



Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website : kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Email : kbostadskanaal@gmail.com

Bankrek: NL89 RABO 0318 1432 24

Stadskanaal

Jaargang 37 Nummer 11 november 2025

Kunst en Kitsch



1 december sluiten Boerma's Antiekhoeve & Het Hoogeland Antiek traditioneel af met oliebollen. Bij deze is iedereen uitgenodigd om langs te komen. In de schuren van Boerma's Antiekhoeve in

Uithuizen en in de toonzalen van het Hoogeland Antiek in Zandweer vind je misschien wel één miljoen Antieke items, spullen uit Grootmoeders tijd en niet te vergeten heel veel Brocante & Curiosa.

U voelt zich een schatgraver tussen al deze prachtige spullen.

12 november 14:00 uur Buurtcentrum Maarswold
Je mag een kunst- of kitsch-stuk meebrengen.

Adventsviering

Deze middag staat in de sfeer van kerst.
Daarna een uitgebreide broodmaaltijd.
Zorg dat u thuis niet te veel eet tijdens de middag.

10 december 14:00 uur Buurtcentrum Maarswold

Statuten

7 Oktober zijn de statuten van KBO Stadskanaal bij de notaris ondertekend. Op de website zijn ze te vinden. Kijk in menu onder KBO Stadskanaal en klik de balk documenten aan. Daar vind je de statuten. Kracht Beweging Ontmoeting is vastgelegd in een notariële akte.

In deze uitgave

Kunst en Kitsch	1
Adventsviering	1
Statuten	1
De club ondersteunen	2
Sport	2-3
De Nieuwsbrief	3
Doven en slechthorenden	3
Rabobank clubsupport	3
Jarig	3
Activiteiten	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

De club ondersteunen

De club financieel ondersteunen zonder dat het je geld kost.

Dat kan. Als je een lot hebt van de vriendenloterij, of een lot koopt, kan je die omzetten met registratiecode 21717. Hoe doe je dat?

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.

Het kost alleen wat moeite maar je helpt de club enorm.

Sport

Inleiding

Sport is van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken.

Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Werd in 1960 de 800 meter voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd, in 1984 was ook de marathon een afstand die door vrouwen gelopen mocht worden. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Zo zijn de laatste jaren kogelslingeren, hinkstap- en polsstokhoogspringen op het wedstrijdprogramma voor vrouwen opgevoerd.

De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. Dat roept de vraag op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen.

Op grond van lichamelijke verschillen is dit niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden geen rekening met deze lichamelijke verschillen. In dit artikel worden de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken.

Uithoudingsvermogen

Bij de duursporten blijken mannen prestaties te leveren die zo'n 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dat komt door:

- Een groter bloedvolume dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgedrukt wordt.
- Een hoger gehalte aan hemoglobine (de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe).
- Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Dan kan gezien worden als extra ballast.

In het voordeel van de vrouw is daarentegen dat haar lichaam in het algemeen (iets) efficiënter kan omgaan met de energie- en vochtinhouding. Zo blijkt bij duursporten dat hoe langer deze wordt, hoe kleiner het verschil wordt tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Hierbij speelt



niet alleen de efficiëntere energie- en vochthuishouding een rol, maar ook het feit dat de factor kracht bij deze lange duurprestaties relatief minder belangrijk wordt. Er blijken overigens geen verschillen tussen mannen en vrouwen te zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltypering (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

Kracht en snelheid

Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, zoals de werpnummers maar ook de nummers waarbij snelheid belangrijk is, komen mannen tot (veel) betere prestaties dan vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en motorische eigenschappen, maar ook in het feit dat er relatief weinig vrouwen deze takken van sport beoefenen. Natuurlijk zijn er aantoonbare verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe dan die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht.

Prestatiemotivatie

Er zijn geen aanwijzingen dat er verschillen zijn tussen vrouwen en mannen in de topsport voor wat betreft prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan 'de top', voor de gewone atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op te houden met de (wedstrijd)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op. Ook blijkt het moederschap (in Nederland) slechts moeizaam te combineren met een sportcarrière.

De Nieuwsbrief van KBO Stadskanaal



Onze Nieuwsbrief wordt 11 maal per jaar bij onze leden bezorgd samen met het Magazine ONS.

Hebt u belangrijke mededelingen of leuke wetenswaardigheden, stuur ze dan naar:

Martien de Haan

msodehaan@live.nl of bel 0599 610865.

Daar wordt de Nieuwsbrief misschien wel leuker van.

Doven en slechthorenden

Harma Arends en Styn Idsard gaven een workshop over doven en slechthorenden.

Een erg boeiende middag. Het begon met een quiz die uitpakte in een prijsje voor Berty.

Veel werd verteld over de moeilijkheden die doven en slechthorenden ondervinden. Na de pauze een test of we ons zelf verstaanbaar konden maken zonder geluid. Het was een zeer leuke en onderhoudende workshop. Kijk naar het filmpje, zoek op het web naar Hokjesman dovencultuur.

Rabobank Clubsupport

De Rabobank clubsupport heeft € 275,00 opgebracht. Alle stemmers ontzettend bedankt.

Jarig

Deze maand zijn jarig:

Kitty Warmink-Hildebrand en

Lenie Zuidema-Budde.

Van harte gefeliciteerd met jullie verjaardag.



Activiteiten

Leesclub

De leesclub komt gemiddeld vier maal per jaar bijeen.

Tijdens de bijeenkomsten worden data en boeken vastgesteld.

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795

Wandelen

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

15 november 5 km 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

Klaverjassen

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

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259



Deel je hobby

Vindt u het leuk om over uw hobby te vertellen? En daarmee misschien wel andere senioren te inspireren om die hobby ook op te pakken? Maak een artikel of foto's over uw hobby en stuur het door naar ons. We delen je hobby dan in de Nieuwsbrief en op de website.

Wat te doen:

Mail foto's in klein formaat naar kbostadskanaalpuzzel@gmail.com

Coördinatie:
Martien de Haan 0599 610865

