



Nieuwsbrief

Website :

www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 35

Nummer 5

Juni

2023

De Pluim



De Pluim is een onderdeel/artikel voor de Nieuwsbrief. De bedoeling is dat een KBO lid een ander KBO Lid De Pluim uitdeelt voor zijn of haar bijzondere inzet. Het is niet de bedoeling dat een groep een KBO lid De Pluim uitdeelt. Of dat een KBO lid aan een groep De Pluim uitdeelt. Het bestuur deelt dus geen Pluim uit. Elk afzonderlijk lid van het bestuur kan wel De Pluim

uitdelen. Het zou fijn zijn dat een paar keer per jaar De Pluim in de Nieuwsbrief verschijnt. Wanneer je De Pluim uitdeelt stuur dan een klein verhaaltje van wie De Pluim is en voor wie De Pluim is en waarom. Als het kan graag ook een foto van die persoon. Stuur alles in een mail naar kbostadskanaalpuzzel@gmail.com.

De Pluim wordt niet altijd meteen geplaatst. Het kan zijn dat het artikel een paar maanden later geplaatst wordt.

Meevaller

Het stimuleringsfonds van KBO- PCOB stelde voor elke afdeling € 100,- in het vooruitzicht als die het ledenaantal met 5% wist uit te breiden. Dit jaar hebben we in februari deze ondersteuning aangevraagd. Het ledenaantal groeide met 5 leden. En, het is ons gelukt. Vorige maand kregen we € 100,- gestort. Een mooie meevaller.

Kopje koffie met KBO

14 juni om 11:00 uur bij **Lekker Anderz**, een kopje koffie of thee. En misschien nog iets lekkers.



In deze uitgave

| | |
|---------------------------------|---|
| De pluim | 1 |
| Meevaller | 1 |
| Kopje koffie met KBO | 1 |
| Feiten over eetlust bij ouderen | 2 |
| Jarig | 2 |
| Schilderen | 3 |
| Rondleiding bibliotheek | 3 |
| Wat gaan we doen | 3 |
| Vrolijke ouderen leven langer | 4 |
| De beste kleuren voor ouderen | 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 | 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 14

Feiten over eetlust bij ouderen

Ouder worden brengt verschillende uitdagingen met zich mee. Het lichaam verandert en dit kan de behoefte aan eten en drinken beïnvloeden. Als bewoners daardoor minder eten en drinken, kan dit leiden tot verlies van spiermassa en gewicht. Hoe zit het dan precies met ouder worden en een verminderde smaak en/of eetlust? En kun je hier iets tegen doen.

Smaakverandering is normaal als je ouder wordt

Bij de geboorte heeft een mens duizenden smaakpapillen. Naarmate we ouder worden, neemt dit aantal af. Wist je dat smaakpapillen worden eens in de 2 weken afgebroken en opnieuw aangemaakt? Na het 40e levensjaar gaat het afbreken van de smaakpapillen even snel, maar de aanmaak trager. Daardoor zijn er steeds minder smaakpapillen en ervaren we smaak minder of anders. Sommige voedingsmiddelen vinden we daardoor minder lekker dan vroeger.

Gebrek aan eetlust kan verschillende oorzaken hebben

Gebrek aan eetlust kan door verschillende factoren worden veroorzaakt. Als je ziek bent, medicijnen gebruikt of last hebt van (extreme) stress, heb je vaak een verminderde eetlust. Is deze periode voorbij, dan komt de eetlust vaak gewoon terug.



Samen eten zorgt voor meer eetlust

Vroeger zaten de bewoners met het hele gezin en later met hun partner aan tafel in hun eigen leefomgeving. Als zowel het gezelschap als de omgeving wegvalt of verandert, kan dit voor eenzaamheid zorgen. Laat bewoners zich daarom niet terugtrekken of alleen eten. Samen eten zorgt voor sociale contacten. De bewoners kunnen tijdens de maaltijd lekker een praatje met elkaar maken. Uit onderzoek blijkt dat als ouderen samen eten, zij meer eten.

Van een groter bord eet je meer

Zowel de portiegrootte als de maat van het bord hebben invloed op hoeveel we eten. Voor de bewoners kan dit, zonder dat zij zich er bewust van zijn, heel positief werken. Schep je een klein bord vol met een gewone portie, dan ziet de bewoner een grote portie. Schep je eenzelfde portie op een groot bord, dan lijkt de portie kleiner. Hierdoor zal de bewoner eerder geneigd zijn om alles op te eten.

Een goede maaltijdplanning bevordert de eetlust

Eten voor een maaltijd heeft logischerwijs invloed op de eetlust. Geef de bewoners daarom geen 'zware' tussendoortjes of drinkvoeding voor de maaltijd. Zorg dat er in ieder geval 2 uur tussen de maaltijden zit, ook wanneer iemand meer dan drie maaltijdmomenten op een dag heeft.

Jarig



Jan Deiman, Jos Goos, Edo de Groot, Ben Heller, Martietje Kappen-Hanzen, Annie Klijnman-Albers, Conny van Oene, Ietje ter Reegen, Gerhard Sandker en Jans de Vries

Schilderen



Mijn naam is Martien de Haan.
Een van mijn hobby's is schilderen.
In 2007 ben ik begonnen met het maken van schetsen van stillevenen.
Ik volgde een cursus en werkte met olie en acryl.
Voorzichtig verder gegaan met landschappen en bloemen. Ik schilder voornamelijk met acryl.
Later kwamen vogels en andere dieren.

Ik heb ook portretten geschilderd maar die laat ik om privacy redenen niet zien. Ook interesseerde ik me voor oude gebouwen en straatjes. Ik schilder vooral realistisch. Een gevarieerd geheel.

Op de website van KBO Stadskanaal kun je een aantal schilderstukken bekijken onder Hobby en fotoarchief.

Mocht je ook een hobby hebben die je met ons wil delen laat het weten en stuur een mail naar:

kbostadskanaalpuzzel@gmail.com

Coördinatie:

Martien de Haan

0599 610865



Rondleiding bibliotheek

Een klein groepje KBO (12) leden woonden de presentatie bij. Na ontvangst met koffie/thee en cake gaf Ria Muller (bibliotheekmedewerkster) ons uitleg over hetgeen waar de bibliotheek zich vandaag de dag naast het uitlenen van boeken zoal mee bezighoudt. Er werd een mapje flyers uitgedeeld om mee te nemen. Het werd een verrassend middagje bibliotheek, een interessante middag en zeer de moeite waard. Bijna niemand van de leden had verwacht dat buiten het uitlenen van boeken er zoveel meer te doen is m.n. op digitaal gebied voor jong en oud.

Wat gaan we doen

Fietsen

Elke dinsdag gaan we om 13:30 uur fietsen. Bij slecht weer gaat het fietsen niet door.

Wandelen

Elke eerste en derde zaterdag van de maand wandelen we.

De 8 km starten we om 9:00 uur. We starten vanaf het RK Kerkplein.

De 4-5 km starten we om 9:30 uur. We starten vanaf het page centrum.

Zaterdag 3 juni 8 km en zaterdag 17 juni 5km

Vrolijke ouderen leven langer

Vrolijkheid lijkt één van de sleutels tot een langer leven met en goede gezondheid, zo blijkt uit een langdurig Amerikaans onderzoek. De vrolijke ouderen bleven ook langer onafhankelijk van allerlei



voorzieningen. Dr. James Goodwin toonde verder aan dat de deelnemers die het beste scoorden op een test naar emotioneel welzijn, vergeleken met de slechtst scorende ouderen, een tweemaal grotere kans hadden de duur van het onderzoek te overleven. Helaas is er nog maar weinig bekend over de positieve bijdrage die vrolijkheid en welbehagen hebben aan een prettige en gezonde oude dag.

Lichaamsbeweging en sociale omgang lijken in ieder geval factoren die extra emotioneel

ondersteunen, voegt de onderzoeker toe. Aan het onderzoek werkten 2.300 Amerikanen van Mexicaanse afkomst mee. De senioren waren allemaal ouder dan 65 jaar. Goodwin onderzocht onder andere de gevoelens van de ouderen en in hoeverre ze in staat waren te lopen, zich aan te kleden of zich te wassen. Goodwin en zijn team voerden het onderzoek uit aan de University of Texas Medical Branch in Galveston

De beste kleuren voor ouderen

Naarmate we ouder worden verandert ook de manier waarop we de wereld zien. En dat is ook letterlijk zo! Net zoals ons gehoor vermindert, veranderen ook onze ogen. De lens en het hoornvlies worden donkerder en geler van kleur en onze pupillen worden kleiner. Ons gezichtsveld beperkt zich en bij staar wordt het licht als het ware 'verstrooid'.

Dat alles heeft als gevolg dat ouderen nog maar een derde kunnen 'filteren' van wat een 20-jarige met zijn ogen kan verwerken. Ouderen kunnen daarnaast moeite hebben met het onderscheid tussen kleuren. Oudere ogen hebben voor een optimale 'verwerking' behoefte aan drie keer zo veel licht als jongeren – maar ze zijn gevoelig voor verblinding en een sterk wisselende lichtsterkte. Kleuren komen bij ouderen gedempter over – het verschil tussen de kleuren onderling wordt zagezegd minder. Daarom is het goed om te werken met kleuren die elkaar contrasteren, zoals witte borden op een donker tafelkleed.

Voor de verouderde ogen is het goed om gelige kleuren en een erg hoge of wisselende lichtsterkte te vermijden. Géén gele muren dus met witte deuren, of TL-balken om de 20 meter. Liever witte muren met donkere deuren en hendels en een doorlopende lichtstrip in het plafond. Stoelzittingen moet contrasteren met de vloer om de rand van de stoel beter zichtbaar te maken. Hetzelfde geldt voor het contrast van het sanitair met de wanden en de vloer.

Kleuren hebben daarnaast een grote invloed op het welbehagen van mensen. Wie wil er nu dag en nacht tegen een grijze muur aan kijken? Niemand, toch? Je zou er spontaan depressief van worden – kleuren hebben nu eenmaal effect op je gemoedstoestand. Warme kleuren bevorderen een gevoel van veiligheid en harmonie en kunnen dus helpen bij gevoelens van eenzaamheid en angst. En door een juist gebruik van kleur van muren en decoraties en door verschil aan te brengen in kleuren worden ook de cognitieve vermogens van ouderen gestimuleerd.

Vaak hebben ouderen een voorkeur voor zachtere (pastel)kleuren. Deze zijn echter vaak niet helder genoeg voor oudere ogen waardoor het focussen moeilijker gaat. Door heldere kleuren te gebruiken wordt het verlies van gezichtsscherpte tegen gegaan. Dat hoeft niet ten koste te gaan van de 'warmte' van kleuren; kleuren zoals 'perzik', 'warm bruin' en 'abrikoos', 'terra cotta' en roze zijn kleuren die lang goed zichtbaar blijven.

De effecten van kleuren en licht op het welzijn van ouderen wordt nog steeds onderzocht en er wordt steeds meer mee gewerkt. Met kleine ingrepen valt er nog een wereld te winnen. Mooi toch?