange eettafels, volgeladen met de meest exquise gerechten uit alle delen van de wereld. Zelfs de feestgangers zagen er identiek uit: ook bij hen waren de armen veranderd in onhandige, lange vorken. Even dacht de man dat de engel een flauwe grap met hem uithaalde, totdat hij nog eens goed keek en het verschil opmerkte. De mensen in de hemel waren niet kwaad of hongerig, integendeel, ze lachten allemaal en waren goed doorvoed. Want deze mensen gebruikten allemaal hun lange gevorkte armen om hun buren te voeden. Ze werkten samen, ze hielpen elkaar en deelden het fantastische eten, zodat ze allemaal in gelijke mate aten, dronken en plezier hadden.

Voeding

Wat is goede voeding voor ouderen?

- Eet veel bruinbrood, volkorenbrood, groenten en fruit.
- Beperk de inname van boter, margarine of dieetmargarine. ...
- Neem dagelijks minimaal 1,7 liter vocht.
- Eet dagelijks vlees, vis, ei of peulvruchten.
- Let op de zoutinname. ...
- Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten.

Wat moet een 80 jarige eten?

Veel ouderen hebben problemen met de stoelgang. Voor een goede stoelgang is het belangrijk om veel vezels te eten: eet dus volop groente, fruit en volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Het is belangrijk daarbij voldoende water te drinken.





Hoe wordt 2025

- 11-12-2024 Kerstviering met maaltijd
- 08-01-2025 VPTZ Gerda v. d. Berg
- 12-02-2025 Jaarvergadering met buffet
- 12-03-2025 Onderduiker
- 09-04-2025 Crisisbeheersing
- 14-05-2025 Afsluiting seizoen

Kerstviering

11 December hebben we een kerstviering .
's Middags om 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold.
Een fijne middag in de sfeer van kerst. Daarna een uitgebreide
broodmaaltijd. Zorg dat u thuis niet te veel eet tijdens de
middag.

De bijdrage voor deze middag is € 10,-

VPTZ

Gerda van de Berg 8 januari. 's Middags om 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold.
Wanneer je niet meer beter kunt worden en het voor de mantelzorgers te veel wordt kan er een
beroep op de service van de VPTZ Oost Groningen worden gedaan. Dit kan thuis maar ook in
woonzorg- en woonservicecentra



Kerst



dromen van Kerstmis
van duizend lichtjes
om ons heen
laat ze schijnen
naar betere tijden
laat een glaasje klinken
samen toosten
samen drinken

dromen van Kerstmis
het hemelse kind
word door allen
zeer bemind
het kindje Jezus
in de stal
toverde een ster
aan het heelal
een ster die zal schijnen
als vrede zal verschijnen
Zalig Kerstmis