



# Nieuwsbrief

## Kracht Beweging Ontmoeting

Website :

[www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal](http://www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal)

## Stadskanaal

Email :

[kbostadskanaal@gmail.com](mailto:kbostadskanaal@gmail.com)

Jaargang 36

Nummer 8

oktober 2024

### 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

5 oktober 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.  
19 oktober 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

#### Vraauwlu

Sterke en inspirerende Groningse vrouwen zijn er genoeg, maar zijn veelal onbekend gebleven. Iris van den Brand en Sanne Meijer besloten met hun nieuwe boek *Vraauwlu* hen voor eens en altijd uit de schaduw te halen. De twee jonge, gedreven historici vertellen enthousiast over hun ontdekkingstocht naar de bijzondere levensverhalen.

9 oktober om 14:00 uur  
Buurtcentrum Maarswold



### In deze uitgave

Activiteiten	1
Carambole biljart	2
De Pluim	2
Meer bewegen	3
Tegelwijsheid	3
Onze eerste bijeenkomst	3
Jarigen	4
Schoonmaak tips	4
Omzetten	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

## Carambole biljart

### Regels

De bedoeling van het spel is zo veel mogelijk caramboles te maken, dat wil zeggen dat de speelbal beide andere ballen geraakt heeft. Elke speler heeft een eigen (witte of gele) speelbal. Als een speler een carambole maakt mag hij of zij nog een keer stoten, anders gaat de beurt naar de tegenstander. Wie het eerst het voorgeschreven aantal caramboles behaalt heeft gewonnen, met dien verstande dat beiden een gelijk aantal speelbeurten moeten hebben gehad.

Het spel begint met de acquitstoot, waarbij de ballen op voorgeschreven posities zijn geplaatst en waarbij het punt verplicht via de rode bal gemaakt moet worden. Wie begint kan op allerlei manieren worden bepaald. Een gebruikelijke manier is om beide spelers tegelijk hun bal over de volle lengte van het biljart heen en weer te laten spelen, waarbij het er om gaat dat de bal zo dicht mogelijk bij de korte band stil komt te liggen. Degene die daar het best in slaagt mag zeggen of hij of zij zelf de acquitstoot gaat doen of dat de ander moet beginnen.

Als in de partij degene die begonnen is als eerste het vereiste aantal caramboles behaalt, krijgt de ander nog een nabeurt (de gelijkmakende beurt). Bij de nabeurt wordt weer van acquit gegaan.



### Acquit

Acquit is de aanvangspositie van een partij in het carambolebiljart. Daarbij ligt de rode bal op het bovenacquit, de (gemarkeerde of gele) bal van de tegenstander op het benedenacquit en de speelbal op het linker of rechter onderacquit. Voor een geldige carambole is het verplicht dat de speelbal eerst de rode bal raakt. Tegenwoordig is internationaal vastgelegd dat de acquitstoot moet worden gespeeld met de volledig witte bal als speelbal.

### De Pluim

Iedereen ziet het wel maar niemand stuurt De Pluim naar de nieuwsbrief. Daarom stuur ik er een.

Anneke Leegte. Mede bepalend gezicht van KBO Stadskanaal.

Anneke staat altijd klaar om te helpen. Natuurlijk haar man Simon ook, maar nu gaat het over Anneke. Anneke is altijd aanwezig. Tenminste dat is wat ik ervaar. Wanneer er iets moet gebeuren vraagt Anneke zal ik dat doen? Anneke werkt mee in het team catering. Ze zorgt voor de boodschappen en kookt ook nog eens voortreffelijk. Daar kunnen we allemaal elk jaar van genieten. Bij elke bijeenkomst zorgt Anneke voor een presentje. Een Groninger koek of een bos bloemen, Zelfs het koekje bij de koffie verzorgt Anneke meestal. Anneke coördineert het klaverjassen op vrijdag in De Spont. Er zijn veel redenen om Anneke in het zonnetje te zetten. Daarom geef ik Anneke de Pluim. Van harte gemeend en verdiend.



Martien de Haan

In de volgende Nieuwsbrief komt nog eens een uitleg over De Pluim. Je kan ook op de website kijken bij Nieuws.

## Meer bewegen?

### Bekijk onze tips!

Door te bewegen werk je aan de band tussen jou en je hart. Jij zorgt ervoor dat je hart gezond(er) wordt en in ruil daarvoor geeft je hart jou meer energie. Door kleine aanpassingen in je gewoontes kom je aan meer beweging toe.

Bekijk hieronder onze tips:

- Als je een nieuwe gewoonte wilt aanleren is het belangrijk om dit in kleine stapjes te doen.
- Zit je veel door je werk of hobby? Probeer ieder uur te staan: geef de plantjes water of haal een glas drinken.
- Pak vaker de fiets of ga lopend naar de winkel, kapper of de supermarkt.
- Aan het werk of klus? Maak dan een lunchwandeling samen met je collega's.
- Neem vaker de trap in plaats van de lift.

## Tegelwijsheid



## Onze eerste bijeenkomst

Na een vakantieperiode van drie maanden voor het eerst weer bij elkaar in Buurtcentrum Maarswold. Het was op het laatst als een verschrikkelijke bevalling. Tot vorige week werd ons verzekerd dat de bijeenkomst met digitale bankzaken door zou gaan. Maandag kregen we het bericht dat het niet doorging. Faalangst! Dat was afzien. Wat nu? Gelukkig gaf Berty ons antwoord.

Geery Zwarteveen van Welstad was bereid onze woensdagmiddag invulling te geven.

Ze kwam vertellen over Dementie. Vormen van dementie en dat het op oudere leeftijd vaker voorkomt. Bij vrouwen meer dan bij mannen.

Hoe omgaan met dementie. Respect geduld en lief zijn voor de dementerende. Een aanraking of knuffel kan ook helpen. Bij agressieve dementerenden kan je beter geduldig van onderwerp veranderen of even pauzeren.

En gelukkig het was een geslaagde middag met veel begrip en belangstelling.



### Jarigen

Siny Drent-Arends, Johan Heijne, Gezina Kraaikamp-Twickler en Bet Wilderom-Wouters

Alle jarigen van harte gefeliciteerd.

## Handige en snelle schoonmaaktips

Wie heeft er tegenwoordig nog tijd en zin om net als oma centimeter voor centimeter het huis te schrobben? Daarom geven wij je handige huishoud- en schoonmaaktips.

### Tip 1: Theeaanslag

Theeaanslag in glazen en thermoskannen is moeilijk schoon te krijgen. Gebruik je water en zout dan zijn je glazen snel weer schoon. De thermoskan kun je even schudden met het water en zout. Voor glazen is een schuursponsje handig.

### Tip 2: Microvezeldoekjes

Bij het gebruik van microvezeldoekjes heb je geen schoonmaakmiddelen nodig. Ze zijn ideaal om je ramen weer glanzend schoon te krijgen. Geen gedoe met emmers én geen strepen op je raam.

### Tip 3: Voegen

De voegen tussen tegels krijg je perfect schoon door een mengsel te maken van bleek en soda. Smeer hier de vloer of muur mee in en laat het een kwartier intrekken. Daarna afspoelen met water en alles is weer schoon, zonder dat je op je knieën met een tandenborstel hoeft te klunzen.

### Tip 4: Luxaflex

Luxaflex zijn vaak moeilijk schoon te krijgen, vooral rookaanslag is snel zichtbaar. Wil je de luxaflex weer helemaal schoon en fris krijgen? Leg het dan in een bad met Biotex groen en na een half uurtje kun je ze afspoelen met lauw warm water.

Lamellen krijg je makkelijk schoon door aan allebei je handen natte washandjes te doen en elke lamel van boven naar beneden langs te gaan.

### Tip 5: Kalkrand in de wc

Een kalkrand in de wc-pot komt vaak voor. Gelukkig zijn er verschillende handige tips voor. Bijvoorbeeld een vaatwastablet in de wc-pot leggen en deze een nachtje in laten werken of elke avond een scheutje azijn doorspoelen. De laatste tip geeft na een paar dagen resultaat.



### Omzetten lot(en)

Huidige deelnemers in de VriendenLoterij 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 VriendenLoterij 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