

Met KBO Stadskanaal uit eten

9 september 2026 17:00 – 19:30 uur

Bij Wereldrestaurant GOUD, waar u terecht kunt voor een gezellig uitje. Laat u verrassen door vele verschillende internationale keukens waar u op een avond van kan genieten. Live cooking waarbij de gerechten ter plekke voor u wordt bereid. Het All-in Dining arrangement is inclusief frisdrank, verse jus d'orange, slush puppy, koffie, thee en 0.0 bier



Locatie

Stadshart 4
 9501 SV Stadskanaal

Alleen voor leden van KBO Stadskanaal

Hoe doe je mee

Maak voor 29 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: Tilla Wever 06 25522108

Hulp bij digitale zorg

Apotheken in Stadskanaal maken gebruik van digitale zorg. Vindt u het misschien lastig om de computer en het internet te gebruiken?

Neem contact op met Martin Wever van Bibliotheek Stadskanaal. Hij helpt u verder.

Martin is te bereiken op 06 27557497

In deze uitgave

Met KBO Stadskanaal uit eten	1
Hulp bij digitale zorg	1
Afsluiting seizoen	2
Museum plus bus	2
Vriendenloterij	2
Stimulering	2
Ouderen vroeger en nu	3-4
Activiteiten	4
Jarig	5
Koffie drinken	5
Programma 2026	5
Koken	5-6
Elektrisch rijden	6

Info KBO Stadskanaal tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 0599 619795
Secretaris	Berty Oostendorp 06 33789936
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611149
bestuurslid	Tilla Wever 06 25522108
bestuurslid	Henk Arends 0599 412 228

Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611149

Afsluiting Seizoen

Woensdag organiseerde KBO Stadskanaal een muzikale middag.

Dit was een mooie gelegenheid om zo het seizoen af te sluiten.

Een middag met de Parheemster Wichter in buurtcentrum Maarswold.

Dit vrouwenkoor, en jongens, is ontstaan uit de vrijwilligers van "Parkheem" in Stadskanaal. Ze kwamen ons verblijden met een optreden met allerlei bekende meezingers. Het koor staat onder leiding van de enthousiaste accordeonist Roelof Hulshof uit Musselkanaal. De middag was gratis toegankelijk voor leden van KBO Stadskanaal en bezoekers en bekenden van het buurtcentrum. We zaten buiten in een mooie partytent en verschillende leden zongen uit volle borst mee.

Roelof Hulshof wist het publiek mee te krijgen met zwaaien en zingen.

De vrijwilligers van het buurtcentrum zorgden voor de bediening van koffie, thee en consumptie.

Daarnaast waren er ook hapjes. Hiervoor een pluim. Een gezellige bijeenkomst met veel belangstelling.

Museum Plus Bus

Donderdag 30 juli gaat de Museum Plus Bus naar het fries museum in Leeuwarden.

De kosten zijn € 16,- pp dat is voor de lunch in Leeuwarden. Het vervoer is gratis.

Als je mee wil geef je dan zo snel mogelijk op bij Dineke Bruining 06 21200262.



Vriendenloterij

KBO Stadskanaal is partner van de VriendenLoterij. U kunt ons aanmelden als goed doel. Speelt u al mee bel dan: 088-0201020. Speelt u nog niet mee bel dan ook dit nummer of ga naar de website:

Ons registratienummer is: 21717

Informatie over voordelen zoals gratis entree bij musea e.d.: www.VriendenLoterij.nl

Zo'n 40% van uw inleg komt ten goede aan onze afdeling!

Stimulering lidmaatschap KBO Stadskanaal

Regeling contributie ondersteuning en stimulering leden voor KBO Stadskanaal.

Meerdere keren zijn er signalen ontvangen dat er (potentiële) leden zijn, die graag lid van de KBO zijn, maar waarvoor de hoogte van de contributie een probleem vormt om te blijven.

Hierbij een ondersteuningsregel.

Voor bestaande leden, die niet bij machte zijn de volledige contributie te betalen, kan een beroep gedaan worden voor ondersteuning van € 25,-.



Als je hiervoor in aanmerking komt of je kent iemand die hiervoor in aanmerking komt, dan kan je contact opnemen met de penningmeester.

msodehaan@live.nl of 0599 610865

Ouderen: vroeger en nu

Ouder worden anno 2026 is anders dan een halve eeuw geleden. Toen was je pakweg met 65 jaar oud, krakkemikkig en versleten. Maar, die tijd blijkt voorbij. Inmiddels is de levensverwachting verdubbeld van 40 naar 80 jaar. En de baby's die nu worden geboren? Die hebben een gemiddelde levensverwachting van 100 jaar.

Waarom zijn ouderen gezonder en vitaler?

Dat de levensduur stijgt, is niet vreemd en dat er daardoor steeds meer vitale ouderen komen spreekt voor zich. Want, de laatste decennia is steeds meer aandacht voor een gezonde levensstijl. Van letten op wat je eet, hoeveel je beweegt en zorgen voor voldoende rust en ontspanning. Dat draagt ertoe bij dat veel senioren er jonger en vitaler uitzien en zich ook kwieker gedragen. Daarnaast heeft de medische wetenschap veel voortgang geboekt. Daardoor worden ziektes, kwalen en dergelijke eerder opgespoord en behandeld. Het gevolg? Een grote groep ouderen heeft ook op latere leeftijd nog een goede gezondheid, ondanks achteruitgang in functies. Want, hoe je het ook went of keert: ouderdom komt met gebreken. Alleen heeft de een er eerder en/of meer hinder van dan de ander. Maar, dat hoeft zeker niet ten koste te gaan van de levensvreugde en -kwaliteit.

Ontdek de geheimen van vitale ouderen

Wil je ook gezond, fit en energiek ouder worden? Wat moet je dan wel en niet doen?

Geef je leven een nuttige en zinvolle invulling.

Stop je tegenwoordig met werken? Dan heb je bijna nog 20 jaar voor de boeg. Hoe ga je die invullen? Weggedoken achter de bloemetjes? Of ga je dingen ondernemen? Doen wat je blij maakt en je leven zin geeft? Blijf zeker niet stilzitten. Maak jezelf nuttig, want wat je aandacht geeft groeit. Vraag jezelf: wat wil ik nog bereiken?

Sport, maar doe het niet overmatig

Dagelijks bewegen is ook gezond als je ouder bent. Niet alleen bevordert het je stofwisseling, maar ook houdt je je spierweefsel in tact, het helpt tegen botontkalking en je maakt gelukshormonen (endorfines) aan. Maar overdoe het niet. Span je matig in, want dat doet je gezondheid goed. Ga snelwandelen, dansen, doe yoga, pilates of wroet lekker met je handen in de tuin.

Houd ook je geest levendig

Vitale ouderen zijn niet alleen lichamelijk fit, maar ook geestelijk. Wat doe je om je brein scherp en jong te houden? Puzzelen, spelletjes, een nieuwe taal leren... Blijf je hersenen trainen en uitdagen. Zo houd je je geestelijke conditie op peil.

Eet gezond en gevarieerd

Je lichaam en brein hebben voeding nodig. Dus, kies voor de juiste voedingsmiddelen. Zet volop verse groenten en fruit op je menu. Wees matig met ongezonde vetten, suikers, kleurstoffen en conserveringsmiddelen. Zorg voor voldoende variatie en eet liever meerdere keren kleine porties per dag dan je maag 3 keer daags te overladen.



Doe wat je als baby deed

Baby's gedijen prima in een omgeving met rust, reinheid en regelmaat. En eigenlijk gaan die regels ook op als je ouder wordt. Neem je rust en doe zo nu en dan een powernap. Zorg verder voor voldoende nachtrust, houd een goede hygiëne in acht en kleed je verzorgd. Je voelt je daardoor gewoon lekker in je vel zitten en dat weerspiegelt je voorkomen.



Denk positief

Een optimistische levensinstelling maakt het leven vaak luchtiger en lichter waardoor je gemakkelijker met tegenslagen en dergelijke kunt omgaan. Zie de humor in van gebeurtenissen en wees niet wars van zelfspot. Put uit je ervaringen en weet dat achter de wolken de zon schijnt. Schiet niet in de stress, want dat beïnvloedt je gezondheid negatief.

Blijf sociaal actief

Of het nu je familie, schoonfamilie, collega's, burens of leden van je hobbyclub zijn. Houd de contacten warm. Want, onderzoeken tonen aan dat een rijk sociaal netwerk de gezondheid van vitale ouderen positief beïnvloedt. Het voorkomt onder andere dat je vereenzaamt als je ouder wordt. Anderzijds is het gewoon fijn om met mensen om te gaan waarmee je je verbonden voelt, die je vertrouwt et cetera.

Activiteiten

Leesclub

De leesclub komt gemiddeld vier maal per jaar bijeen. Voorheen zijn besproken:

De avond is ongemak van Lucas Rijneveld
Oeroeg van Hella Haasse
Aan het einde van de wereld van Kristin Hannah
De kraanvogels vliegen naar het zuiden

Tijdens de bijeenkomsten worden data en boeken vastgesteld.

Coördinatie: Dineke Bruining

0599 619795



Wandelen

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

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

Coördinatie: Ruud Kuper
Lydie van de Wiel

0599 611149
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: Lenie Zuidema

0599 619036

Jarig

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



Koffie drinken

10 Juni gaan we koffie drinken bij Lekker Anderz.

De volgende datum is 8 juli en daarna 12 augustus.

In de rustige maanden gaan we elke 2e woensdag van de maand een kopje koffie drinken.

Om 10:30 uur bij Lekker Anderz, een kopje koffie of thee. Je bepaalt zelf of je ook een koek of gebak wil. Het is voor je eigen rekening.

Programma 2026



14-01-2026	Bert Roossien
11-02-2026	Jaarvergadering met buffet
11-03-2026	Fietsen in Amerika
08-04-2026	De zingende broeder
13-05-2026	Parkheemster wichter
09-09-2026	Uit eten met KBO
14-10-2026	Blinden Herma Arends
11-11-2026	Jo Bosch Ambtenaar
09-12-2026	Kerstviering met buffet

Koken

Koken voor ouderen vereist aandacht voor eenvoud, voedingsbehoeften en veiligheid, met opties zoals maaltijden aan huis en eenvoudige recepten.

Maaltijden aan Huis

Voor ouderen die moeite hebben met koken, biedt Stichting Thuisgekookt een oplossing door maaltijden aan huis te leveren. Vrijwillige koks bereiden één of twee keer per week verse maaltijden voor ouderen die om verschillende redenen niet zelf kunnen koken, zoals gezondheidsproblemen of eenzaamheid. De maaltijden worden aangeboden tegen de kostprijs van de ingrediënten, waardoor ze toegankelijk zijn voor iedereen.

Voedingsbehoeften

Ouderen hebben specifieke voedingsbehoeften die in acht moeten worden genomen. Het Voedingscentrum biedt voorbeeldmenu's die zijn afgestemd op de voedingsstoffen die ouderen nodig hebben. Deze menu's zijn ontworpen om voldoende calorieën en eiwitten te leveren, wat essentieel is voor de gezondheid van ouderen.

Eenvoudige Recepten

Er zijn veel eenvoudige recepten beschikbaar die speciaal zijn ontwikkeld voor ouderen. Deze recepten zijn vaak snel te bereiden, vereisen weinig ingrediënten en hebben duidelijke instructies. Dit maakt het koken toegankelijker voor ouderen die mogelijk minder energie of ervaring hebben in de keuken.



Veiligheid in de Keuken

Veiligheid is een cruciaal aspect van koken voor ouderen. Het is belangrijk om de keuken zo in te richten dat het risico op ongelukken wordt verminderd. Dit kan onder andere door losse kabels en tapijten te verwijderen, en door te zorgen voor geschikte kleding die niet in de weg zit tijdens het koken.

Conclusie

Koken voor ouderen kan uitdagend zijn, maar met de juiste ondersteuning, eenvoudige recepten en aandacht voor veiligheid kan het een plezierige en voedzame ervaring zijn. Organisaties zoals Stichting Thuisgekookt en bronnen zoals het Voedingscentrum bieden waardevolle hulp en informatie om deze uitdagingen aan te pakken.

Elektrisch rijden

Elektrisch rijden verandert het straatbeeld in rap tempo. Wat ooit toekomstmuziek was, is nu realiteit. De elektrische modellen bieden tot 589 km¹ actieradius, snelladen in 28 minuten en een design dat gezien mag worden.

Ben je benieuwd naar de elektrische auto's? Of wil je ontdekken wat elektrisch rijden precies inhoudt? Lees dan vooral verder.

Goed voor het milieu én je portemonnee

Met een elektromotor rijd je stil en schoon. Je stoort niemand, want de auto maakt bijna geen geluid en stoot geen uitlaatgassen uit. Dat is beter voor het milieu én voor je omgeving. Ook voor je portemonnee is elektrisch rijden slim: je betaalt minder per 100 kilometer, hebt lagere onderhoudskosten en profiteert van belastingvoordelen, zoals korting op de wegenbelasting en vanaf 17% bijtelling voor zakelijke rijders.



Opladen is snel en gemakkelijk

Je kunt de batterij van je elektrische auto bijna overal opladen: thuis via een gewoon stopcontact, met een wallbox of bij een openbaar laadpunt of snellaadstation. Eén ding is belangrijk om te onthouden: hoe hoger het laadvermogen, hoe sneller de batterij vol is. Probeer het zelf en je merkt dat opladen bijna net zo makkelijk is als het opladen van je smartphone.

Geen angst voor lange afstanden

Een elektrische auto rijdt veel verder dan je op een gewone dag nodig hebt – ongeacht het weer, je rijstijl of hoeveel bagage je bij je hebt. Ga je op vakantie of rijd je een langere afstand? Dan kun je eenvoudig opladen bij het steeds groter wordende netwerk van openbare laadpunten en snellaadstations.