



Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Stadskanaal

Website : kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Email : kbostadskanaal@gmail.com

Bankrek: NL89 RABO 0318 1432 24

Jaargang 37 Nummer 6

juni 2025

Maak het ze niet te makkelijk



medewerker, ondernemer, om criminaliteit te voorkomen. Bijvoorbeeld in jouw eigen wijk, maar ook online. Praktische tips over het voorkomen van woninginbraken, overvallen of het beschermen van je smartphone of laptop tegen diefstal of heling, vind je op deze website. Daarnaast vind je informatie over (aankomende) bijeenkomsten, andere activiteiten en initiatieven. Hou daarom onze website in de gaten!

www.maakhetzeniettemakkelijk.nl



Je veilig voelen in je eigen omgeving is ontzettend belangrijk. Vanuit het ministerie van Justitie en Veiligheid zetten we daarom in op het voorkomen van criminaliteit en op de zorg voor slachtoffers en het opsporen en vervolgen van daders indien er toch een misdrijf heeft plaatsgevonden. Ook als burger,

leerling of docent kun je helpen

Rosarium Winschoten

We gingen 21 mei met twee busjes van Op-Stap bus naar het Rosarium. Met een groep van 15 KBO leden een dagje uit..

Lekker wandelen en genieten van het rosarium. Nog een kop koffie met wat lekkers en daarna weer naar huis. Een geslaagde dag.

In deze uitgave

Maak het ze niet te makkelijk	1
Rosarium Winschoten	1
Gezond fruit	2
Woensdag 10 september	3
Hiep Hiep Hoera	3
Reactievermogen	4
Activiteiten	4

Info KBO Stadskanaal
tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 06 21200262
Secretaris	Berty Oostendorp 06 33789936
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610 865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611 149
bestuurslid	Anneke Leegte 0599 620 259
bestuurslid	Tilla Wever 06 25522108
bestuurslid	Henk Arends 0599 412 228

Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Wat is het gezondste fruit voor senioren?

Een vitaminerijke voeding is belangrijk en in groente en fruit zitten nu eenmaal veel vitaminen. Wat is het gezondste fruit voor senioren? Een top vijf met het gezondste fruit voor ouderen.

Een afnemende eetlust, maar wel voedingsstoffen nodig

Op hogere leeftijd hebben we in het algemeen minder calorieën nodig dan vroeger. Dat heeft te maken met een afname in de fysieke activiteit. Zelf merkt u ook vaak dat de eetlust gaat afnemen. Toch is het belangrijk dat u gezonde voedingsstoffen in voldoende mate binnen krijgt. Van bepaalde voedingsstoffen heeft u zelfs hogere concentraties nodig dan vroeger. Het is dus belangrijk dat u calorieën haalt uit voedingsmiddelen die een optimale verhouding hebben in energie en gezonde stoffen.

Gezond fruit: laag in energiedichtheid

Bijna alle groenten en fruit zijn laag in energiedichtheid. Dit betekent dat ze weinig calorieën bevatten ten opzichte van andere voedingsmiddelen. Maar tegelijkertijd zijn ze erg rijk aan goede voedingsstoffen. Ook bevatten groente en fruit veel vezels. Deze geven een vol gevoel en remmen de eetlust, maar zijn ook goed voor de spijsvertering.

Het gezondste fruit in omgekeerde volgorde

5. Appel

De oude vertrouwde appel staat op plaats 5. Deze vrucht bevat namelijk veel antioxidanten en is ook een goede bron van vitamine C en K. Verder bieden appels kalium en pectine. Van appels kunt u een positieve invloed verwachten op uw hart. Dit is het gezondste fruit voor sterkere botten en een goede spijsvertering



4. Blauwe bessen

Blauwe bessen bevatten meer antioxidanten dan ieder andere soort fruit. Hierdoor kan dit fruit het risico verminderen op ernstige aandoeningen, zoals hartziekten, diabetes en Alzheimer. Blauwe bessen hebben bovendien een beschermende werking voor de hersenen en verbeteren het geheugen. Een vierde plaats is voor deze lekkere vruchten dan ook zeker verdiend.

3. Avocado

In de top 3 beginnen we met de avocado. Deze vrucht is anders dan de meeste andere vruchten, omdat de werking berust op de goede vetten in de avocado. Een avocado bestaat voor een groot gedeelte uit oliezuur. Dit onverzadigde vet remt ontstekingen en zorgt voor een betere hartgezondheid. Ook bevat een avocado een grote hoeveelheid kalium en magnesium. Kalium wordt gelinkt aan een lagere bloeddruk en beperkt de kans op beroerten hierdoor.

2. Ananas

Op nummer twee vinden we de ananas. Deze tropische lekkernij bevat ook nog eens een schat aan gezonde voedingsstoffen. Een kleine hoeveelheid ananas is al genoeg voor de dagelijkse behoefte aan vitamine C en mangaan. Belangrijker is dat de ananas een stof genaamd bromelaïne bevat. Dit is een mix van enzymen waarvan bekend is dat deze ontstekingsremmend werken. Uit onderzoek is gebleken dat bromelaïne onder bepaalde omstandigheden bescherming kan bieden tegen kanker en tumorgroei.

1. Grapefruit



De onbetwiste nummer één als het gaat om gezond fruit is de grapefruit. Het is zonder meer de superster onder de citrusvruchten. Grapefruit is bijzonder rijk aan vitaminen en mineralen. Daarmee biedt het dezelfde voordelen als de hiervoor genoemde vruchten. Maar grapefruit heeft nog meer. Dit fruit kan beschermen tegen insulineresistentie, verlaagt het cholesterolgehalte en voorkomt de vorming van nierstenen. Grapefruit is het perfecte voorbeeld van een fruitsoort die laag is in energiedichtheid, maar veel gezonde voedingsstoffen bevat. Hopelijk vindt u deze bijzondere vrucht ook nog eens lekker.

Een afgewogen voeding is belangrijkste

Natuurlijk is fruit een onmisbaar onderdeel van een gezonde dagelijkse voeding. Maar alleen fruit is uiteraard geen optie. Kies voor een maaltijd die alle voedingsstoffen bevat om uw conditie optimaal te houden.

Woensdag 10 september met KBO Stadskanaal uit eten 16:30 – 19:00 uur

All inclusive eat and drink

Bij restaurant Wokky Wokky geniet je 2,5 uur lang van onbeperkt soepen, sushi, wok gerechten, diverse soorten vlees, diverse soorten vis, tepanyaki, grill, warm buffet, schepijs, chocolade fontein, mousses, vers fruit en nog veel meer!

Inclusief frisdrank, tabak, huiswijn, koffie en thee. (Gedestilleerd niet inbegrepen)

Locatie

Markstraat 102
9581 AE Musselkanaal

Alleen voor leden van KBO Stadskanaal

Hoe doe je mee

Maak voor 30 augustus € 10,- over op **NL89 RABO 0318 1432 24**

t.n.v. penningmeester KBO Stadskanaal onder vermelding van je naam en de tekst uit eten.

Coördinatie: Anneke Leegte 0599-620259

Hiep Hiep Hoera



Voor Irene Buurmans,
Jan Deiman, Jos Goos,
Marietje Kappen-Hanzen,
Annie Klijnman-Albers,
Conny van Oene,
Ietje ter Reegen,
Truus van der Vegt
en Tilla Wever-Boelens.

Reactie vermogen

Zowel ouderen als kinderen reageren langzamer als zij een snelle beslissing moeten nemen. Nieuw onderzoek laat zien dat ouderen bewust extra tijd gebruiken om een goede beslissing te nemen. Het onderzoek laat zelfs zien dat gezonde ouderen zelfs getraind kunnen worden, om sneller te beslissen zonder dat zij minder nauwkeurig worden. De cognitieve vaardigheden van ouderen lijken dus minder te verschillen van die van jong volwassenen dan gedacht. "Hersenen van ouderen worden niet altijd trager.", vertelt onderzoeker Roger Ratcliff van de Ohio State University.

Cognitie

In sommige situaties heeft een 70-jarige hetzelfde reactievermogen als een 25-jarige. Jonge kinderen zijn wel trager en minder nauwkeurig dan volwassenen. De cognitieve vaardigheden ontwikkelen zich met het volwassen worden. Maar met het ouder worden nemen deze vaardigheden niet altijd af.

"Oudere mensen willen geen fouten maken waardoor zij langzamer te werk gaan.", aldus onderzoeker Gail McKoon. "Het is een gewoonte die lastig af te leren is, maar het kan wel." Uit de verschillende experimenten van de onderzoekers bleek dat oudere mensen op het gebied van snelheid inderdaad te kort schoten. Als zij echter de opdracht kregen om de taak sneller uit te voeren, konden zij dit wel.

Oud

De resultaten van Ratcliff en McKoon betekenen echter niet dat ouder worden helemaal geen invloed heeft op beslissingssnelheid en nauwkeurigheid. In sommige situaties is wel sprake van beduidend minder achteruitgang, dan gedacht. Ratcliff: "Er zijn dingen die oudere mensen net zo goed kunnen doen als jongeren."

Activiteiten

Klaverjassen

We klaverjassen weer in september.

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

Leesclub

In september gaat de leesclub weer van start.

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795

Wandelen

7 juni 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

21 juni 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149
Lydie van de Wiel 0599 618804

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

