



Nieuwsbrief

Website :

www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal

Email :

kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 35

Nummer 8

Oktober

2023



Jubileum

Dineke opende de bijeenkomst. Met 37 leden een mooi gevulde zaal. Ze begon met het nieuwe onderkomen. Prima ingericht en het ontbrak ons aan niets. Daarna een welkom voor leden die voor de eerste keer de woensdagmiddag bijwoonde. Ze vertelde over de geschiedenis van KBO Stadskanaal. De eerste leden



van het eerste bestuur. En nog meer leden van het Daarna bedankte ze Herman en Liny. Ze beschreef de functies en inzet van Herman en de steun van Liny. Voor Herman een cadeaubon en voor Liny een bos

bloemen. Nog even een herinnering van de penningmeester van de Rabobank clubsupport en de winnaar van de vakantiepuzzel. Ook de vraag of iedereen wel instemde met de foto's op de website. Op het digibord verscheen een fotoreportage van allerlei activiteiten uit het verleden. Na een kop koffie installeerde men de barbecue en gingen Simon en Gerard aan het werk. Er werd gekletst en heerlijk genoten van salades stokbrood vlees vis en een consumptie. Om 16:00 uur werden de feestelijkheden afgesloten.

In deze uitgave

Jubileum	1
Huisdieren	2
Wat gaan we doen	3
Vergeten	3
Jarig	4
Ouderen en kleinkinderen	4

Info KBO Stadskanaal tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 0599 619 795
Secretaris	Herman Bruining 0599 650 795
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610 865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611 149
bestuurslid	Anneke Leegte 0599 620 259

Leden administratie Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Huisdieren

Waarom zijn huisdieren goed voor gezondheid ouderen?

Verschillende onderzoeken tonen aan dat huisdieren een positieve invloed hebben op de gezondheid van senioren. Zo blijkt dat het onder andere de levenskwaliteit van mensen met een psychische of lichamelijke ziekte of beperking verbetert. Overigens, huisdieren doen ook mensen die geen gezondheidsproblemen hebben goed. Reden daarvoor zijn onder andere dat huisdieren gezelschap, liefde en troost bieden.

Verder blijkt uit onderzoeken dat contact met huisdieren zorgt voor plezier, een slecht humeur bestrijdt en bijdraagt aan sneller contact maken met anderen. Ook draagt een huisdier bij aan meer lichaamsbeweging, verder schijnt het uw motivatie en concentratie te bevorderen. Daarnaast is een huisdier een prima medicijn tegen hoge bloeddruk, spanningen en vermindert het gevoelens van eenzaamheid. Kortom, redenen genoeg om te genieten van uw huisdier en die vandaag met werelddierendag eens extra lekker te verwennen.



Weet u trouwens dat deze Werelddierendag verwijst naar de sterfdag van Sint-Franciscus van Assisi (1181-1226). Hij is de grondlegger van de kloosterorde der Franciscanen en bekommerde zich tijdens zijn leven niet alleen om de armen, maar trok zich ook het lot van dieren aan.

Speciale thuiszorg voor huisdieren

Heeft u als oudere een huisdier, maar vindt u het steeds moeilijker om voor het diertje te zorgen? En kunt u geen beroep kunnen doen op familie, vrienden, buren of de thuiszorgmedewerker? Dan zijn er tegenwoordig ook diverse initiatieven in verschillende regio's in Nederland waar u terecht kunt voor de verzorging van uw geliefde huisdier. De werkzaamheden van deze zogenaamde thuiszorg voor uw huisdier verschilt per organisatie. Denk aan de kattenbak verschonen, uw hond uitlaten, medicijnen toedienen tot een bezoekje aan de dierenarts of trimmer. Het fijne van dergelijke hulpinitiatieven is dat het huisdier dan toch gewoon bij u kan blijven wonen.

Heeft u belangstelling voor ondersteuning bij het zorgen voor uw huisdier? Zoek via Google een op 'thuiszorg voor dieren' of er ook in uw woonomgeving dergelijke ondersteuning wordt aangeboden. Let wel: sommige van deze werkzaamheden zijn geen vrijwilligerswerk. Dus, informeer daarom altijd naar mogelijke kosten van de zorgdiensten! Daarnaast kunt u ook bij uw gemeente informeren of er voorzieningen of vrijwilligers zijn die zich inzetten voor thuiszorg aan huisdieren.

OOPOEH: Geen huisdier, wel gezelschap

Bezit u geen huisdier, maar wilt u graag zo nu en dan eens de zorg dragen voor een hond, kat, konijn enzovoort? Dan kunt u terecht bij de Stichting OOPOEH (Opa's en oma's passen op een huisdier). Hier kunnen 55-plussers zich aanbieden als maatje voor een huisdier. Dankzij dit initiatief worden senioren geholpen aan gezelschap en indien gewenst wat extra beweging. Anderzijds worden dierenbezitters geholpen met een betrouwbare oppas. Tegelijkertijd krijgen huisdieren de aandacht en de verzorging die zij nodig hebben. De inschrijving bij OOPOEH is gratis én ook voor de zorg van het dier draagt u nooit financieel de zorgen. Een mooi initiatief toch?

Wat gaan we doen



Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149
Lydie van de Wiel 0599 618804

Leven in de Genal Vallei

11 Oktober geeft Willem Vriend een lezing.

De lezing is gebaseerd op het succesvolle boek van Willem Vriend getiteld: '**Leven in de Genal Vallei**' wat in oktober 2013 verschenen is. In de lezing neemt Willem luisteraars mee op ontdekkingsreis door de Genal Vallei. Centraal staan de ontmoetingen met dorpsbewoners, het dagelijks leven en de persoonlijke ervaringen van Yvonne en Willem in de vallei.

Speciale aandacht wordt geschonken aan:

De rol van ouderen in de vallei, de ecologische manier van leven, de ruilhandel tussen valleibewoners en de activiteiten op finca Los Guindales, de hoeve in de vallei waar Willem en Yvonne wonen. Daar bakken ze brood in de traditionele houtoven, bouwen ze met natuurlijke materialen, werken in het bos en in de groentetuin en geven ze workshops op het gebied van gezondheid.

Verhalen worden omlijst met prachtig beelden, korte filmfragmenten en muziek.

Daten wat de pot schaft

8 November om 14:00 uur Anneke Schep

Vergeeten

Bij de organisatie van activiteiten is een belangrijk team dat dikwijls vergeten wordt.

Elk seizoen tijdens adventsviering en jaarvergadering wordt gezorgd voor maaltijd of buffet. Een belangrijk team daarbij is het team catering. Het team catering bestaat uit:

Dineke Bruining, Herman Bruining, Anneke Leegte, Simon Leegte, Ada Kuper, Ruud Kuper en Lenie Zuidema.

Daarom staat het nu vermeld bij werkgroepen en het organogram. Kijk hiervoor op de website onder rubriek [Meer over KBO Stadskanaal](#) bij werkgroepen of organogram. Dit team is een van de belangrijke factoren voor het succes van KBO Stadskanaal. Ook dit jaar bij het organiseren van het jubileum. De normale catering is in handen van het buurtcentrum. Maar het team catering mogen we zeker niet vergeten.

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

7 oktober 8km we starten van om 9:00 uur
vanaf het RK Kerkplein.

21 oktober 5km dan starten we om 9:30 uur
vanaf het Pagecentrum.



Jarig

HOERA!

Er is er een
JARIG
en dat ben jij

Lies Arends-Dijck, Siny Drent-Arends,
Rika de Groot-Diepenbroek,
Johan Heine,
Gezina Kraaikamp-Twickler,
Bet Wilderom-Wouters.

Alle jarigen van harte gefeliciteerd

Ouderen en kleinkinderen

Onderzoek: ouderen die actief met kleinkinderen bezig zijn, zijn gelukkiger

Omdat beide ouders tegenwoordig vaak werken, krijgen grootouders een steeds belangrijkere rol bij de opvoeding van kinderen. En dat is nog helemaal zo slecht nog niet, als we de wetenschap mogen geloven.

Ouderen die actief betrokken zijn bij hun kleinkinderen, zijn vaak gelukkiger en gezonder. Voor de kleinkinderen zorgen verlaagt bijvoorbeeld het risico op sociale isolatie en eenzaamheid.

Grootschalig onderzoek onder ouderen

De studie werd gedaan door onderzoekers van de Universiteitskliniek in Hamburg, Duitsland. Zij ondervroegen 3800 grootouders over welzijn en gerelateerde onderwerpen. Van de gehele groep grootouders gaven 1125 deelnemers aan actief betrokken te zijn bij de opvoeding van hun kleinkinderen. Van deze groep was 80 procent getrouwd en samenwonend.

Minder eenzaam

Uit de resultaten bleek dat de groep ouderen die veel tijd met hun kleinkinderen doorbracht meer sociale connecties had en zich minder eenzaam voelde. Ze gaven aan een sociale kring te hebben van gemiddeld zes mensen, terwijl ouderen die minder tijd met hun kleinkinderen doorbrachten een sociale kring van gemiddeld vier of vijf mensen hadden. Bovendien gaven zij vaker aan zich regelmatig eenzaam te voelen.

delen van kleinkinderen
Hoe langer ouderen sociaal en actief zijn, hoe beter hun fysieke en cognitieve vermogens gestimuleerd worden. Betrokkenheid bij de kleinkinderen kan hier dus bij helpen, omdat dit ouderen de kans geeft te bewegen, te leren en nieuwe mensen te ontmoeten (bijvoorbeeld op het schoolplein). Ouderen voelen zich hierdoor gelukkiger en zelfverzekerder, omdat ze het gevoel hebben nog iets bij te dragen na hun pensioen.

