

KBO



Nieuwsbrief

Website :

www.kbo-provgroningen.nl/stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 36

Nummer 1

februari 2024

Nieuwjaarswens



Laat maar welgemeend. Het allerbeste voor het nieuwe jaar geluk in grote en in kleine dingen maar bovenal: gelukkig met elkaar.

Provinciale voorzitter

Woord van de voorzitter op de website

Het is 1 januari 2024. Hier zijn we dan, fonkelnieuw! Fijn dat u ons bezoekt; van harte welkom.

Wij, KBO-provincie Groningen en onze afdelingen, zijn per 1 januari een nieuwe weg ingeslagen.

Tot 31 december 2023 waren we onderdeel van de landelijke Unie en vanaf dit moment zijn we geheel zelfstandig.

Met volle kracht bewegen we ons de toekomst in.

Interesse om mee te doen? Van harte welkom.

Vriendelijke groet,



Pim van Teffelen
Voorzitter KBO-provincie Groningen

Contributie

De contributie bedraagt voor 2024 € 27,-.

De contributie moet in de periode van 1 januari tot 31 maart worden voldaan bij voorkeur op bankrekening:

NL89 RABO 0318 1432 24

In deze uitgave

Nieuwjaarswens	1
Provinciale voorzitter	1
Contributie	1
Bewegen	2-3
Wat gaan we doen	3
Jaarvergadering	3-4
Handige schoonmaaktips	5
Ouderen en kou	6
Jarig	6
Nieuwe leden	6
Veranderingen in 2024	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
notulist	Berty Oostendorp

Leden administratie

Herman Bruining 0599 650 795

Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zien

Ada Kuper 0599 611 149

Bewegen

Waarom is voldoende bewegen belangrijk voor 65-plussers?

Bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Zo draagt voldoende bewegen bij aan een goede conditie en helpt het 65-plussers om zich lichamelijk en mentaal fitter te voelen. In dit artikel lees je meer over de risico's van te weinig bewegen en de voordelen van voldoende bewegen voor ouderen. Het aantal 75-plussers in Nederland neemt sterk toe. Van 1,3 miljoen in 2018 tot 2 miljoen in 2030. Ouderen die wekelijks voldoende bewegen blijven langer zelfstandig en zelfredzaam. Door voldoende te bewegen houden ze hun spieren en uithoudingsvermogen op peil en verkleint de kans op botbreuken en lichamelijke beperkingen. Hoeveel beweging precies nodig is, vertellen de beweegrichtlijnen. Voor mensen die niet of nauwelijks actief zijn, leidt elke stijging van lichamelijke beweging tot een betere gezondheid. Om precies te zijn: de gezondheidswinst is het grootst voor mensen die van inactiviteit naar enige beweging gaan.

Bewegen voelt goed

Sporten en bewegen geeft energie. Je lichaam en brein actief gebruiken, geeft een voldaan gevoel. Dit heeft er mee te maken dat tijdens het bewegen de stof endorfine in de hersenen wordt aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat je je beter gaat voelen, omdat je meer ontspannen bent en je je tevreden voelt.



Bewegen zorgt voor sociale contacten

Door te bewegen in groepsverband, combineer je de lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van sociale contacten. Voor veel mensen geldt dat het in groepsverband sporten of bewegen bijdraagt aan het plezier dat aan bewegen wordt beleefd. Ook is het bewegen in groepsverband makkelijker om vol te houden.

Voordelen van voldoende bewegen

Ouderen die volgens de beweegrichtlijnen voldoende bewegen ervaren verschillende voordelen. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige

effecten toenemen met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter. Hieronder gaan we verder in op de verschillende positieve effecten van bewegen.

Bewegen voorkomt ziektes

Regelmatig bewegen is een van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Het is goed voor het hart, de bloedvaten en longen en verkleint de kans op chronische ziektes, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Er is minder risico op botbreuken en de loopsnelheid en spierkracht verbetert.

Er is overtuigend bewijs dat de volgende aandoeningen en symptomen (deels) voorkomen kunnen worden door voldoende te bewegen.

Verder is er veel onderzoek dat er op duidt dat het aannemelijk is dat voldoende bewegen ook de volgende situaties helpt voorkomen:

Bewegen verbetert het dagelijks leven

Bewegen heeft invloed op het uitvoeren van algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL). Het huishouden doen, je aankleden, traplopen, boodschappen halen: voor veel mensen worden deze alledaagse taken lastiger bij het ouder worden. Door voldoende te bewegen verbetert de spierkracht en loopsnelheid en is er minder risico om te vallen.

Bewegen stimuleert de hersenen

Ook de hersenen hebben baat bij regelmatige beweging. Bewegen is goed voor het geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingssnelheid van informatie. Er komt ook steeds meer bewijs dat bewegen helpt om geheugenproblemen te beperken op hogere leeftijd en mogelijk het ontstaan van dementie remt. Dat komt waarschijnlijk doordat beweging ervoor zorgt dat hart- en bloedvaten in goede conditie blijven. De hersenen zijn bij uitstek een orgaan met veel bloedvaten. Ook heeft beweging invloed op de groei en aanmaak van hersencellen.

Wat gaan we doen

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

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

17 februari 5km dan starten we om 9:30 uur vanaf 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

Jaarvergadering

14 februari is onze jaarvergadering met buffet. Breng de resultaatrekening mee naar de vergadering.

In het officiële deel wordt een verslag gegeven van het afgelopen jaar. Een terugblik op minder mooie en mooie momenten. Daarna een verslag van de financiën. Dan kiezen we een nieuwe financiële commissie met een reserve lid. Vervolgens de eventuele wijzigingen in onze vereniging en de toekomstvisie.

Na het eerste deel het minder officiële gedeelte. Het buffet. Tijdens het buffet zijn er mogelijkheden om hulp in te roepen op allerlei gebied. Wil je ondersteuning in het bezoek aan de website of zomaar een gezellig praatje, bijna alles kan.

Resultaatrekening	2022	2023
Kruispost		€ 0,00
Inkomsten		
Contributie	€ 2.727,00	€ 2.511,00
Catering KBO-middagen	€ 869,81	€ 493,00
Dagtocht/uitstapje	€ 0,00	€ 470,25
Rente	€ 0,56	€ 1,22
Fondswerving sponsoring	€ 296,73	€ 350,00
Overige inkomsten	€ 18,50	€ 8,50
Totaal inkomsten	€ 3.912,60	€ 3.833,97
Uitgaven		
Contributie afdracht KBO	€ 1.592,50	€ 1.560,00
Bankkosten	€ 213,45	€ 272,77
Vergaderkosten	€ 104,14	€ 0,00
Drukwerk/post	€ 500,85	€ 384,89
Lief en leed	€ 0,00	€ 0,00
Bestuurskosten	€ 818,44	€ 657,66
Huur ruimten	€ 300,00	€ 0,00
Catering KBO-middagen	€ 1.291,10	€ 1.598,78
Presentaties	€ 233,39	€ 458,00
Dagtocht/uitstapje	€ 0,00	€ 448,20
Wandelen / fietsen	€ 0,00	€ 0,00
Overige uitgaven	€ 512,32	€ 230,80
Totaal uitgaven	€ 4.747,75	€ 4.953,44
Winst/verlies	€ 835,15-	€ 1.119,47-

Inventariswaarde

€ 1.802,00

€ 1.733,00

Handige en snelle schoonmaaktips

Wie heeft er tegenwoordig nog tijd en zin om net als oma centimeter voor centimeter het huis te schrobben? Daarom geven wij je handige huishoud- en schoonmaaktips.

Wist je dat je met olijfolie binnen no time vlekken van roestvrij staal krijgt en waarom zou je de douche eigenlijk niet schoonmaken terwijl je eronder staat?

Tip 1: Vlekken op de bank

Kinderen knoeien nogal eens op de bank. Het wondermiddel? Ossengalzeep! Het doet wonderen voor alle vlekken op de bank: melk, poep, groente/fruit. Zelfs chocolade gaat vaak uit de bank met ossengalzeep. Je kunt het kopen bij de drogist.

Tip 2: Frisse geur

De stofzuiger geeft vaak een muffe geur af. Dit kun je heel makkelijk verhelpen door voor je gaat stofzuigen even een beetje waspoeder op te zuigen. De frisse geur wordt vervolgens door heel je huis verspreid.

Tip 3: Streeploze vloer

In plaats van de laminaatvloer schoon te maken met allesreiniger, kun je dit ook doen met verdunde ammoniak. De geur is iets minder fris, maar je vloer wordt verzekerd streeploos schoon.

Tip 4: Gaspitten

De gaspitten worden vaak slecht schoon bij de normale schoonmaakbeurt van het fornuis. Een goed alternatief voor de gaspitten is het gebruiken van 'brillo' sponsjes. Heel voorzichtig wrijven en gegarandeerd dat ze daarna weer volop zullen glimmen.

Tip 5: Vriezer ontdooien

Het ontdooien van de vriezer is altijd een flinke klus. Om het ontdooiproces te versnellen kun je er een föhn voor houden. Zorg wel dat je vriezer al tien minuten uitstaat en zet je föhn niet op de heetste stand. Binnen een half uurtje is het klusje geklaard.

Tip 6: RVS oppervlakken

Alles aanraken, dat doen kleine kinderen het liefst. Roestvrijstalen oppervlakken zijn dan ook vaak bezaaid met vingerafdrukken en vlekken. Deze krijg je moeiteloos weg door een beetje olijfolie op een keukenpapiertje te doen. Zachtjes rondjes wrijven en er zal geen vlekje meer te bekennen zijn.

Tip 7: Vies kled

Heb jij ook zo'n last van een vies kled? Leg je kled in de winter een kwartiertje op zijn kop in verse sneeuw. Als je het er weer af haalt, is je kled smetteloos schoon en de sneeuw zwart. Echt waar.

Tip 8: Rommel

Ruim de rommel die je maakt zoveel mogelijk gelijk op. Op die manier blijft een enorme rommelboel uit en voorkom je dat je 's avonds bijvoorbeeld hele hopen speelgoed moet trotseren.



Ouderen en kou

Eva, Marije en Ineke zochten het uit

Eva Bolhuis, Marije de Haan en Ineke Knijp, alle drie geneeskunde studenten, hebben recent op o.a. de Polikliniek Ouderengeneeskunde hun bachelorproject uitgevoerd. Ze hebben een temperatuurstudie gedaan en hebben hiervoor metingen verricht en patiënten een korte vragenlijst laten invullen.

Het 'sneller' ervaren van kou is een veel voorkomend verschijnsel bij ouderen. In de wetenschappelijke literatuur is hier nog weinig over te vinden. Toch blijkt uit meerdere onderzoeken dat er bepaalde factoren zijn die kunnen bijdragen aan deze koude-ervaring en dat sommige mensen het vaker koud hebben dan anderen. Omdat hier nog te weinig over bekend is, hebben Eva, Marije en Ineke onderzoek gedaan naar de kou ervaring en naar de feitelijke temperatuur bij ouderen én jongeren. Vaak wordt gedacht dat vooral ouderen 'koukleumen' zijn, maar uit dit onderzoek bleek dit helemaal niet zo te zijn. Wel was de lichaamstemperatuur bij ouderen lager, maar ze hebben het niet vaker koud. Ook bleek er



een duidelijk verband te zijn tussen andere factoren en het vaker koud hebben, zoals sporten, medicijngebruik, bepaalde ziekten, BMI (de verhouding tussen gewicht en lengte), etc. Concluderend kunnen de studenten adviseren dat: het vaker ervaren van kou niet alleen door hogere leeftijd komt, maar dat mensen er zelf iets aan kunnen veranderen (meer sporten etc.).



Jarig

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

Nieuwe leden

We mogen twee nieuwe leden melden. Berty Oostendorp en Tilla Wever. Beide van harte welkom bij KBO Stadskanaal.

Veranderingen in 2024

In 2024 gaan we verder zonder PCOB. KBO provincie Groningen staat voor kracht beweging ontmoeting. En we gaan van start met een nieuwe website www.kbo-provgroningen.nl/stadskanaal. Daarnaast komt er een nieuw maandblad **ONS**. Met al deze veranderingen blijven we dezelfde service verlenen en in dezelfde stijl doorgaan. We hopen op een voortreffelijk 2024.