



# Nieuwsbrief

**Website :**

[www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal](http://www.kboprovgroningen.nl/afdelingen/stadskanaal)

**Email :**

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

## Stadskanaal

Jaargang 34 Nummer 7 September 2022

### Jarigen

Mieke Alers-Harms, Ria Heller-Velner,  
Lida Mensen-Manning, Lien Roelfs-  
Hempen en Tiny Schomaker-Wijnands



Van harte gefeliciteerd

### Plantentips

Kun jij ook zo genieten van planten in huis, maar houden die planten het op één of andere manier nooit lang vol bij jou thuis? Dat is helemaal niets om je voor te schamen, want lang niet iedereen heeft aanleg voor het verzorgen van planten. Om jou een handje te helpen zetten wij een aantal tips op een rijtje. Zo kan zelfs de meest vergeetachtige plantenverzorger genieten van een beetje groen in huis!

#### Zet de plant op de juiste plek

Een gezonde plant staat op de juiste plek. Dat is dus niet direct in het zonlicht, maar ook niet helemaal in het donker. De meeste planten groeien het best op een plek met genoeg licht, maar niet teveel zodat de verdeling op een zo natuurlijk mogelijke manier verloopt.

#### Geef de plant de juiste hoeveelheid water

Het klinkt zo makkelijk, maar het is zo lastig om planten voldoende water te geven zonder dat je ze laat verdrinken. De juiste hoeveelheid water verschilt dan ook weer eens per plant. Een handige tip: voel met je vingers aan een blaadje. Voelt dit droog aan? Geef de plant dan een beetje water. Bedenk ook goed waar je planten in de natuur normaal gesproken leven. Een cactus heeft bijvoorbeeld heel weinig water nodig, omdat die normaal gesproken in droge gebieden groeit.

### In deze uitgave

Jarigen	1
Plantentips	1
Veiligheid	2
Rabo Clubsupport 2022	2
Financiën 2020	3
Financiën 2021	4
Jaarvergadering 2020-2021	5
De paus over ouderen	5
Wandelen	6
Hobby's voor 50 plus	6

**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	Herman Kappen 0599 619 774
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

## Veiligheid

Ouderen zijn over het algemeen meer kwetsbaar dan jongere volwassenen, omdat zij vaak te maken krijgen met een opeenstapeling van psychische, sociale en lichamelijke risico's. Eenzaamheid kan hier een rol in spelen, net als sociaal isolement, maar ook de achteruitgang van bepaalde functies van het lichaam.

### Vallen voorkomen en veilig wonen



Als u ouder wordt, heeft u meer kans om te vallen

Het is belangrijk dat u niet valt.

Zorg voor goede verlichting in uw huis.

U kunt drempels in uw huis laten weghalen.

Handgrepen in de badkamer en bij de wc geven u extra steun.

Lopen met een stok of een rollator geven u extra steun.

Onder een val wordt verstaan: plotseling en onvrijwillig op de grond terechtkomen. Of iets een val is of niet, wordt dus niet bepaald door het feit of er wel of geen letsel is opgetreden. Valpreventie is het voorkomen van vallen. Gebruik een beugel of steunen om u vast te houden, aan op te duwen of aan op te trekken. Gebruik een goede mat bij de douche of het bad die niet kan schuiven. Vervang deze ook met enige regelmaat. Zittend douchen op stoel of badplank spaart energie en is veiliger.

### Woninginbraak – Maak het ze niet gemakkelijk

Veel Nederlanders hebben het afgelopen jaar onbewust hun huis bewaakt doordat ze veel thuis waren. Nu we deze zomer weer op pad gaan, valt die “beveiliging” plotseling weg. Ga je deze zomer een dagje weg of op vakantie? Wees dan extra alert en doe goed je deur goed op slot, je ramen dicht en een lichtje aan.

Doe alsof je thuis bent, ongeacht of je een paar uur of een paar weken weggaat. Laat koffiekopjes staan, zorg voor een bewoonde indruk door automatische verlichting. Denk ook aan het tuinhek en de schuur!

- Laat een lichtje aan, doe ramen dicht en draai deuren op slot
- Gebruik goedgekeurd hang- en sluitwerk
- Doe ook het tuinhek en de schuur op slot

### Rabo ClubSupport 2022

Rabobank organiseert in 2022 wederom de RabobankClubSupport voor verenigingen en stichtingen. Ook KBO Stadskanaal doet mee aan deze campagne.



### Stemmen:

Van 5 september t/m 27 september kunnen leden via een stemsite hun stem uitbrengen op de vereniging en/of stichting die zij een warm hart toedragen. Elk lid mag 3 stemmen uitbrengen op 3 verschillende deelnemende verenigingen en stichtingen.

Indien u een bankrekening heeft bij de Rabobank bent u niet automatisch lid. U kunt zich aanmelden via [www.rabobank.nl/leden](http://www.rabobank.nl/leden) . Elke stem is geld waard! ( vorig jaar bracht elke stem € 13,10 op voor een echtpaar dus € 26,20 ).

Het zou prettig zijn als zoveel mogelijk leden, hun familie en vrienden hun stem zouden uitbrengen op onze afdeling: **KBO Stadskanaal**. Denk voor stem 2 en 3 aan de andere KBO afdelingen Vast bedankt voor jullie genomen moeite en steun.

Resultaatrekening	2019	2020
Kruispost		€ 0,00
<b>Inkomsten</b>		
Contributie	€ 2.656,00	€ 2.884,00
Catering KBO-middagen	€ 1.085,10	€ 425,00
Dagtocht/uitstapje	€ 2.730,00	€ 0,00
Rente	€ 0,75	€ 0,61
Fondswerving sponsoring	€ 506,60	€ 250,59
Overige inkomsten <b>prov ontm dag</b>	<b>€ 2.367,55</b>	€ 5,00
<b>Totaal inkomsten</b>	<b>€ 9.346,00</b>	<b>€ 3.565,20</b>
<b>Uitgaven</b>		
Contributie afdracht KBO	€ 1.673,75	€ 1.625,00
Bankkosten	€ 195,94	€ 198,95
Vergaderkosten	€ 128,00	€ 22,00
Drukwerk/post	€ 144,40	€ 172,76
Lief en leed	€ 96,50	€ 484,62
<b>Bestuurskosten</b>	<b>€ 564,84</b>	<b>€ 878,33</b>
Huur ruimten	€ 360,00	€ 0,00
Catering KBO-middagen	€ 605,54	€ 244,65
Presentaties	€ 1.773,83	€ 94,60
Dagtocht/uitstapje	€ 2.853,00	€ 0,00
Wandelen / fietsen	€ 13,35	€ 0,00
Overige uitgaven <b>prov ontm dag</b>	<b>€ 2.294,00</b>	€ 0,00
<b>Totaal uitgaven</b>	<b>€ 10.138,31</b>	<b>€ 2.842,58</b>
<b>Winst/verlies</b>	<b>€ 792,31-</b>	<b>€ 722,62</b>

31-12-21

<b>Resultaatrekening</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>
Kruispost		€ 0,00
<b>Inkomsten</b>		
Contributie	€ 2.884,00	€ 1.597,00
Catering KBO-middagen	€ 425,00	€ 176,80
Dagtocht/uitstapje	€ 0,00	€ 0,00
Rente	€ 0,61	€ 0,57
Fondswerving sponsoring	€ 250,59	€ 353,96
Overige inkomsten	€ 5,00	€ 0,50
<b>Totaal inkomsten</b>	<b>€ 3.565,20</b>	<b>€ 2.128,83</b>
<b>Uitgaven</b>		
Contributie afdracht KBO	€ 1.625,00	€ 1.618,75
Bankkosten	€ 198,95	€ 204,66
Vergaderkosten	€ 22,00	€ 0,00
Drukwerk/post	€ 172,76	€ 458,44
Lief en leed	€ 484,62	€ 87,85
<b>Bestuurskosten</b>	<b>€ 878,33</b>	<b>€ 750,95</b>
Huur ruimten	€ 0,00	€ 180,00
Catering KBO-middagen	€ 244,65	€ 915,69
Presentaties	€ 94,60	€ 120,00
Dagtocht/uitstapje	€ 0,00	€ 0,00
Wandelen / fietsen	€ 0,00	€ 0,00
Overige uitgaven	€ 0,00	€ 88,70
<b>Totaal uitgaven</b>	<b>€ 2.842,58</b>	<b>€ 3.674,09</b>
<b>Winst/verlies</b>	<b>€ 722,62</b>	<b>€ 1.545,26-</b>

## Jaarvergadering 2020-2021

Leden-  
verga-  
dering

U komt toch  
ook?



In 2021 is de jaarvergadering niet doorgedaan. Door de corona Lock down moesten we die annuleren. Dit jaar moeten we dus twee jaren behandelen. De kascontrole heeft in 2021 wel plaatsgevonden. De jaarvergadering 2020 en 2021 vindt plaats op 14 september 2022. Houdt er wel rekening mee dat de jaarvergadering met buffet is. De bijdrage is daarom € 6,00.

## De paus over ouderen

### Ouderen kunnen een revolutie van tederheid bewerkstelligen zegt paus Franciscus

Een lang leven “is een zegen”, een “levend teken van Gods goedheid” dat “veel vrucht kan dragen”. Dat schrijft paus Franciscus in zijn boodschap voor de tweede Werelddag voor grootouders en ouderen. Die wordt gevierd op de vierde zondag van juli. Deze dag werd in 2021 door paus Franciscus ingesteld om de waarde en betekenis van de ouderdom onder de aandacht te brengen. Het is een thema waar hij sinds het begin van zijn pausschap met regelmaat op terugkomt. Sinds februari staat hij er wekelijks in de woensdagcatechese bij stil.

De paus maakt zich grote zorgen over de manier waarop naar ouderen wordt gekeken en dat ‘terwijl er in de mensengeschiedenis (verhoudingsgewijs – red) nog nooit zoveel van ons zijn geweest.’ Door de wereldwijd steeds hogere levensverwachting neemt de vergrijzing sterk toe. Dat leidt er mede toe dat ouderen als een ‘last’ worden ervaren, en ouderen zichzelf ook zo kunnen gaan zien.

### Het instrument van ouderen

Paus Franciscus: ‘Bemind grootouders en ouderen, wij zijn in deze wereld geroepen om bewerkers van de *revolutie van de tederheid* te zijn. Laten wij dat doen door steeds meer en steeds beter het kostbaarste instrument te leren gebruiken dat wij hebben en dat het best past bij onze leeftijd: het gebed. “Laat ons dichters van het gebed worden: laten wij er de smaak van te pakken krijgen onze eigen woorden te zoeken, laten wij de gebeden die het Woord van God ons leert, opnieuw eigen maken”. Ons vertrouwvol gebed kan veel doen. Zij kan de kreet van pijn van wie lijdt, begeleiden, en kan ertoe bijdragen de harten te veranderen.’

### Aandacht in parochies

‘Zo vormt de Werelddag van de grootouders en de ouderen een gelegenheid om nog eens met vreugde te zeggen dat de Kerk feest wil vieren samen met hen die de Heer – zoals de Bijbel zegt – “der dagen zat heeft gemaakt”. Laten wij dit samen vieren! Ik nodig u uit om deze dag in uw parochies en gemeenschappen bekend te maken; de meest eenzame ouderen op te gaan zoeken, thuis of in de tehuizen waar zij wonen. Laten wij ervoor zorgen dat deze dag niemand zich eenzaam voelt. Een bezoeker verwachten, kan het perspectief van de dagen veranderen als wij denken niets te hebben om naar uit te zien. Uit een eerste ontmoeting kan een nieuwe vriendschap ontstaan. Het bezoeken van eenzame ouderen is een werk van barmhartigheid van onze tijd!’



## Wandelen

3 September gaan we 8 km wandelen. We starten om 9:00 uur op het kerkplein.  
14 September starten we de 5 km vanaf het page centrum om 9:30 uur.

## Hobby's voor vijftig plus

Achter de geraniums zitten, u kent de oude uitdrukking wel. Een uitdrukking die vooral bedoeld wordt om aan te geven dat u te oud zou zijn om nog een actief leven te leiden. Thuis zitten en niets doen is het beeld dat hierbij hoort. Krijgt u ook de kriebels van deze uitdrukking, omdat u juist alles uit het leven haalt dat erin zit? Ontdekt u graag nieuwe hobby's en gaat u graag op pad met leeftijdsgenoten? Dan zijn er hierbij enkele tips.

Er zijn tenslotte genoeg hobby's voor vijftig plussers die beoefend kunnen worden, zelfs als u te maken heeft/krijgt met eventuele beperkingen!

## Tuinieren

Tuinieren, één van de hobby's voor vijftig plus die het heerlijk vinden om buiten te zijn, maar geen grote afstanden af kunnen leggen. U kunt bloemen, planten, onkruid wieden, een moestuin bijhouden of plantenbakken vullen met mooie planten en bloemen. Zelfs al u geen (eigen) tuin heeft, zijn er mogelijkheden om te genieten van alles wat groeit en bloeit. En vind u tuinieren zelf niet leuk, maar houdt u wel van bloemen? Dan kunt u bijvoorbeeld aansluiten bij een cursus bloemschikken in de buurt. De bloemstukken die u vervolgens maakt kunnen natuurlijk op tafel maar zijn ook heel geschikt als cadeau.



## Stamboom onderzoek

Niet alleen vijftig plussers maar ook jongere volwassenen kunnen hier uren mee bezig zijn: het onderzoeken van de eigen stamboom (genealogie). Ga op onderzoek uit en ontdek wat uw voorouders voor werk deden, waar ze vandaan komen en zoek uit welke bijzondere prestaties er in uw familie zijn verricht. Bovendien komt u bij stamboomonderzoek vaak in contact met mensen die eenzelfde "reis" aan het maken zijn. Dit kan leuke verhalen en ervaringen opleveren. Een stamboomonderzoek kan grotendeels internet worden gedaan.

## Puzzelen

Puzzelen kan voor veel vijftig plussers een ontspannende hobby zijn. Misschien vindt u het maar duf klinken maar het voltooien van een puzzel met 1000 stukjes of meer geeft veel mensen een gevoel van voldoening. Vindt u het zonde om de puzzel na voltooiing weer af te breken en op te bergen? Plak dan de stukjes vast op een dun karton (of dik papier) en lijst het geheel in! Heeft u meteen een mooie afbeelding op de muur.

## Koken/bakken

Zowel amateurkoks als ervaren bakkers vinden het in hun vrije tijd vaak leuk om van alles uit te proberen. U kunt recepten vinden in kookboeken maar ook internet staat boordevol leuke ideeën. Kook voor uzelf, voor vrienden of familie of voor mensen in uw omgeving die het niet breed hebben: zo kunt u koken of bakken extra bijzonder maken.

**Zoals u ziet zijn er veel verschillende hobby's voor ouderen, en kunt u iedere hobby invullen zoal u zelf dat wil.**