



Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website :
www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Stadskanaal

Email :
kbestadskanaal@gmail.com

Jaargang 37 Nummer 3

maart 2025

Jaarvergadering

De jaarvergadering ging deze keer niet door. De aanhoudende sneeuwval was hiervan de oorzaak. De gebelde leden hadden hier wel begrip voor. Jammer! Nu moest Johan Heijne de stampot missen.

De volgende jaarvergadering is 26 maart 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold.

Activiteiten

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

1 maart 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.
15 maart 5km starten we om 9:30 uur bij 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

Leesclub

Bij voldoende belangstelling.

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795



In deze uitgave

Jaarvergadering	1
Activiteiten	1
Bewegen	2
Uitjes	2
Schoonmaak	2-3
Krchtig ouder worden	3
Onderduikers	3
Oproep om hulp	4
Leden deze maand	4
Crisisbeheersing	4

Info KBO Stadskanaal
tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 0599 619 795
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

Uitjes

Leuke uitjes in de lente

- Een boerderij bezoeken en lammetjes aaien.
- Een pluktuin bezoeken.
- Naar een botanische tuin.
- Een natuurgebied bezoeken onder begeleiding van een gids.
- De Keukenhof bezoeken.



Schoonmaak

Onze moeders, oma's en overgrootmoeders wisten niet hoe snel ze hun emmer sop erbij moesten pakken zodra de lente zich aandiende. Die grondige schoonmaakdrang heeft plaats gemaakt voor gemak. Want wie kruipt er nou nog eens per jaar in de keukenkastjes om ze grondig uit te boenen? Hier komt een super simpel maar grondig stappenplan, om toch die frisse wind op een relaxte manier door je huis te laten waaien.

Grote schoonmaak: 10 gouden tips

Wat betekent de 'grote voorjaars schoonmaak'?

Letterlijk dat men het hele huis grondig gaat schoonmaken wanneer de lente begint. De donkere dagen met schaars zonlicht en weinig frisse lucht maken plaats voor zonnige dagen en nieuwe energie. Met het woord 'grote' wordt bedoeld dat naast de standaard schoonmaaklijst, ook omvangrijke actiepunten worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld het schoonmaken van de kussens op de bank, de bank zelf, de mand voor de hond, gordijnen en eventueel een kleed. Daarbij komen de voorraad- en linnenkast, en alles waar je in de winter nog meer geen tijd en/of gelegenheid voor had. Tegenwoordig gaat het naast een opgeruimd huis ook over een nieuw begin voor jezelf; een schoonmaakbeurt voor je hoofd en lijf.

Waar komt dit schoonmaakfenomeen vandaan?

Sommige historici beweren dat er een connectie bestaat met het Perzisch nieuwjaar, omdat ook deze op de eerste dag van de lente begint. Anderen denken dat dit fenomeen te maken heeft met Pasen. Gebruikelijk was dat het huis er op zijn paasbest uit behoorde te zien. Tevens zijn er wetenschappers die een verband zien met onze biologische klok. Uit onze melatonine staat-van-zijn ontwaken we met het verschijnen van de lentezon. We krijgen meer energie, lentekriebels en ook zin om schoon te maken.

Is de voorjaars schoonmaak iets van onze oma's ?

Volgens mij bestaat het al heel lang, aangezien er in de geschiedenis ook over geschreven is. Oma's, maar ik neem aan vrouwen in het algemeen, hadden hier toen de tijd voor. Sterker nog: aangezien ze niet mochten of konden werken was dit onderdeel van hun verantwoordelijkheden als huisvrouw. Tegenwoordig blijkt de drang om schoon te maken toch nog steeds te spelen. Biologisch en energetisch voelen we allemaal bepaalde lentekriebels en schakelen we deze in voor allerlei activiteiten. Hedendaags zijn er jammer genoeg zo veel activiteiten waar we aan kunnen beginnen dat de voorjaars schoonmaak waarschijnlijk niet bij iedereen prioriteit heeft.

Hierbij een stappenplan voor de ultieme voorjaars schoonmaak?

Dit zijn 10 stappen:

- Begin met een plan van aanpak. Loop door het huis en schrijf op wat je allemaal wilt aanpakken. Een goede voorbereiding is het halve werk.
- Zorg dat je alle schoonmaak spullen in huis hebt voordat je begint.
- Lucht alles eerst goed (of/en aan het einde om al het stof en fijnstof zoveel mogelijk weg te krijgen).
- Eerst opruimen, daarna grondig schoonmaken.
- Optimaal is om het per ruimte aan te pakken.
- Keuken: orde en hygiëne terug in je keuken (bv. waterkoker ontkalken, vriezer ontdooien, magnetron, binnenkant van de oven, ijskast, koffieapparaat en broodrooster schoonmaken).
- Zitkamer: gordijnen wassen, kleden uitkloppen, alles afstoffen (ook elektronica, lampen en plafonds).
- Slaapkamer: wisselen van winter- naar zomer dekbed, spreid stomen, gordijnen wassen.
- Badkamer: alle badkamerkastjes legen, daarna alles ontkalken (ook de douchekop), de bril van het toilet losschroeven etc.
- Garderobe: winter items inruilen voor zomer items. Was alles dat van stof is en dat een jaar niet gewassen is: kussenhoezen op de bank, beddensprei, gordijnen, dekens, matjes en tafelkleden.

Hierbij tips voor als je niet all the way wil gaan?

Voor degene die iets extra's wil doen: ik zou beginnen met luchten, uitkloppen en wassen. Dus bijvoorbeeld al je ramen tegen elkaar open zetten. De spreid en andere hoezen wassen/stomen. Eventueel kleed/kleden uitkloppen en je wintergarderobe inruilen voor je zomer items.

Wat zijn de psychische voordelen van de voorjaars schoonmaak?

De relatie tussen een schoon en opgeruimd huis en je emotionele en fysieke toestand is heel sterk. Er bestaan dus zeker psychische voordelen. Het is in feite een nieuw begin, een frisse start. Door het schoonmaken verdwijnt oude (negatieve) energie en wordt er plaats gemaakt voor nieuwe energie. Dit kan zonder meer een positieve invloed hebben op je mentale gezondheid.



Krachtig ouder worden

Donderdag 6 februari was er een bijeenkomst van Krachtig ouder worden. KBO Stadskanaal was hier aanwezig met een stand. In de pauze en na de bijeenkomst was er voor de deelnemers gelegenheid allerlei stands te bezoeken. We hadden leuke belangstelling. Ook deelnemers van KBO Ter Apel en KBO Musselkanaal waren aanwezig. Aan de vloerbedekking op de foto's kun je zien dat het in Geert Teis was.

Onderduiker

Jan-Willem van de Kolk, oud wethouder van Stadskanaal, doet onderzoek naar onderduikers in onze omgeving. Deze middag zal het gaan over de geschiedenis van Thie Brouwer.

Woensdag 12 maart om 14:00 uur in Buurtcentrum Maarswold.

Oproep om hulp

Help ons om de kas te vullen. Vraag Kinderen, kleinkinderen die een lot hebben van de Vriendenloterij om hun lot om te zetten. Ook vrienden en familie kunnen ons helpen. Je hoeft geen lid van KBO Stadskanaal te zijn iedereen kan het. Heb je een lot, zet het dan om voor KBO Stadskanaal.



Het is voor u een kleine moeite en voor ons levert het veel op.

Hoe?

Neem dan de volgende stappen. Je helpt ons enorm.

Omzetten lot(en)

Huidige deelnemers in de Vrienden Loterij kunnen het goede doel van hun lot omzetten ten gunste van KBO Stadskanaal via de Ledenservice.

Doorloop voor het omzetten de volgende stappen:

1. Bel de Ledenservice op 088 – 020 1020 en houd de benicode van de vereniging 21717 bij de hand
2. Kies voor optie 5 van het keuzemenu
3. Als u een medewerker van de Vrienden Loterij aan de lijn heeft, geef dan aan dat u het goede doel van uw lot graag wil laten omzetten naar KBO Stadskanaal met benicode 21717
4. De medewerker zal het vervolgens voor u regelen
5. Het goede doel van het lot is vanaf het eerstvolgende incassomoment gewijzigd naar KBO Stadskanaal.

Leden deze maand

Leny Arends-Schomaker,
Irene Blom-Keizer,
Siny Boelens-Schmitz,
Annelies de Haan-Tijs,
Pieter Jochems, Hr. Jurkiewicz,
Lidy van de Wiel-Broens en
Rika Zomer-Arends



Crisisbeheersing

Voor een complex probleem, zoals het opvangvraagstuk, zijn nauwelijks simpele oplossingen voorhanden. Zo lang we in een dreigende (opvang)crisissituatie zitten, moeten we accepteren dat 'nood soms wet breekt'. Dit vergt een vorm van 'out-of-the-box' denken en flexibiliteit binnen de (Rijks)overheid: betrek bijvoorbeeld private organisaties bij het regelen van opvangplekken, zet gepensioneerde docenten voor de klas en versnel procedures om leegstaande panden gereed te maken als opvanglocatie. Laat bovendien asielzoekers, net als Oekraïense vluchtelingen, werken tijdens de langdurige asielprocedure: het voorkomt mentale problemen, en zorgt voor een betere integratie en meer draagvlak in de samenleving.

Woensdag 9 april om 14:00 uur in Buurtcentrum Maarswold.