



Nieuwsbrief

Website :

www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 35 Nummer 1 Februari 2023



Een Nieuw jaar

Na veel strubbelingen een later begin, na improvisatie en verandering van locatie zijn we in een nieuw jaar beland. Nu ook weer een nieuwe locatie met een programma waarbij we op moeten letten waar we bijeenkomen. Lees vooral de Nieuwsbrief van KBO Stadskanaal. De activiteiten wandelen en fietsen vinden plaats volgen schema. Op de website staat de actuele informatie. Ook de leesclub is weer van start gegaan. Het zou fijn zijn als we dit jaar weer 100 leden kunnen tellen. Daarvoor is vorig jaar op de woensdagmiddag bijeenkomst jullie medewerking gevraagd. We hebben in december bezoek gehad van de nieuwe voorzitter van KBO provincie Groningen Pim van Teffelen. Een fijne ontmoeting. We gaan weer fris aan de slag en hopen op een plezierig 2023 zoals jullie van ons gewend zijn.

De nieuwe locatie

De nieuwe locatie was warm en sfeerful. We werden goed bediend en hartelijk ontvangen. Aan een aantal leden werd gevraagd wat men er van vond. Verschillende reacties maar vooral leuk, gezellig en voor herhaling vatbaar.

Contributie

De contributie bedraagt € 27,-. Graag voor 31 maart overmaken op **NL89 RABO 0318 1432 24** t.n.v. Penningmeester KBO Stadskanaal onder vermelding van je naam.

In deze uitgave

Een nieuw jaar	1
De nieuwe locatie	1
Contributie	1
Hobby ideeën	2
De duif en de mier	2
Jarig	2
Jaarvergadering	3
Financiën	3
Omgaan met mentale degeneratie	4
Pim van Teffelen op bezoek	4
Beweegadvies voor ouderen	5
Vervoer regelen	5
Wat hebben we gedaan	6
Activiteiten	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	Herman Kappen 0599 619 774
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

Hobby ideeën

Vindt u het leuk om over uw hobby te vertellen? En daarmee misschien wel andere senioren te



inspireren om die hobby ook op te pakken? Maak een artikel of foto's over uw hobby en stuur het door naar ons.

Met deze verhalen hoopt KBO Stadskanaal dat senioren andere senioren gaan inspireren om een (nieuwe) hobby op te pakken. Maar het is natuurlijk ook gewoon leuk om iets te laten zien over je passie.

Wat te doen

Hieronder kunt u een schriftelijke reactie achterlaten.

Stuur foto's in klein formaat naar

kbostadskanaalpuzzel@gmail.com.

Coördinatie deel je hobby: Martien de Haan 0599 610865

De duif en de mier

Dwars door het bos liep een helder, kabbelend beekje. Onder een grasspriet in de berm zat een mier. Die had erg veel dorst en daarom boog ze zich voorover om wat te drinken. Maar terwijl ze dat deed gleed ze uit en viel ze in het water. De stroom sleurde haar mee, ver weg stroomafwaarts. Hoe ze ook haar best deed, ze redde het niet om aan de kant te komen.

Op dat moment vloog er een duif boven de beek. Deze zag de in het water spartelende mier en had medelijden met het in nood verkerende diertje. De duif brak een takje van een in de buurt staande struik en liet dat in het water vallen. De mier aarzelde geen moment en klauterde vlug op het takje en bereikte zo veilig de oever.

Kort daarop was de mier aan het wandelen, toen ze de duif toevallig weer ontmoette. Een jager stond op het punt de vogel in een groot net te vangen. De mier, die zag wat er ging gebeuren, stak de man in zijn hiel. Deze gaf een gil van schrik. De duif hoorde het, werd bang en vloog weg. De ene dienst is de andere waard.

Jarig

Henk Arends,
Lies Bentlage-Kruisman,
Dineke Bruining-Twickler,
Ina Deimen-Ottens,
Martien de Haan,
Lien Hoffard-Mensen,
Dina Huisman, Gea Luers-Gort,
Gerard Mensen,
Siny Scholte-Albers-Schulte,
Leny Vonk-Langelaan
en Gerard Zomer



Jaarvergadering 2022

Woensdag 8 februari vindt de jaarvergadering 2022 plaats. De vergadering is met buffet. Reken dus op een bijdrage van € 5,-. Neem deze bladzijde van deze Nieuwsbrief mee dan kan je de financiën beter volgen. Denk eraan [Buurtcentrum Maarswold](#)

Financiën



Stadskanaal

31-12-22

KBO STADSKANAAL 2022

Resultaatrekening	2021	2022
Kruispost		€ 0,00
Inkomsten		
Contributie	€ 1.543,00	€ 2.727,00
Catering KBO-middagen	€ 176,80	€ 869,81
Dagtocht/uitstapje	€ 0,00	€ 0,00
Rente	€ 0,57	€ 0,56
Fondswerving sponsoring	€ 353,96	€ 296,73
Overige inkomsten	€ 0,50	€ 18,50
Totaal inkomsten	€ 2.074,83	€ 3.912,60
Uitgaven		
Contributie afdracht KBO	€ 1.618,75	€ 1.592,50
Bankkosten	€ 204,66	€ 213,45
Vergaderkosten	€ 0,00	€ 104,14
Drukwerk/post	€ 458,44	€ 500,85
Lief en leed	€ 87,85	€ 0,00
Bestuurskosten	€ 750,95	€ 818,44
Huur ruimten	€ 180,00	€ 300,00
Catering KBO-middagen	€ 915,69	€ 1.291,10
Presentaties	€ 120,00	€ 233,39
Dagtocht/uitstapje	€ 0,00	€ 0,00
Wandelen / fietsen	€ 0,00	€ 0,00
Overige uitgaven	€ 88,70	€ 512,32
Totaal uitgaven	€ 3.674,09	€ 4.747,75
Winst/verlies	€ 1.599,26-	€ 835,15-
Inventariswaarde	€ 1.702,00	€ 1.802,00

Woensdag 4 januari waren Ruud Kuper en Jan Deiman aan het werk. Ze deden een kascontrole. Snuffelen in de financiële documenten en geld tellen. Een drukke bezigheid. In de jaarvergadering van 8 februari zullen ze hiervan verslag doen.

Omgaan met (mensen met) mentale degeneratie

Ik heb twee zussen (80 en 83) en ze verblijven in een verpleeghuis . Beiden zijn weduwe en beiden onderhouden geheel onvrijwillig een nieuwe relatie met de heer Alzheimer.

Deze heer A. koestert hen met milde herinneringen uit een ver - en vervlogen mooi verleden. Deze heer A. kwelt hen met wilde verhalen en verwarde denkbeelden tot een vervormde werkelijkheid waardoor ze tijdens een aanvankelijk goed gesprek ineens volledig uit de bocht vliegen. Die irrationaliteit is op dat moment hun werkelijkheid. Tien minuten later kan het al weer heel anders zijn.



Soms is het moeilijk om tijdens het gesprek, het onlogische van de werkelijkheid te onderscheiden. Zelfs de onzin wordt met volle overtuiging gebracht. Je laat hen praten en praat in hun straatje mee. Je geeft een kus, een knuffel.

Mijn vrouw kan beter met hen praten, als vrouwen onder elkaar. Ik zit er maar bij en voel mij vaak een hark in dit soort situaties.

Het doet zeer om te zien hoe mensen, die je lief en dierbaar zijn, kunnen worden als ze mentaal

degenereren, een gestaag en onomkeerbaar afbraakproces van weefsels en hersencellen.

Mij wordt wel eens gevraagd of ik niet bang ben, dat ik ook bezoek krijg van meneer Alzheimer. Ik wil er niet aan denken! Wanneer het zich aandient is het altijd nog vroeg genoeg. Daaraan denkend schiet mij spontaan een lied te binnen:

"Wat de toekomst brengen moge, mij geleid des Heeren hand. Moedig sla ik dus de ogen, naar het onbekende land."

In dat onbekende maar aanlokkende land met al haar beloofde gelukzaligheid, weet ik, dat ik niet meneer Alzheimer zal ontmoeten maar hoop ik op Jezus, die alle menselijke afbraakprocessen teniet doet en de mensen onberispelijk en onkreukbaar maakt.

Dat ligt nu nog verborgen achter de horizon.

Die hoop moet naar een zekerheid groeien en angst en twijfel verdrijven.

Pim van Teffelen op bezoek.

Pim van Teffelen, de nieuwe voorzitter van KBO provincie Groningen, was op bezoek bij het bestuur van KBO Stadskanaal. Hij nam deel aan de vergadering, stelde zich voor en vertelde over zijn werkzame leven. Op het gebied van belangen behartiging bood hij zijn hulp aan. Tot onze verrassing gaf hij zich ook op als lid van KBO Stadskanaal.

Van harte welkom Pim.



Bewegadvies voor ouderen

Het is de Gezondheidsraad, die een vernieuwd advies heeft gepresenteerd aan de minister van VWS. Voor ouderen luidt het advies: 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief bewegen. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, golfen, zwemmen, de hond uit te laten of flink door te werken in het huishouden of in de tuin. Het gaat erom dat je hartslag en lichaamstemperatuur omhoog gaan en dat het iets moeilijker wordt om te praten. Deze regelmatige vorm van bewegen levert een betere conditie op en kan direct of indirect het risico verlagen op het ontstaan van ziekten.

Voor mensen die niet of nauwelijks actief zijn (dus nooit deze richtlijn van 2,5 uur per week halen), leidt elke stijging van lichamelijke beweging tot een betere gezondheid. Om precies te zijn is de gezondheidswinst het grootst voor mensen die van inactiviteit naar enige beweging gaan.



De voordelen van sporten en bewegen:

- Het verbetert het humeur en geeft energie.
- Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.
- Het verbetert de loopsnelheid.
- Het stimuleert de stofwisseling en heeft een

positieve invloed op het gewicht.

- Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.
- Het verkleint het risico op fracturen.
- Het hangt positief samen met gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven.
- Het is goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.
- Het lijkt de kans op fysieke en cognitieve beperkingen, waaronder dementie en Alzheimer, te verminderen.

Risico's op een rij

Met beleid sporten is heel belangrijk, want sporten kan zeker op oudere leeftijd bepaalde risico's met zich meebrengen. Zo is er bijvoorbeeld meer kans op blessures aan botten, pezen en spieren en duurt de genezing van blessures op deze leeftijd langer. Het is dus belangrijk om te starten met bewegen onder deskundige begeleiding.



Vervoer regelen?

Heeft u een vervoersvraag?

Inwoners vervoeren buurtgenoten met hun eigen auto. Met ANWB AutoMaatje Westerwolde, Oldambt en Stadskanaal vervoeren inwoners in hun gemeente hun minder mobiele buurtgenoten met hun eigen auto tegen een kleine vergoeding.

Lokale coördinator: **Mark Nienhuis**

Werkdagen: **Elke werkdag van 09.00 tot 15.00u**

Telefoonnummer: **085-0710402** (ma-vrij: 09:00u – 15:00u)

Mailadres: **automaatje@opstapbus.nl**

Wat hebben we gedaan

Adventsviering

Bij binnenkomst een lagere bijdrage en voor ieder een zak walnoten. De voorzitter heette ieder welkom en vertelde over de leden die niet konden komen. Ze heette Leendert Boltjes van harte welkom als nieuw lid van KBO Stadskanaal. Ook vermeldde ze dat Pim van Teffelen lid is geworden. Na een toepasselijk gedicht klonk uit 40 kelen de kerstliederen die Sander Hof inzette. We werden begeleid door Ada met accordeon en Simon met trompet. Anneke, Ada en Dineke hadden zich ingezet voor de soepen, kroket en broodbuffet. Allemaal heel lekker. Bedankt. Het was een warme adventsbijeenkomst.

Roosien de jaren 60

Met 35 belangstellenden gaf Bert Roossien een inkijk in de ontwikkeling van Stadskanaal. Van de jaren 60, de komst van Philips en de bouw van diverse wijken en gebouwen. De peiling van het gebruik van de locatie gaf als uitslag dat we het beste kunnen blijven in Buurtcentrum Maarswold. Erg gezellig.

Activiteiten

Leesclub

De leesgroep is weer van start gegaan. Dit met het boek van Raynor Winn: Het zoutpad over oude wegen naar een nieuw begin.

Coördinatie : Dineke Bruining 061200262



Fietsen

Elke dinsdag gaan we om 13:30 uur fietsen. In de wintermaanden en bij slecht weer gaat het fietsen niet door. Let op de nieuwsbrief! Na afloop van het wandelen en fietsen drinken we vaak een kop koffie en gebruiken we hierbij iets lekkers.

Coördinatie: Tiny Schömaker 0599 619642

Wandelen

Elke eerste en derde zaterdag van de maand wandelen we. De 8 km starten we om 9:00 uur. Elke eerste zaterdag van de maand vanaf het RK Kerkplein. De 4-5 km starten we om 9:30 uur. Elke derde zaterdag van de maand. We starten vanaf het page centrum.

zaterdag 4 februari 8 km en zaterdag 18 februari 5km

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149 r.kuper@planet.nl
Lydie van de Wiel 0599 618804 lpmbroens@gmail.com

