



# Nieuwsbrief

Website :  
[www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal](http://www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal)

Email :  
kbostadskanaal@gmail.com

## Stadskanaal

Jaargang 34 Nummer 6 Juli 2022

### Wat gaan we doen

Eten met KBO

7 juli en

17 augustus

Jans de Vries  
0599 785410  
06 24700653



### Wie coördineert wat

Elke dinsdag gaan we om 13:30 uur **fietsen**.  
Tiny Schömaker  
0599 619642

De **leesclub** komt gemiddeld vier maal per jaar bijeen.  
Dineke Bruining  
0599 619795

Elke eerste en derde zaterdag van de maand **wandelen** we.  
Ruud Kuper Lydie van de Wiel  
0599 611149 0599 618804

### Eten met KBO

Jans de Vries  
0599 785410 06 24700653

Vindt u het leuk om over uw **hobby** te vertellen?  
Martien de Haan  
0599 610865

### In deze uitgave

Wat gaan we doen	1
Wie coördineert wat	1
Tips	2
Je bent jarig	2
Vrouw en kerk	3
Hoe ziet ons program er voorlopig uit	4
Vakantie	4

**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

## Tips

Tips op gebied van voeding.

### Haal het niet in huis

Nu we met z'n allen massaal thuiszitten, zien we ook een verandering in ons voedingspatroon ontstaan: alcoholconsumptie is enorm toegenomen en ook even snacken tussendoor was nog nooit zo verleidelijk. Het advies is: 'Haal het niet in huis!'. Wij maken zo'n 200 onbewuste voedselkeuzes per dag. Als je het ziet of eraan denkt, is het heel lastig om het niet te nemen. Ons brein kent het woord 'niet' niet. Denk bijvoorbeeld maar eens niet aan een roze olifant. Lastig hè?

### Zorg voor voeding die je lichaam begrijpt

Kwaliteit is altijd beter dan kwantiteit. De traditionele mediterrane keuken: vette vis, Groenten, noten, zaden, olijfolie, peulvruchten ect, zou de basis van je voedingspatroon moeten zijn. Een mooie regel is: hoe minder er met voedsel geknutseld is, hoe beter het bewerkt is, hoe minder je lichaam het snapt. In bijna alle bewerkte producten zitten onnodige toevoegingen zoals suiker of zout. Dat geldt ook voor halfvolle, magere, zero-of lichtproducten: je lichaam begrijpt ze niet. Ze verzadigen daardoor veel minder dan de volle variant. Die kun je beter nemen.

Een aantal instinkers:

- In een gekookte aardappel zit veel meer suiker dan in een gebakken aardappel. Het beste kun je 'm eerst kort koken en dan opbakken;
- Een snelle jelle is letterlijk vloeibare suiker met wit brood: niet goed voor je!
- Door het persen van sap haal je de vezels eruit en neem je de fruitsuiker wel in. Fruit en groenten kun je dus veel beter eten dan drinken.

### Suiker is suiker

Fabrikanten zijn niet dom, die hebben maar liefst 92 namen voor suiker bedacht! De duidelijke zijn de namen die eindigen op suiker of stroop. Maar ook woorden die eindigen op -oze of -ine, kunnen suiker bevatten. Voor het lichaam is suiker suiker, dus ook stevia en agavesiroop vallen hieronder. Hoe meer suiker je eet, hoe meer je lichaam buikvet gaat afzetten. Dat is nou precies wat zo slecht voor je is! Je ziet het aan het appelfiguur: daar is veel bij mis.

### Drie eetmomenten per dag

Geef dat spijsverteringskanaal ook even wat rust! Drie eetmomenten per dag is voldoende. Juist als je de hele dag door kleine beetjes eet, blokkeert het je vetafbraak. Laat je lichaam tussendoor de energie halen uit de vetreserve! Als je tussendoor toch trek hebt, dan eet je waarschijnlijk te veel geraffineerde koolhydraten of je eet te weinig vetten of eiwitten. Een goed gebalanceerd voedingspatroon is dus belangrijk. Je kunt zelfs als je intensief sport teren op drie eetmomenten.

Alleen hele slanke mensen hebben vaak een hoge stofwisseling, die redden het vaak niet met drie, maar hebben vier of vijf eetmomenten nodig.

### Je bent Jarig

Antoon Alers, Fons Groot-Rouwen, Ria Hofstra-Drenth, Helena van der Kaaij-Moes, Ruud Kuper, Janna Mensen-Bakker, Riëks Mensink, Lien Roelfs-Hempen, Greet Romp-Neuteboom, Jannie Sandker-van der Velde, Henk Wubbels en Aly Wubbels-Kohl.

Allemaal van Harte gefeliciteerd



## Vrouw en Kerk

Begin dit jaar lanceerde het Netwerk Katholieke vrouwen het synodeproject 'Zij heeft een verhaal' in een digitale talkshow.



### **Nadere toelichting en achtergronden bij het project:**

Paus Franciscus heeft dit najaar een bijzondere stap gezet. In het synodale proces 2021-2023 worden de gelovigen om raad gevraagd voor de toekomst van de kerk en de wereld. Franciscus nodigt daarbij nadrukkelijk ook vrouwen uit. Het Netwerk Katholieke Vrouwen (NKV) neemt deze uitnodiging van harte aan en zal zich in dit proces de komende maanden inzetten voor het ophalen van verhalen en verlangens van vrouwen rond de Rooms-Katholieke Kerk.

De paus wil dat we de komende twee jaar samen nadenken over onder andere de gemeenschap en de praktische invulling van het geloof. Ook de positie van de leken in de kerk komt aan bod. Bisdommen, parochies en andere kerkelijke organisaties gaan met elkaar in gesprek. Ieder kan meedoen met deze verschillende gesprekken. Het project 'Zij heeft een verhaal' van het Netwerk Katholieke Vrouwen wil, in het kader van dit synodale proces, een goed podium bieden aan vrouwen

### **Digitale vragenlijst voor vrouwen**

Via de website van het NKV met een online vragenlijst kon antwoord gegeven worden op de kernvragen: Hoe is het om vrouw te zijn in de katholieke kerk? Waar beleef je vreugde aan? Welke verbeteringen zijn nodig? Welk advies zou je willen geven aan de synode 2023 in Rome? Deze vragenlijst was individueel te beantwoorden.

De resultaten en de uitkomsten droegen ze over aan Mgr. De Korte, bisschop van Den Bosch en referent voor Vrouw en Kerk.

## Hoe ziet ons programma er voorlopig uit

### Programma 2022-2023

- 14-09-2022 Jaarverg. 2020-21 met buffet
- 12-10-2022 Verdwenen dorpen
- 09-11-2022 Mindfulness/haptonomie
- 14-12-2022 Adventsviering met maaltijd
- 11-01-2023 Roossien de jaren 60
- 08-02-2023 Jaarverg. 2022 met buffet
- 08-03-2023 nog niet ingevuld
- 12-04-2023 Natuurfilm Smoky



**Niet alle afspraken zijn bevestigd. Het programma kan dus nog wijzigen.**

### Vakantie

Uit de steeds groter wordende berg geluksonderzoek komt steevast één factor naar voren die ons blij maakt: andere mensen. Om te overleven zijn we lang afhankelijk geweest van andere mensen. Bijvoorbeeld om samen te werken bij de jacht, voor bescherming, om voedsel te delen en om onze kwetsbare mensenbaby's groot te kunnen brengen. Onze hele psyche is daarom ingesteld op sociaal contact.

We voelen ons veilig en gelukkig wanneer we in gezelschap zijn van de mensen om wie we geven.



En op vakantie hebben we daar meer gelegenheid voor. We praten dan meer met elkaar, en beoordelen de kwaliteit van onze gesprekken positiever, blijkt uit onderzoek door psychologe De Bloom. Ook stelde ze vast dat hoe meer tijd mensen tijdens hun vakantie besteden aan gesprekken, des te gezonder en gelukkiger ze zich voelen.

Vakantie is een tijdelijke verlossing van verplichtingen. Voor die paar weken in het jaar gaat er geen wekker. In plaats daarvan heb je alle tijd om naar de horizon te staren, naar een fluitende vogel te luisteren, twee uur de krant te lezen en net zo lang te lunchen als je wilt.

**Leden van KBO Stadskanaal hebben, neem ik aan, alle tijd. Neem daarom contact op met een ander om in gesprek te gaan.**