



Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website :
www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Stadskanaal

Email :
kbestadskanaal@gmail.com

Jaargang 35 Nummer 9 november 2024

De Pluim



De Pluim is een onderdeel/artikel voor de Nieuwsbrief. De bedoeling is dat een KBO lid een ander KBO lid De Pluim uitdeelt voor zijn of haar bijzondere inzet. Het is niet de bedoeling dat een groep een KBO lid De Pluim uitdeelt. Of dat een KBO lid aan een groep De Pluim uitdeelt. Het bestuur deelt dus geen Pluim uit. Elk afzonderlijk lid van het bestuur kan wel De Pluim

uitdelen. Het zou fijn zijn dat een paar keer per jaar De Pluim in de Nieuwsbrief verschijnt. Wanneer je De Pluim uitdeelt stuur dan een klein verhaaltje van wie De Pluim is en voor wie De Pluim is en waarom. Als het kan graag ook een foto van die persoon. Stuur alles in een mail naar:

kbestadskanaalpuzzel@gmail.com.

De Pluim wordt niet altijd meteen geplaatst. Het kan zijn dat het artikel een paar maanden later geplaatst wordt.

Oproep

Hierbij roepen we leden op om adreswijzigingen door te geven bij de ledenadministratie (Herman Bruining). Ook wanneer je weet dat er iemand ziek is. Geef dit door aan Ada Kuper.

Jarig

Nel Hemmen-Baas,
Pim van Teffelen en
Lenie Zuidema Budde.

Van harte gefeliciteerd.



In deze uitgave

De Pluim	1
Oproep	1
Jarig	1
Noorwegen	2
Hobby	2
Activiteiten	3
Kleuren	3-4
Burendag	4
Voorwoord website	4
Vrouwlu	4
Rabobank clubsupport	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

Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Noorwegen

Marinus en Siska Weisenbach hebben jarenlang door Noorwegen gereisd. Ze presenteren een film over de mooiste plekken van het land. De Nationale Parken, gletsjers, watervallen.

13 november om 14:00 uur Buurtcentrum Maarswold.

Hobby

Schilderen

Gerard en Lilian Scholtalbers hebben beiden als een van hun hobby's Schilderen. Ze schilderen beiden vooral realistisch.

Deze keer gaat het over Gerard Scholtalbers. Rond zijn pensioen zo'n vier jaar geleden kreeg Gerard als cadeau een schilderscursus. Hij ging lessen volgen bij letje Ròhr bij haar thuis waarbij ook Lilian haar cursus volgde.

Het begon met schetsen maken. Een beeld zien van glazen voorwerpen, er door heen kijken. Eerst met lijnen schetsen en later ook donker en licht. Kleuren laten zien door b.v een paars gordijn achter het glas te schuiven. Gerard schildert met acryl. Hij houdt van felle kleuren.



Zijn inspiratie zet hij op foto en werkt dat later uit in de les of thuis. Een enkele keer ook schildert hij ter plekke. Een mooi natuursicht of landschap. Dan is een werk soms in een paar uur klaar. Zijn werk is vooral realistisch. Het is zeer gevarieerd.

Wil je meer zien van zijn werk kijk dan op onze website. Ga naar het menu archief en kijk bij hobby schilderen.

Activiteiten



Meedoen met **Drenthe beweegt**
elke dag rond 10:00 uur
TV Drenthe

Kleuren

De beste kleuren voor ouderen

Naarmate we ouder worden verandert ook de manier waarop we de wereld zien. En dat is ook letterlijk zo! Net zoals ons gehoor vermindert, veranderen ook onze ogen. De lens en het hoornvlies worden donkerder en geler van kleur en onze pupillen worden kleiner. Ons gezichtsveld beperkt zich en bij staar wordt het licht als het ware 'verstrooid'.

Dat alles heeft als gevolg dat ouderen nog maar een derde kunnen 'filteren' van wat een 20-jarige met zijn ogen kan verwerken. Ouderen kunnen daarnaast moeite hebben met het onderscheid tussen kleuren. Oudere ogen hebben voor een optimale 'verwerking' behoefte aan drie keer zo veel licht als jongeren. maar ze zijn gevoelig voor verblinding en een sterk wisselende lichtsterkte.

Kleuren komen bij ouderen gedempter over: het verschil tussen de kleuren onderling wordt zagezegd minder. Daarom is het goed om te werken met kleuren die elkaar contrasteren, zoals witte borden op een donker tafelkleed.

Voor de verouderde ogen is het goed om gelige kleuren en een erg hoge of wisselende lichtsterkte te vermijden. Géén gele muren dus met witte deuren, of TL-balken om de 20 meter. Liever witte muren met donkere deuren en hendels en een doorlopende lichtstrip in het plafond. Stoelzittingen moet contrasteren met de vloer om de rand van de stoel beter zichtbaar te maken. Hetzelfde geldt voor het contrast van het sanitair met de wanden en de vloer.

Klaverjassen

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

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

Wandelen

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

16 november 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



Kleuren hebben daarnaast een grote invloed op het welbehagen van mensen. Wie wil er nu dag en nacht tegen een grijze muur aan kijken? Niemand, toch? Je zou er spontaan depressief van worden kleuren hebben nu eenmaal effect op je gemoedstoestand. Warme kleuren bevorderen een gevoel van veiligheid en harmonie en kunnen dus helpen bij gevoelens van eenzaamheid en angst. En door een juist gebruik van kleur van muren en decoraties en door verschil aan te brengen in kleuren worden ook de cognitieve vermogens van ouderen gestimuleerd.

Vaak hebben ouderen een voorkeur voor zachtere (pastel)kleuren. Deze zijn echter vaak niet helder genoeg voor oudere ogen waardoor het focussen moeilijker gaat. Door heldere kleuren te gebruiken wordt het verlies van gezichtsscherpte tegen gegaan. Dat hoeft niet ten koste te gaan van de 'warmte' van kleuren; kleuren zoals 'perzik', 'warm bruin' en 'abrikoos', 'terra cotta' en roze zijn kleuren die lang goed zichtbaar blijven.

De effecten van kleuren en licht op het welzijn van ouderen wordt nog steeds onderzocht en er wordt steeds meer mee gewerkt. Met kleine ingrepen valt er nog een wereld te winnen. Mooi toch?

Voorwoord Website

Onder de titel op ons voorblad staat Kracht Beweging Ontmoeting. Deze waarden zijn de kernwaarden waar onze vereniging voor staat. Daarom is het voorwoord op de website aangepast. We zijn dezelfde vereniging maar met een nieuw hoofdstuk. Op de website staat het volgende:

KBO Stadskanaal

Een vereniging van senioren 55+, die staat voor **K**racht **B**eweging en **O**ntmoeting.

Kracht die we vinden in het opkomen voor de belangen van senioren.

Beweging in tal van activiteiten. Wekelijks fietsen, elke twee weken wandelen, wekelijks kaarten, driemaandelijks een leesclub, samen onze hobby delen en in de zomermaanden samen koffie drinken.

Ontmoeting tijdens de maandelijkse woensdagmiddag bijeenkomsten. Deze bijeenkomsten zijn wisselend informatief, creatief en/of ontspannend met leuke gastsprekers/entertainers.



Stadskanaal
Kracht Beweging Ontmoeting



Burendag

Op zaterdag 28 september stonden Dineke en Martien in een stand bij buurtcentrum Maarswold. We waren gevraagd een stand te bemannen. Er was boven verwachting veel belangstelling. Het weer was uitermate zonnig of uitermate regen. Nu maar hopen dat er nieuwe leden bij ons aansluiten.

Vraauwlu

Sanne Meijer presenteerde het nieuwe boek Vraauwlu.

We waren met 30 belangstellenden waaronder 3 gasten, Laura, Kitty en Willie.

Het boek Vraauwlu is ontstaan aan de hand van kleinere flyers en kleine boekjes. Verschillende Groninger vrouwen werden genoemd en de geschiedenis besproken. Een boeiende bijeenkomst.

Rabobank clubsupport

De Rabobank clubsupport actie heeft € 250,- opgebracht. Bedankt voor alle stemmen.