



# Nieuwsbrief

Website :  
[www.kbo-provgroningen.nl/stadskanaal](http://www.kbo-provgroningen.nl/stadskanaal)

Email :  
kbostadskanaal@gmail.com

## Stadskanaal

Jaargang 36 Nummer 2

maart 2024

### Goed voor je eigenwaarde

#### Het kan zelfs zorgen dat je pijn afneemt

De wetenschap is er duidelijk over plezier is goed voor je gezondheid. Er zijn talloze onderzoeken gedaan naar de effecten van plezier met een scala aan positieve uitkomsten. Zo bleek uit een Noorse studie van de Universiteit van Bergen in 2016 dat plezier de hormoonhuishouding in balans brengt. Canadese psychologen van de Western University in Ontario toonden in 1998 aan dat het mensen veerkrachtiger maakt. Andere wetenschappers zagen dat geheugen en concentratie



erdoor verbeteren en dat je er energiever en enthousiaster van wordt. Ook blijkt het relaties goed te doen; samen plezier beleven werkt verbindend en leidt tot vertrouwen, connectie en gelijkgezindheid. "Daarbij heeft plezier een positief effect op je productiviteit, eigenwaarde en motivatie", verteld trainer en

onderzoeker in de positieve psychologie Jacky van Goor. "Je slaat er beter door, het stimuleert de aanmaak van hersencellen en bevordert de levensduur. Ook vermindert het angstklachten en stress en kan het zorgen voor een afname van pijn."

### In deze uitgave

Goed voor je eigenwaarde	1
Wat gaan we doen	2
Gezelliger leven	2-3
Hiep hiep hoera	3
Welkom	3
De jaarvergadering	3
Heerlijk in de wintermaanden	4
Veranderingen	4
Mailadres	4

**Info KBO Stadskanaal**  
tel 06 21200262

### Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 0599 619 795
Secretaris	Berty Oostendorp 06 33789963
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610 865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611 149
bestuurslid	Anneke Leegte 0599 620 259

### Leden administratie

Herman Bruining 0599 650 795

### Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

### Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

## Wat gaan we doen

### 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

### Wandelen

2 maart 8km we starten van om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

16 maart 5km dan starten we om 9:30 uur vanaf het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149

Lydie van de Wiel 0599 618804

### Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag in de Spont van 13:00 tot 16:30 uur.

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

## Gezelliger leven

### Een gezelliger leven? Met deze stappen gaat het lukken!

#### Reageren

Laatst vroeg iemand mij, wat voor cijfer geef jij de sfeer in jouw gezin eigenlijk zelf?

Een hele goede vraag (want die stel ik ook altijd aan mijn klanten), maar ik had er zelf nog nooit bij stilgestaan. Dus een mooi moment om dat eens te doen. En ik wil de vraag gelijk ook aan jou stellen.

Welk cijfer geef jij de sfeer in jouw huis?

Op een schaal van 1-10, waarbij een 1 staat voor een hele slechte sfeer in huis, er wordt geschreeuwd naar elkaar, constant gemopperd, iedereen is chagrijnig etc. en een 10 staat voor de allerbeste sfeer in huis, het 'little house on the prairie' gevoel, er is nooit ruzie, iedereen is altijd vrolijk en alles is perfect (niet realistisch natuurlijk, maar toch).

Waar sta jij dan nu? Hoe gaat het dan bij jou thuis? Welk cijfer geef je jezelf en jouw gezin?

Ik heb er even over nagedacht, wat situaties in mijn hoofd afgespeeld en kwam uiteindelijk neer op een 8,5. Niet perfect, maar dat hoeft ook niet. Maar wel een cijfer waar ik meer dan tevreden mee ben.

En betekent dat dat iedere dag een 8,5 is? Nee, zeker niet... Maar over het algemeen genomen ben ik blij met hoe het in mijn gezin gaat, kan ik mezelf recht in de spiegel aankijken als ik boos op mijn jongens ben geweest en gaan we (over het algemeen, want gisteren sloegen ze elkaar de hersens in) op een gezellige manier met elkaar om.

En ben je daar tevreden mee?

En jij? Welk cijfer past bij jouw situatie? En nog belangrijker... Ben je daar tevreden mee? Is het het cijfer wat je graag zou willen? Of zou je het eigenlijk liever anders (lees: gezelliger) hebben in jouw gezin.

Dat kan! Eigenlijk heb je maar een aantal dingen nodig om ervoor te zorgen dat je jezelf een hoger cijfer kunt geven. Welke? Ik ga ze je vertellen.

Neem deze stappen om de sfeer te verbeteren



## Begrip en leren omgaan met emoties

Als eerste heb je het nodig om te begrijpen waarom een ander doet zoals hij doet. Niemand wordt 's ochtends wakker en denkt: 'Vandaag ga ik mijn moeder eens helemaal gek maken' (hoewel ik weet dat het soms wel zo voelt). Iedereen moet leren en daar komen een heleboel frustraties en emoties bij kijken. Als je weet hoe je hiermee om kunt gaan – dan scheelt dat een heleboel (voor zowel de ander als voor jouzelf).

## Zie in dat jij er zelf iets aan kunt doen

Vervolgens is het belangrijk dat je weet wat de invloed is van jouw gedrag op een situatie. Zeker 80 % van de problemen zijn te verhelpen als jij leert om op een andere manier te kijken. Je kunt namelijk niet van een (jong) kind verwachten dat hij zijn gedrag verandert. Ook niet als jij je 3-jarige al voor de 433e keer gewaarschuwd hebt. Helaas. Het is aan jou om ervoor te zorgen dat jij de handleiding van je kind gaat begrijpen.

Het allerbelangrijkste punt, wanneer je graag een goed contact met anderen wil, is begrip. Of zoals ik dat altijd zeg 'Begrip is het begin'. Wanneer je begrijpt waarom iemand doet zoals hij.. en te ontdekken hoe jij het beste met de ander om kunt gaan. En ja.. helaas is die handleiding voor iedereen anders.

## Zorg dat je je eigen emoties en frustraties onder controle krijgt

Wanneer jij dat voor elkaar krijgt en het jou zou lukken om niet meer te ontploffen, dan gaat er een hele hoop veranderen. Je bent dan relaxter en meer ontspannen en je kunt ook trotser op jezelf zijn, omdat je je niet meer zo laat gaan richting anderen. Als je je eigen emoties en frustraties onder controle hebt, gaat het jou lukken om rustiger en geduldiger te reageren. Adem in...Adem uit dus.

## Hiep hiep hoera

Deze maand zijn jarig:  
Leny Arends-Schomaker,  
Irene Blom-Keizer, Annelies de Haan-Tijs,  
Pieter Jochems, Hr. Jorkiewicz, Gerard Luers, Lydie  
v.d. Wiel-Broens, Rika Zomer-Arends.

Voor alle jarigen, van harte gefeliciteerd.



## Welkom

Voor het nieuw lid Irene Buurmans, van harte welkom bij KBO Stadskanaal

## De jaarvergadering

Er waren 33 leden bij de jaarvergadering. Dineke opende de vergadering en liep 2023 door. De terugloop van leden door overlijden en verhuizing. Ook 3 nieuwe leden. De presentatie van financiën haperde. Daarom ging Dineke door met peiling van mening omtrent activiteiten en vergadertijdstippen.

Daarna de Financiën. Het jaar is afgesloten met negatief saldo van € 1119,47. Dit kunnen we niet lang volhouden. Daarom is vastgesteld dat de contributie voor 2025 € 35,- zal worden.

Voor de woensdagmiddagen wordt vanaf nu een bijdrage van € 5,- en bij buffet of maaltijd € 10,- gevraagd.

Na de vaste agenda punten werd de vergadering gesloten.

Vervolgens een stampot buffet. Iedereen heeft ervan genoten. Met dank aan het team catering.

## Heerlijk in de winter

### Romige kaasfondue

Wat is er winterser dan kaasfondue? Serveer er thee bij, tegen het zware gevoel van gesmolten kaas.



#### Voor 4 personen

- 1 teen knoflook, gehalveerd
- 600 ml witte wijn
- 400 g geraspte emmentaler, op kamertemperatuur
- 400 g geraspte Gruyère, op kamertemperatuur
- 1 versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel maizena
- 50 ml kirsch (optioneel)

#### Voor het serveren

- stokbrood
- rauwkost zoals radijsjes, bloemkoolroosjes ( kan ook even geblancheerd voorgedroogde champignons, kerstomaatjes, witlof blaadjes, partjes peer

Wrijf met de gesneden kant van de teen knoflook langs de randen van de binnenkant van een zware pan. Voeg de knoflookhelften ook toe, die kunnen er voor het opdienen weer uitgevist. Breng de wijn tot aan het kookpunt, maar laat het vooral niet hard koken. Draai het vuur lager, voeg de kaas in porties toe en laat al roerend smelten. Breng op smaak met versgemalen peper. Los de maizena in 1 eetlepel water op en roer het erdoor zodat de kaasfondue niet te draderig wordt. Roer er vlak voor het serveren wat kirsch door en haal de knoflook eruit. Geef naast stokbrood ook wat groente en fruit om er doorheen te halen, lekker voor de afwisseling. Drink bij kaasfondue thee in plaats van wijn, dat helpt goed tegen een zware maag.

*Bereiden 20 min. Kcal ca 700 p.p. ( zonder garnering/brood)*

## Veranderingen

In het bestuur treedt Herman Bruining af als vervangend secretaris. Daarnaast is Berty Oostendorp gestart als notulist van KBO Stadskanaal. Ze gaat ook de functie van secretaris vervullen. De ledenadministratie gaat van Herman Kappen naar Herman Bruining.

## Mailadres

Is je mailadres of woonadres de laatste jaren veranderd! Geef het door aan de ledenadministratie, zie voorblad van deze Nieuwsbrief.

