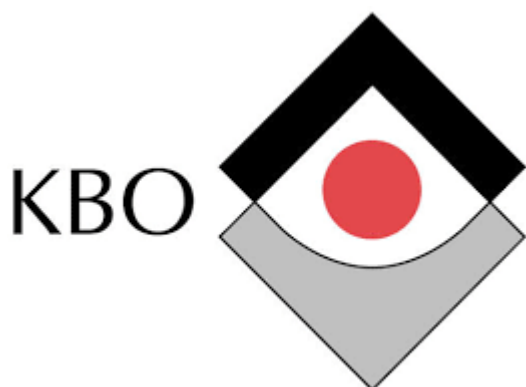




Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website : kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Email : kbostadskanaal@gmail.com

Bankrek: NL89 RABO 0318 1432 24

Stadskanaal

Jaargang 37 Nummer 10

oktober 2025

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

4 oktober 8 km we starten om 9:00 uur vanaf het Kerkplein.

18 oktober 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.

Wat te doen

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

Coördinatie: Martien de Haan 0599 610865

In deze uitgave

Activiteiten	1
Programma 2025 – 2026	2
Tegelwijsheid	2
Zingen	2
Herma Arends	3
Kunst en kitch	3
Gezondheid	3
Jarig	4
Uitje met Op-Stap bus	4
Uit eten met KBO	4
Smoothiebowling	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



Programma 2025-2026

- 10-09-2025 Uit eten met KBO
- 08-10-2025 Herma Arends
- 12-11-2025 Kunst en Kitsch
- 10-12-2025 Adventsviering met maaltijd
- 14-01-2026 Bert Roossien
- 11-02-2026 Jaarverg. 2025 met buffet
- 11-03-2026 Fietsen in Amerika
- 08-04-2026 De zingende broeder
- 13-05-2026 Parkheemster wichter

Tegelwijsheid



Zingen

Wat gebeurt er in je brein als je samen zingt?

Hoe kan het dat muziek en samen zingen mensen gelukkig maakt? Wat gebeurt er in je brein als je samen zingt? In onderstaande video legt prof. dr. Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, uit waarom samen zingen een geweldig gemeenschappelijk gevoel geeft.

Zangkoren zijn er in alle soorten en maten. Van shantygroepen die schuimende zeemansliederen ten gehore brengen tot vrouwenkoren met a capellaversies van de laatste pophits. Hoewel de genres sterk uiteenlopen, hoor je deze twee termen overal klinken: plezier en energie! Dat geldt niet alleen voor de uitvoerende partijen, maar zeker ook voor de luisteraars. Met het programma Koren zingen voor Ouderen laat Fonds 1818 duizenden mensen in ons werkgebied genieten – van de muziek, maar zeker ook van het gezellige samenzijn.

Herma Arends

Woensdag 8 oktober in buurtcentrum Maarswold

Doofheid betekent veel meer dan 'niet kunnen horen'. Doofheid betekent afgesneden zijn van een heel belangrijke menselijke eigenschap: interactie door gesproken taal. Niet alleen horen is voor doven een probleem, maar ook gehoord worden.

Kunst en Kitsch

Woensdag 12 november in buurtcentrum Maarswold

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.

Gezondheid

De gezondheid van ouderen - opties en behoeften

De gezondheid van ouderen hangt grotendeels van hun levensstijl af. Deze fase kan met goede voeding, regelmatige lichaamsbeweging en een goede instelling een zeer gunstige uitwerking hebben.

De gezondheid van ouderen verdient onze volledige aandacht. Dit is, omdat veroudering vaak lichamelijke en psychologische problemen met zich meebrengt die zich bij elk individu op een andere manier uiten. Helaas worden deze problemen niet altijd begrepen of correct aangepakt.

Er is een wijdverbreid idee dat ouderdom ziekte en verval betekent. Het hoeft echter niet zo te zijn. Ja, mensen verliezen door de jaren heen wat vaardigheden en er is een groter risico op het krijgen van bepaalde ziekten, maar het probleem van gezondheid bij ouderen hoeft geen probleem te zijn.

Gewoonten

Het aanhouden van goede dagelijkse gewoonten is een van de doorslaggevende factoren om in goede conditie te blijven en naarmate je ouder wordt een goede kwaliteit van leven te behouden. Dit is de beste tool die je hebt om de effecten van het verstrijken van de tijd te verminderen en je beter te voelen.

Basisbehoeften voor ouderen

Ten eerste moeten ouderen regelmatig medische controles uit laten voeren zonder noodzakelijkerwijs al hun tijd hieraan te besteden.

Belangrijk

Er zijn daarnaast drie grote zorgen als het gaat om de gezondheid van ouderen:

- Voeding
- Fysieke gesteldheid
- Psychosociale dimensie

Zoals je weet, is voeding essentieel om gezond te zijn. Het volgen van een uitgebalanceerd dieet is de sleutel, vooral als je ouder wordt. Op dezelfde manier is het cruciaal om fysiek actief te blijven om te functioneren zoals het hoort.

De psychosociale dimensie reguleert in dit stadium grotendeels de adoptie van gezonde gewoonten. In het ideale geval voert de oudere een zelfzorgroutine uit, maar dit kan alleen als er voldoende motivatie en vertrouwen voor is.



Jarig

Siny Drent-Arends,
Johan Heine,
Gezina Kraaijkamp-Twickler
en Bet Wilderom-Wouters

We wensen alle jarigen een gezellige en feestelijke verjaardag.

Uitje met de Op-Stapbus

De Zuidlaardermarkt is een begrip in Drenthe en wordt al sinds de dertiende eeuw gehouden. Het was traditioneel een moment waarop boeren klaar waren met het najaarswerk en de paardenhandelaren hun paarden konden verhandelen. Na de markt mocht de kachel weer aan, als beloning en afsluiting van het werk. Naast de paardenmarkt is er een uitgebreide warenmarkt met vele kraampjes en een grote kermis.

Dinsdag 21 oktober. Vertrek om 9:00 uur
prijs: € 23,00
telefoon 0597 591748



Uit eten met KBO

10 September waren we met 33 leden naar Wokky Wokky in Musselkanaal. Om 16:30 verzamelden we bij het restaurant waar ze voor ons plaats hadden gereserveerd. Er werd gezellig gekletst maar je moest zelf je eten halen en voor je drinken zorgen. Zelfs met een rollator was dit goed te doen. Het eten was prima. Vriendelijk personeel. Een goed buffetrestaurant met genoeg keus aan gerechten en een gezellige inrichting. Een goed begin van het seizoen

Smoothiebowl



(voor 1 grote of 2 kleine kommen)

- 50 g gekookte rode biet
- 100 g blauwe bessen (diepvries)
- 150 g (plantaardige) yoghurt
- 1 el amandelpasta (of andere notenpasta)
- 1 el vloeibare honing
- handvol verse bessen
- 1 el hennepzaad
- 1 el zonnebloempitten
- 1 tl maanzaad

Snijd de biet in grove stukken. Doe samen met de diepvries bessen, yoghurt, amandelpasta en honing in de blender en pureer. Giet in een grote of twee kleine kommen en garneer met verse bessen, hennepzaad, zonnebloempitten en maanzaad. Serveer meteen.

Bereidingstijd: 5 min