

# Nieuwsbrief

Website :

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

Email :

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

## Stadskanaal

Jaargang 35 Nummer 7 September 2023

### Op stap op donderdag 5 oktober met de MuseumPlusBus.

De KBO Stadskanaal mag dit jaar gratis met de Museumplusbus op stap. We hadden gevraagd voor een museum niet al te ver weg en ....we gaan naar Assen. De Vriendenloterij betaalt. En er is een prachtige tentoonstelling: **Op reis met Vincent - Van Gogh in Drenthe**. Nog nooit eerder was de Drentse periode van Vincent van Gogh onderwerp voor een grote tentoonstelling. "Op reis met Vincent neemt de bezoeker mee op Van Goghs Drentse avontuur en volgt zijn omzwervingen door het Drenthe van 1883. Er zijn nooit zoveel werken uit zijn Drentse tijd tegelijk te zien geweest.

09:30 Verzamelen: Kerkplein Poststraat 38,  
9501 ES Stadskanaal

10:00 Vertrek opstapplaats

11:00 Aankomst Drents Museum

11:15 Koffie

11:45 Rondleiding

13:00 Betalen **lunch € 15**: vriendenloterij betaalt de koffie,  
KBO Stadskanaal betaalt de koek)

14:00 Gelegenheid tot zelfstandig rondkijken in Museum

15:00 Vertrek uit Drents Museum

15:30 Vertrek bus

16:30 Aankomst opstapplaats

De vriendenloterij organiseert dit omdat veel ouderen van 70 jaar of ouder, niet meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken door hun leeftijd, conditie en/of een geïsoleerde leefomgeving. (voor begeleiders niet van toepassing, iedereen van ons kan begeleider zijn)

We moeten vóór 10 september de namenlijst doorgeven en meer dan 30 aanmeldingen hebben. (max 45) Anders gaat het niet door. Eventueel vragen we de KBO Musselkanaal en Ter Apel. Wilt u zich zo snel mogelijk aanmelden.

De lunch kost € 15,- .

### In deze uitgave

Museum plus bus	1/2
Jubileumbijeenkomst	2
Koffie drinken met KBO Stadskanaal	2
De vakantiepuzzel	2
Handige en snelle schoonmaaktips	3
Wat gaan we doen	3
Jarig	3
Rabobank clubsupport	3
Hoe verandert de smaak bij ouder worden?	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

Mocht u dit niet kunnen betalen dan hebben wij nog een potje waar u een beroep op mag doen. Vóór 10 september opgeven bij Dineke Bruining. 06-21200262 of Anneke Leegte 0599-620259 of per email kbostadskanaal@gmail.com (vermelden of u een rollator of rolstoel gebruikt)

**Hulpmiddelen 16 Rollators en (opvouwbare) rolstoelen kunnen onderin mee in de bus, scootmobielen helaas niet! Er kunnen 2 vaste rolstoelen boven in de bus, of 1 elektrische. Het platform van de lift is 82 bij 122 cm.**

## Jubileum bijeenkomst

13 September 14:00 uur de eerste bijeenkomst van seizoen 2023-2024 vieren we ons jubileum. **Na de Brand in het buurtcentrum toch op het oude adres Utrechtselaan.**

We bestaan dit jaar 35 jaar. Denk er wel aan dat we dit seizoen de woensdagmiddagen beginnen om 14:00 uur. Dat hadden we in de jaarvergadering afgesproken. Het wordt een bijzondere middag. Ik hoop op een grote opkomst. We horen graag wat KBO Stadskanaal voor u heeft betekend in de jaren van uw lidmaatschap. Hebt u suggesties voor andere of meer activiteiten voor dit seizoen, laat het ons weten. Wat voor u belangrijk is, is ook voor ons belangrijk.

Samen maken we er weer een mooi KBO jaar van.

## Koffie Drinken met KBO Stadskanaal

De eerste keer. Met 17 personen koffie bij lekker Anderz. Een goede opkomst. Een paar laatblijvers voor de lunch.

Tweede bijeenkomst Koffie met KBO bij Lekker Anderz met 21 personen.

Derde bijeenkomst waren we met 19 personen.

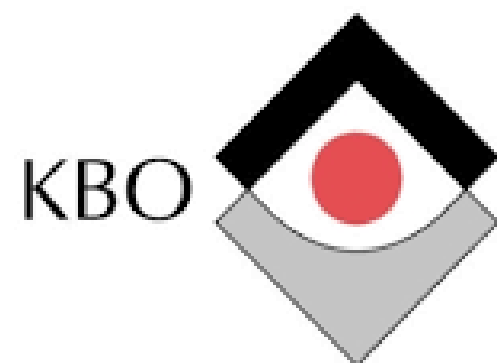
Terugkijkend op de bijeenkomsten van Koffie bij Lekker Anderz kunnen we concluderen dat dit een succes is. Volgend jaar kunnen we dit weer doen.



### Jubileumfeest

13 september  
14:00 uur

Buurtcentrum Maarswold



# Stadskanaal

*voor senioren van  
vandaag en morgen*

## De vakantiepuzzel

### Invulling cryptogram

#### HORIZONTAAL

6 rondkletsen. 8 ijsbeer. 9 hoogtij. 10 eren. 11 slijtage.  
14 plaspil. 15 dummy. 17 ogen. 19 duizend.  
20 in standhouden.

#### VERTICAAL

1 prijsverlaging. 2 knoeiers. 3 akers. 4 zeeheld. 5  
escortbureau. 7 net. 12 gemodder. 13 bieden. 16 light.  
18 NATO.

De letter waarbij je je verbeelding moest laten spreken was de **y**, daarvoor moest je de **j** bedenken.

### Oplossing

De oplossing van de vakantie puzzel 2023 is **jubileum**

De winnaar is: Lien Twickler-Borghuis

## 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.

Wist je dat je met olijfolie binnen no time vlekken van roestvrij staal krijgt en waarom zou je de douche eigenlijk niet schoonmaken terwijl je eronder staat?

Tip 1: Kreukvrije was

Haal de was meteen uit de machine en hang de kleding op hangertjes of leg ze languit te drogen. Op die manier krijg je geen kreukels en hoef je niet meer te strijken.

Tip 2: Wegwerpdoekjes

Maak volop gebruik van wegwerpdoekjes. Je hebt ze voor het toilet, de keuken, badkamer en voor meubels. Zonder enige moeite veeg je zo de viezigheid van de kinderstoel en het stof van de tafel.

Tip 3: Vette vingers

Met kleine kinderen heb je vaak last van vette vingers. Om deze weg te halen kun je allesreiniger in een spuitflacon doen. Loop de vette vingers na met een doekje en je flacon, dan is alles zo weer schoon.

## Wat gaan we doen



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

### Wandelen

2 september 8km we starten van om 9:00 uur  
vanaf het RK Kerkplein.

16 september 5km dan starten we om 9:30 uur  
vanaf het Pagecentrum.

## Leven in de Genal Valle

11 Oktober 14:00 uur geeft Willem Vriend een lezing.

### Jarig

Mieke Alers-Harms, Ria Heller- Velner,

Lida Mensen-Manning

en Tiny Schomaker-Wijnands

### Rabobank clubsupport

We kunnen weer stemmen voor KBO Stadskanaal. Dit jaar gaan we voor digitaal betalen. Hoe meer stemmen er uitgebracht worden, des te meer geld we ontvangen. Mocht je, na op KBO Stadskanaal te hebben gestemd, je nog meer stemmen uit kunnen brengen stem dan op KBO Oldambt of KBO Musselkanaal.

**4 september 2023:** Start stemperiode

Vanaf nu kun jij als lid je stem uitbrengen. ( Je moet wel lid zijn. Geef je, als je nog geen lid bent op. )

**26 september 2023:** Einde stemperiode



## Hoe verandert de smaak bij het ouder worden?

Je reukvermogen en smaak nemen af wanneer je ouder wordt. Niet alle ouderen merken dit en bij de ene neemt het reukvermogen sterker af dan bij de andere. Er zal ook een verschil komen in de waardering van je smaak. Veel hangt af van je medische situatie. Doordat oudere personen een verminderde smaak hebben, is de beleving van hun voedingsmiddelen anders en bijgevolg ook de manier waarop zij het eetmoment ervaren. Een verminderde zelfstandigheid beïnvloedt hun sociaal leven en eetgedrag en kan vervolgens ook een impact hebben op de levenskwaliteit. Medicatie en het nemen van verschillende soorten medicatie beïnvloeden de werking van je speekselklieren, wat dan weer de eetlust doet afnemen en de smaak vermindert.”

80% van de smaakervaring komt van de reuk

## Wat zijn de gevolgen van smaakverandering?

Doordat oudere personen bepaalde voedingsmiddelen niet meer eten en zij sowieso minder eten door een verminderde eetlust en smaak, maar ook door het eenzijdiger eten kan er voedsel aversie ontstaan en vervolgens ondervoeding. Ondervoeding heeft niet enkel te maken met te mager zijn, maar ook met een vitamine- en eiwittekort. Zwaarlijvige of obese personen kunnen ook ondervoed zijn. En ondervoede personen zijn door hun verminderde weerstand vatbaarder voor infecties.

## Wanneer spreek je van een smaakstoornis?

Er zijn verschillende soorten smaakstoornissen, zoals verlies en vermindering van smaak en voor bepaalde stoffen. Vaak heeft dit te maken met ziektes en zijn deze stoornissen vooral gerelateerd aan chemo- en radiotherapie. Zulke behandelingen tasten de speekselklieren aan. Bij deze mensen komt de smaak wel terug, maar het kan lang duren, soms jaren, en soms gebeurt het niet volledig.

Personen met vergevorderde dementie leggen moeilijker de link tussen smaak en geur, doordat zij het voedingsmiddel cognitief niet meer herkennen. Met smaak eten is voor hen dus moeilijk. Daarom is het belangrijk om te controleren of zij voldoende eten, dat zij niet vergeten te eten en dat er eten in huis is. Een kalender of lijst kan helpen. Je kan zelfs specifiek alles afbeelden, zoals een boterham of boter, zodat ze alles binnen hebben. Mantelzorgers spelen hier een belangrijke rol.

Bij een geriatrische patiënt met gewichtsverlies is het belangrijk om te vragen hoe het komt dat hij vermagerd en of het nog lukt om te eten. Als je doorvraagt, zeggen sommige mensen dat zij hetzelfde eten, maar dat het hen minder smaakt. Je kan dan andere en nieuwe voedingsmiddelen uitproberen, waardoor we soms wel een verschuiving zien van voedingsmiddelen.

Een goede mond- en tandhygiëne is belangrijk. Poets daarom regelmatig je tanden. We zien dat het kunstgebit van oudere personen te groot wordt doordat ze vermageren, waardoor ze het makkelijker uitlaten om te eten.

Bij personen met dementie kan je gerechten maken die teruggaan naar de kindertijd, zoals gewonnen of verloren brood. Ook 'fingerfoods', die je met je handen eet, stimuleren. Snij bijvoorbeeld een boterham in vierkantjes, die ze in een hap in hun mond kunnen steken. Hetzelfde wordt gedaan met hoofdgerechten, in een diep bord waar balletjes in kleine stukjes zijn gesneden.”

