

Nieuwsbrief

Website :

www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 35 Nummer 6 Juli/Augustus 2023

De bij

Bijen zijn onmisbaar voor de biodiversiteit wereldwijd, maar hebben het moeilijk.

Nodig ze daarom uit in je tuin.

- Bijen houden van schuilplekjes. Stapel in een hoekje van de tuin wat dakpannen op.
- Verse kruiden zijn perfecte bijenlokkers. Win-win, want kruiden zijn heerlijk in je gerechten.
- Zet vogelbadjes neer met wat suikerwater. Dit zorgt voor brandstof voor de bij.
- Bijen kunnen niet leven zonder vogels, want die zorgen voor de bestuiving van bloemen en verspreiding van zaden, Een heg in de tuin is een must, daar komen vogels op af.
- Bijen zijn gek op wilde bloemen, zoals smeerwortel en paarse vlinderstruiken. Mix vroege en late bloeiers, zodat er het hele seizoen iets in bloei staat.
- Ook populair onder bijen (en mooi in je tuin): lavendel, dropplant en verbena.



Weetje:

Bijen zijn een stuk hariger dan wespen. De honingbij is bruin/zwart van kleur en de wesp is geel zwart.

Bijen zoemen rond planten en verzamelen nectar en stuifmeel. Wespen vangen vliegjes, muggen en spinnetjes. Het zijn vleeseters, dus ze komen niet op dezelfde planten af als bijen.

In deze uitgave

De bij	1
Handwerk tips	2
Er is er een jarig	2
Jubileum	3
Foutje	4
Wat gaan we doe	4
Op stap	4
Iedereen verdient een club	4
Vakantiepuzzel	5/6
Programma 2023 – 2024	6
Gaat u op vakantie	6-8
Jubeljaar	8

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

Leden administratie Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Handwerk tips

Kramp in de vingers, zware armen, een stijve rug en kramp in de benen. Het leven van een fanatiek handwerk(st)er gaat niet altijd over rozen. Nu kunnen we denken: 'ik neem even pauze en leg het werk weg, want er zijn geen levens mee gemoeid en morgen is er weer een dag', maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Bij grote projecten wil je soms gewoon meters (in ons geval: centimeters) maken; het resultaat zien van al die momenten dat de titel van Hazes zijn befaamde lied 'bloed, zweet en tranen' niet eens in de buurt kwam van de hoedanigheid waarin je verkeerde. Wij snappen je helemaal! Maar om ervoor te zorgen dat er in de toekomst meerdere creaties van jouw haak- en/of breinaalden afglijden, vragen wij je het project even weg te leggen, wat tijd voor ons vrij te maken en deze blog 'tips om in goede gezondheid te blijven handwerken' te lezen. Heb je het weggelegd? Ja? Daar gaan we!

Rek en strek

Stijfheid en kramp is geen funny business. En totdat er iets op de markt is gebracht waarbij je zowel in beweging komt als een nieuwe creatie op de pennen zet, is een break voor wat exercise op z'n tijd hartstikke welkom. Nee, je hoeft de videoband van Jane Fonda niet af te stoffen of een herhaling van Nederland in Beweging bij Omroep Max terug te kijken. De volgende oefeningen zijn meer dan prima! :)

- Zet die vingers in actie. Speel (lucht)piano met je vingers of typ een patroon uit. Deze oefening kun je afwisselen met de volgende: strek je vingers en raak met het topje van deze vingers de duim van dezelfde hand aan. Een voor een. Van links naar rechts en van rechts naar links.
- Nu komen we bij de armen. Streck je armen langs je hoofd. Maak ze lang! Dit kan een voor een of met beide armen tegelijk. Mocht je aan het handwerken zijn terwijl een speler van jouw favoriete cluppie een doelpunt scoort, dan is optie 'beide armen tegelijk' een hele goede!
- Tegen de tijd dat je al deze bewegingen stuk voor stuk uitgevoerd hebt en er al wat stokjes op hebt zitten, wordt het toch eens tijd om de hond en/of jezelf uit te laten. Dus hup van je zitvlees af en in die 'beinen'. We gaan even een blokje om!
- Wanneer die frisse neus is gehaald en je weer verder gaat aan jouw creatie, is het belangrijk om een comfortabele zithouding aan te nemen; eentje die in ergonomisch opzicht een ruime voldoende haalt. Hiervoor is het belangrijk om je billen en rug de stoel- of bankleuning te laten raken en beide voeten plat op de grond te plaatsen.
- Laat je handwerk ook niet te veel zakken. Door de creatie laag te houden, buig je jouw hoofd en schouders mee. Van deze kromme houding ga je op een gegeven moment veel last krijgen, dus houdt het werkje wat omhoog!
- And last but certainly not least... gebruik goede ergonomische materialen, zoals een haaknaald die perfect bij jouw handen past. Daar ga je geen spijt van krijgen, trust us!

Er is er een jarig

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

Hoera!





Jubileumfeest

13 september

14:00 uur

Buurtcentrum Maarswold



Foutje

In de vorige Nieuwsbrief correspondeerde de inhoudsopgave niet met de inhoud. Bij het overzetten van het A4 format naar het A3 format voor het afdrucken is vergeten de inhoudsopgave over te zetten.

Sorry voor de overlast. Het zal de haast voor de vakantie zijn geweest. De Nieuwsbrief is toch goed te lezen. Het waren gelukkig minder dan 100 pagina's (4). Nogmaals sorry. Ik hoop dat de Nieuwsbrief toch duidelijk informatie overbrengt.

Mochten er dingen missen of heeft u aanvullingen of nieuws voor de Nieuwsbrief laat het ons weten. Je kan ook De Pluim uitdelen of in een stukje over je hobby schrijven.

Laat het weten bij redactie Nieuwsbrief KBO Stadskanaal 0599 610865

Wat gaan we doen

Koffie drinken

In de vakantieperiode gaan we elke 2e woensdag van de maand koffie drinken bij Lekker Anderz. De eerste keer was een succes. Het is voor eigen rekening.

Om 11:00 uur op 12 juli en 9 augustus.

Op stap

Op stap met de Museum Plus Bus op **5 oktober**

De KBO Stadskanaal is dit jaar uitgenodigd om gebruik te maken van de Museum plus bus. We hadden gevraagd voor een museum niet al te ver weg enwe gaan naar Assen. **De Vriendenloterij betaalt.** 16 Rollators en (opvouwbare) rolstoelen kunnen onderin mee in de bus, maar scootmobielen helaas niet! Er kunnen 2 vaste rolstoelen boven in de bus, of 1 elektrische. Het platform van de lift is 82 bij 122 cm. De groep moet uit minimaal 30 personen bestaan. Er kunnen maximaal 45 personen mee. Wilt u hier al vast over nadenken en u zo snel mogelijk aanmelden. Wij moeten vóór 4 september de aantallen doorgeven. U kunt zich opgeven bij Dineke Bruining, wilt u ook vermelden of u een rollator of rolstoel gebruikt. 06-21200262 0599-619795

kbostadskanaal@gmail.com

09:30 Aankomst opstapplaats: Poststraat 38, 9501 ES Stadskanaal

10:00 Vertrek opstapplaats

11:00 Aankomst Drents Museum

11:15 Koffie

11:45 Rondleiding

13:00 Lunch (optioneel)

14:00 Gelegenheid tot zelfstandig rondkijken

15:00 Vertrek uit Drents Museum

15:30 Vertrek bus

16:30 Aankomst opstapplaats



Voorwaarde is dat de deelnemersgroep bestaat uit senioren van 70 jaar of ouder, die niet meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken door hun leeftijd, conditie en/of een geïsoleerde leefomgeving. Deze eisen zijn voor begeleiders niet van toepassing.

Iedereen verdient een club

Tijdens Rabo ClubSupport stemcampagne kunnen onze leden hun stem uitbrengen op KBO Stadskanaal. Deze stemmen zijn geld waard. Hoe meer stemmen er op een vereniging of stichting uitgebracht worden, des te meer geld deze vereniging of stichting ontvangt. Mocht je nog meer stemmen uit kunnen brengen stem dan op KBO Oldambt of KBO Musselkanaal

4 september 2023: Start stemperiode

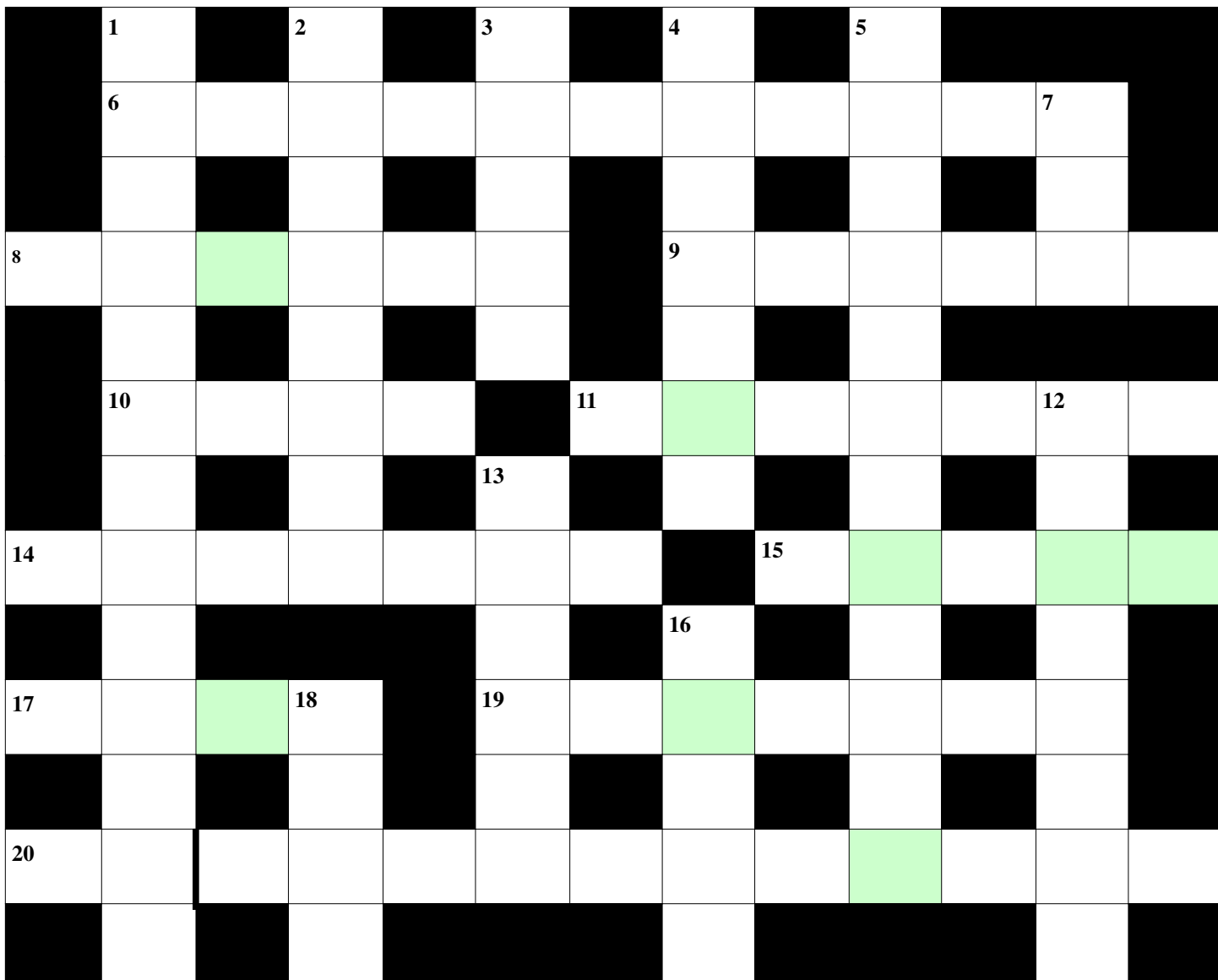
Vanaf nu kun jij als lid je stem uitbrengen . (Je moet wel lid zijn. Geef je, als je nog geen lid bent op.)

26 september 2023: Einde stemperiode

Vakantie puzzel

Crypto

Een cryptogram is een bijzondere vorm van een kruiswoordpuzzel. De omschrijving van de in te vullen woorden is op een cryptische manier gemaakt.



HORIZONTAAL

6 Een kringgesprek voeren.(11) **8** Van dat dier krijg je het heen-en-weer.(6)
9 Bloei-periode bij vloed.(6) **10** Zo doen dat het wordt geloofd.(4)
11 De drankverkoop wordt minder.(7) **14** Boek voor op de wc.(7) **15** Demonstratiemodel van een
sufferd.(5) **17** Zien eruit als kijkers.(4) **19** Dat getal is 'm! (7) **20** Niet laten vallen.(2,11).

VERTICAAL

1 Waardevermindering. (13) **2** Die fraudeurs maken er een potje van. (8) **3** Die zitten in de put. (5)
4 Moedige waterman.(7) **5** Het kantoor van Ford. (12) **7** Dat is pas keu-rig! (3)
12 Het klungelen met grond en water. (8) **13** Prijsgeven bij het bridgen. (6) **16** Schijnt in Engeland
caloriearm te zijn. (5) **18** Die bond vocht voor niets. (4)

Hoe om te gaan met de vakantie puzzel

Vul de puzzel in. Met de letters in de groene vakjes kan je een woord vormen. Met een van de letters moet je je verbeelding laten spreken. Dit woord is van toepassing op KBO Stadskanaal. Iedereen kan aan deze puzzel meedoen, ook bestuursleden met uitzondering van de penningmeester. Stuur de oplossing, het gevonden woord, voor 10 augustus naar kbostadskanaalpuzzel@gmail.com onder vermelding van je naam. Uit de goede inzendingen wordt random een winnaar gekozen. In de volgende Nieuwsbrief wordt de oplossing en winnaar bekend gemaakt.

Programma

Programma 2023-2024

- 13-09-2023 35 Jarig bestaan bbq
- 11-10-2023 Leven in de Genal vallei
- 08-11-2023 Daten wat de pot schaft
- 13-12-2023 Adventsviering met maaltijd
- 10-01-2024 Werk bij de Masai
- 14-02-2024 Jaarvergadering 2023 met buffet
- 13-03-2024 Muziekquiz
- 10-04-2024 Veilig bankzaken doen
- 08-05-2024 Afsluiting seizoen

Het programma kan nog wijzigen.

Gaat u op vakantie?

Nu steeds meer landen hun grenzen beginnen open te stellen voor niet-essentiële reizen, zal de reissector binnenkort zijn activiteiten hervatten. Sommige mensen hebben echter nog steeds een zekere angst om te reizen na een wereldveranderende pandemie.

Voor senioren of mensen met een beperkte mobiliteit kan deze angst worden versterkt door bezorgdheid over mobiliteit, zoals "Hoe kan ik me tijdens mijn vakantie verplaatsen?" "Hoe maak ik mijn vakantie net zo comfortabel als thuis?" of "Wat moet ik meenemen zodat ik van mijn vakantie kan genieten?". Deze opdoemende zorgen en vragen zijn eigenlijk normaal om mee te maken. Hoe dan ook, we zijn net uit een pandemie, het is normaal om je een beetje angstig te voelen om het normale leven te hervatten en reizen te boeken.

Het kan echter zijn dat het gevoel van ongerustheid afneemt als u eenmaal begonnen bent met het onderzoeken en boeken van uw \ vakantiebestemming.

Hier zijn enkele vakantietips om u te helpen de *pre-vacation* kriebels te overwinnen en met volle teugen van uw vakantie te genieten.



Kies een senior vriendelijke reisorganisatie

Een welverdiende vakantie is voor iedereen de moeite waard, ongeacht leeftijd en mobiliteit. Voor sommige mensen is een goede voorbereiding de sleutel tot een welverdiende vakantie. Er zijn tal van manieren om uw vakantie uit te zoeken via internet, aanbiedingen of reisbureau om uw droomvakantie vanaf nul op te bouwen.

Er zijn tal van reisbureaus op de markt, elk gericht op een specifiek doel. Voor uw situatie raden we u aan om reisagenten te zoeken die vakantiepakketten voor senioren verkopen. Deze bedrijven hebben jarenlange ervaring met het samenstellen en uitvoeren van vakanties die speciaal voor senioren zijn ontworpen.

Plan uw activiteiten

Nadat u uw vakantieaanbieder heeft gekozen, is het tijd om de perfecte vakantie uit te zoeken. Welk land/continent wilt u bezoeken? Welke activiteiten wilt u doen tijdens uw vakantie? Bent u een avontuurlijk persoon die graag wandeltochten maakt of naar nationale parken gaat? Houdt u meer van een korte stedentrip waarbij u de musea, winkels en restaurants kunt verkennen? Of bent u misschien iemand die houdt van relaxen aan het strand en een volledig verwendag in de sauna? Als u eenmaal weet waar u heen wilt, kunt u ook meer details over de bestemming onderzoeken: Hoe is het weer?

Welke culinaire specialiteiten kunt u proberen?

In welke buurt kun je verblijven?

Hoeveel geld kunt u op een dag uitgeven?

Welke toeristische attracties bieden ze aan?

Misschien is deze fase wel het leukste deel van het plannen van een vakantie, want in deze fase bent u vrij om u voor te stellen hoe u uw vakantie wilt hebben. Een basisplan hebben over waarheen te gaan en wat te doen kan een goed begin zijn. Als u uw vakantie alleen plant, kan het u helpen bij het vaststellen van een bepaald budget om aan uw vakantiewensen tegemoet te komen. Als u met een ervaren reisbureau in zee wilt gaan, kan de reisadviseur helpen om samen met u de vakantie te plannen, en u misschien adviseren over de juiste vakantieformule.

Bereid reisdocumenten voor

Laten we het toegeven, reizen in een post-pandemische wereld is een beetje moeilijker dan vroeger, vooral als u naar landen buiten Europa wilt gaan.

Als onderdeel van de regels om hun regio binnen te komen, leggen sommige landen een verplichte vaccinatie op, een bewijs van een PCR/antigeentest, of een bewijs dat u een reisverzekering hebt afgesloten die COVID-19 gerelateerde ziekte dekt. Er zijn ook landen die nog steeds een verplichte quarantaine opleggen aan buitenlandse reizigers voor maximaal twee weken, op kosten van de reiziger. Deze regels (en andere) kunnen worden bekeken op de officiële website van de bestemming, met name op websites die voor toeristen zijn gemaakt. In Nederland kunt u deze regels bekijken op de officiële website van het ministerie van Buitenlandse Zaken, nederlandwereldwijd.nl. Deze extra regels voor het reizen kunnen gevolgen hebben voor uw vakantiebudget. Verwacht dat u misschien meer geld nodig hebt om aan deze nieuwe eisen te voldoen. Er zijn echter altijd mogelijkheden om het budget te verlagen. Als u zich bijvoorbeeld inschrijft voor een groepsreis, kan het reisbureau een gratis PCR-test aanbieden. Sommige reisbureaus bieden ook gratis PCR-tests aan als u reispakketten bij hen koopt.

We begrijpen dat u zich door deze regels misschien ongemakkelijk en nerveus voelt om op vakantie te gaan. Er is echter een gezegde "een goede voorbereiding is het halve werk". Hoe meer u onderzoekt over de extra voorzorgsmaatregelen, hoe meer u begrijpt en voorbereid bent. Als u zich overweldigd voelt om het onderzoek zelf te doen, kunt u altijd een familielid vragen om het voor u te doen.

Neem een reismaatje mee

Heeft u zin in vakantie, maar bent u bang dat u niet voor uzelf kunt zorgen of bent u bang dat u zich eenzaam voelt? Er is niets mis mee om iemand mee te nemen, zoals uw verzorger of om met uw vrienden te reizen.

Een andere manier om de eenzaamheid tijdens uw vakantie te verslaan, is om er een gezinsvakantie van te maken. Bespreek uw vakantieplannen met uw kinderen/kleinkinderen en kijk of ze met u mee willen!

Jubeljaar

Paus Franciscus nodigt gelovigen uit om als *Pelgrims van hoop* naar Rome te komen in het Jubeljaar 2025. De bisschoppen van Nederland willen gezamenlijk met pelgrims uit de zeven Nederlandse bisdommen op deze uitnodiging ingaan. In de meivakantie, in heel Nederland is deze van 26 april tot en met 4 mei 2025, wordt daarvoor een Nationale Bedevaart georganiseerd naar Rome.

De voorbereidingen voor deze bedevaart zijn inmiddels in gang gezet. De organisatie is door de bisschoppen toevertrouwd aan het Landelijk Platform Bedevaarten, waarin alle Nederlandse bisdommen vertegenwoordigd zijn. In aanloop naar het Jubeljaar werkt het Platform de organisatie van deze bijzondere bedevaart verder uit. Nadere details worden later bekend gemaakt, maar het is voor belangstellenden goed om nu vast de meivakantie van 2025 in de agenda vrij te houden.

Jubeljaar 2025

Het thema voor het Jubeljaar 2025 is Pelgrims van hoop. Een jubeljaar wordt in de Katholieke Kerk om de 25 jaar gevierd. Het meest recente gewone jubeljaar vond dan ook plaats in het jaar 2000, toen de wereld en de katholieke Kerk zich voorbereidden om het nieuwe millennium in te gaan.

Paus Franciscus noemt “het Jubeljaar altijd een gebeurtenis van grote spirituele, kerkelijke en sociale betekenis in het leven van de Kerk.” Hij herinnert eraan dat sinds het jaar 1300, toen het eerste Heilige Jaar plaatsvond “Gods heilige en getrouwe volk deze viering heeft ervaren als een speciale gave van genade, gekenmerkt door de vergeving van zonden en in het bijzonder door de mildheid als volledige weergave van de barmhartigheid van God.”



In de Kerk is een Jubeljaar, of Heilig Jaar, een belangrijke religieuze gebeurtenis. Een Jubeljaar is “gewoon” als het na de gebruikelijke periode van 25 jaar valt, en “buitengewoon” wanneer het wordt afgekondigd voor een buitengewone gebeurtenis. In 2015 riep paus Franciscus bijvoorbeeld een Buitengewoon Heilig Jaar van Barmhartigheid uit