

### Zingende broeder

Met teksten van liedjes, het verleden terughalen in herinnering. Remco Bijleveld wist onze leden te raken. Hij trad op als de zingende broeder. Met gitaar begeleid zong hij liedjes van vroeger die, naarmate de middag vorderde, steeds meer werden meegezongen. Soms onbekende liedjes, maar bij het refrein was er de herkenning. Het was een gezellige middag.

### Wist je dat

#### Ranja

Niet alleen de spekkedikken, kniepkoukies (kniepertjes) en eierbal komen uit Groningen, maar ook de beroemde 'ranja' komt hier vandaan. Deze fameuze limonadesiroop werd voor het eerst in 1921 door de CP-fabriek van David Polak geproduceerd. Het werd toendertijd echter absoluut nog geen kinderdrankje gevonden.



#### Schone Lucht

Groningen wordt beschouwd als de stad met de schoonste lucht van Nederland, wat bijdraagt aan de hoge levenskwaliteit.

#### Aardappelen

Groningen en de aardappel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is dan ook de grootste producent van aardappelzetmeel en -eiwit ter wereld! Daarom wordt dit ook groots met een Aardappelooigst Festival in de herfst gevierd. Om de topositie van het noorden van Nederland in de wereldwijde export van pootaardappelen te behouden werd er zelfs The Potato Valley (TPV) innovatieplatform opgericht. Want bijna een kwart van alle aardappelen ter wereld kent haar oorsprong in het noorden van Groningen en stiekem ook Friesland als we eerlijk moeten zijn.

### In deze uitgave

Zingende broeder	1
Wist je dat	1
Activiteiten	2
Jarig	2
Kopje koffie	2
VVN opfris cursus	3
Parkheemster wichter	3
OVpay	4
Puzzelen	4
Voorjaar	5
Schoonmaak	5-6

### 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	Tilla Wever 06 25522108
bestuurslid	Henk Arends 0599 412 228

#### Leden administratie

Herman Bruining 0599 619 795

#### Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

#### Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

## Activiteiten



### Wandelen

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

16 mei 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

### Leesclub

De leesclub telt nu 9 leden. We zijn begonnen met 7 leden. We zijn nu 4 keer bij elkaar gekomen. Eerst om elkaar wat te leren kennen en om gezamenlijk een boek te kiezen. We beginnen met de schrijver. Daarna hebben we mooie gesprekken over de boeken. Soms gaat het naar aanleiding van het boek over ons eigen leven, of de wereld van vandaag. Iedereen ziet het anders.

1. Laatst besproken boek: "Aan het einde van de wereld" van Kristin Hannah

2. Nu wordt gelezen: "De kraanvogels vliegen naar het zuiden"  
Dinsdag 19 mei van 14.00 -15.45 uur in Maarswold.

Coördinatie: Dineke Bruining

0599 619795

### Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag van 13:00 tot uiterlijk 16:30 uur klaverjassen in de Spont. In samenwerking met Welstad.

We beginnen in september en kaarten tot en met mei, in de zomermaanden kaarten we niet. We kunnen nog wel nieuwe kaartspelers gebruiken. We kaarten niet direct voor prijzen, punten worden wel bijgehouden en eind mei is er een winnaar. Wij klaverjassen Amsterdams. Kom gerust eens kijken, je mag 2 keer meespelen om te kijken of het wat voor je is.

Coördinatie: Anneke Leegte

0599 620259

### Jarig

Jos Banus, Wennie Casemier, Ricky Depenbrock, Otto Kip, Truus Kip, Simon Leegte, Marianne Niekus-Borgesius, Tiny Roelfs en Hans van de Wiel.

Van harte gefeliciteerd.

### Kopje koffie.

10 Juni gaan we koffie drinken bij Lekker Anderz. 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.



## VVN Opfriscursus Fiets



### Wat we gaan doen:

Fietsen biedt veel vrijheid. Wel verandert het verkeer. Tijdens de cursus ga je samen met de andere deelnemers in gesprek over veilig blijven fietsen. Ook is er een vrachtwagen van de Chauffeursvereniging aanwezig. Ontdek waar de dode hoek zit.

### Wanneer:

Donderdag 21 mei 2026

### Hoe laat:

Vanaf 13.00 inloop  
start: 13.30 en einde: 16.00

### Waar:

De Kwinne (Luxemburglaan 103, 9501BZ  
Stadskanaal)

### Kosten:

Gratis

### Aanmelden:

Meld je aan via  
[www.vvn.nl/agenda/groningen/stadskanaal/opfriscursusfiets21mei](http://www.vvn.nl/agenda/groningen/stadskanaal/opfriscursusfiets21mei)  
of stuur een mail naar [steunpuntnoord@vvn.nl](mailto:steunpuntnoord@vvn.nl)



Meedoen  
is makkelijk

Blijf veilig  
onderweg

## Parheemster Wichter

KBO Stadskanaal organiseert een muzikale middag.

Op deze middag van 14:00 – 16:00 uur een middag met de Parheemster Wichter in buurtcentrum Maarswold. De bijeenkomst is geheel **GRATIS** en ook voor niet leden toegankelijk.



De Parkeemsterwichter

Dit is een mooie gelegenheid om zo het seizoen te besluiten. Dit vrouwenkoor is ontstaan uit de vrijwilligers van "Parkheem" in Stadskanaal. Ze komen ons verblijden met een optreden met allerlei bekende meezingers. Het koor staat onder leiding van de enthousiaste accordeonist Roelof Hulshof uit Musselkanaal. Wij hopen op mooi weer zodat we buiten op het plein kunnen zitten, onder parasols en partytenten.

13 mei 2026 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold.  
( advies!! trek bij koel weer iets warmes aan )



# Nieuwsbrief OVpay

Het nieuwe in- en uitchecken in het OV

Maart 2026

2026 wordt een belangrijk jaar voor OVpay. We gaan overstappen! Uiterlijk eind 2027 verdwijnt de vertrouwde OV-chipkaart, die plaatsmaakt voor OVpay: het nieuwe in- en uitchecken in het OV. Met OVpay kun je in- en uitchecken met betaalpas en met de nieuwe OV-pas. Over de OV-pas lees je meer in deze nieuwsbrief. Ook nieuw is de Overstaphulp op de website en in de app, die je helpt bij de keuze welke betaalvorm jou het beste past.

OVpay biedt handige services die je zelf snel regelt in de app of in de Mijn Omgeving van de website [ovpay.nl](https://ovpay.nl). Omdat dit jaar telkens nieuwe producten en services worden toegevoegd aan OVpay, gaan we je dit jaar met grotere regelmaat informeren.

## Puzzelen

Puzzelen is een geweldige activiteit voor ouderen die niet alleen de geest scherp houdt, maar ook plezier en sociale interactie bevordert. Hier zijn enkele tips en trucs om het puzzelen voor ouderen leuker en toegankelijker te maken.

### 1. Kies de Juiste Puzzel

**Aantal Stukjes:** Voor ouderen met dementie zijn puzzels met minder stukjes (bijvoorbeeld 13 tot 100) vaak het meest geschikt. Grotere puzzelstukken zijn ook gemakkelijker vast te houden en beter zichtbaar.

Kies voor puzzels met dikkere stukken, omdat deze gemakkelijker te hanteren zijn, vooral voor mensen met motorische beperkingen of reuma.

### 2. Voordelen van Puzzelen

**Mentale Stimulatie:** Puzzelen helpt bij het verbeteren van geheugen, concentratie en probleemoplossend vermogen. Het kan zelfs helpen om de kans op dementie te verminderen.

**Fijne Motoriek:** Het oppakken en plaatsen van puzzelstukjes is een uitstekende oefening voor de fijne motoriek.

Puzzelen kan een sociale bezigheid zijn, of het nu samen met vrienden of familie is, wat de verbinding en gezelligheid bevordert.



## Voorjaar

Hiernaast voorjaarstekst

Verwonderen.

Geschreven in dialect.

Ingestuurd door Henk Arends.

## 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

## Verwonderen

Elk veurjoar weer vannijs  
verwonder k mie,  
want aal wat dood leek  
komt weer vanzelf tot leven.

t Eerste knoppie,  
t eerste gruine blad,  
ik kiek mien ogen uut.

Toch aaltied weer dat nij begun,  
dat schrill geluud van sprutter  
boven op dak. En elk joar  
weer vannijs  
verwonder k mie  
dat t weer gebeurt  
en dat ik t weer beleven mag

## 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.

## 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 kled/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.



### Kun je ook doorslaan in schoonmaakdrang

Alles waar 'te' voorstaat is op de lange termijn niet wenselijk. Zo ook teveel schoonmaken bij je voorjaars schoonmaak of te vaak een voorjaars schoonmaak willen houden. Dit is niet nodig en kan dus duiden op doorslaan.

Bij het zoeken naar 'teveel schoonmaken' op internet kom je al snel terecht bij smetvrees. De precieze grens tussen heel schoon en smetvrees is lastig vast te stellen. Wel lijkt het soms alsof onze generatie 'te schoon' is vergeleken met vroeger. Hierdoor krijgen wij last van bepaalde ziektes of van stof en bacteriën waar men vroeger prima tegen kon. Ook heb ik geleerd dat wij door teveel anti-bacteriële schoonmaakmiddelen, ook de goede bacteriën (microbia) dood maken die ons juist beschermen. Daarnaast kan het gebruik van anti-bacteriële schoonmaakmiddelen zorgen voor resistentie tegen bacteriën én tegen antibiotica, ook als ze op de juiste wijze worden gebruikt. We moeten dus ook weer niet te schoon zijn maar, zoals bij alles, op zoek gaan naar de juiste balans.