

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

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

**Bankrek:** NL89 RABO 0318 1432 24

**Jaargang 38 Nummer 7-8 juli-augustus 2026**

### Met KBO Stadskanaal uit eten

**9 september 2026 17:00 – 19:30 uur**

Bij Wereldrestaurant GOUD, waar u terecht kunt voor een gezellig uitje. Laat u verrassen door vele verschillende internationale keukens waar u op een avond van kan genieten. Live cooking waarbij de gerechten ter plekke voor u worden bereid. Het All-in Dining arrangement is inclusief frisdrank, verse jus d'orange, slush puppy, koffie, thee en 0.0 bier

#### Locatie

Stadshart 4  
9501 SV Stadskanaal

**Alleen voor leden van KBO Stadskanaal**

#### Hoe doe je mee

Maak voor 29 augustus € 10,-  
over op  
**NL89 RABO 0318 1432 24**

t.n.v. penningmeester  
KBO Stadskanaal  
onder vermelding van je naam  
en de tekst **uit eten**.

Coördinatie: Tilla Wever  
06 25522108

#### Activiteiten

##### Fietsen

Elke dinsdag gaan we om 13:30 uur fietsen. In de wintermaanden en bij slecht weer gaat het fietsen niet door.

Coördinatie: Lenie Zuidema

0599 619036



### In deze uitgave

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Met KBO uit eten         | 1   |
| Activiteiten             | 1-2 |
| Een dief                 | 2   |
| Uitleg logo's            | 3   |
| Museum Plus Bus          | 4   |
| Uitstapjes               | 4   |
| In de benen              | 5-6 |
| Tegelwijsheid            | 7   |
| Reisverhaal              | 7   |
| Jarig                    | 7   |
| Diefstal en ouderen      | 7   |
| Auto rijden              | 8   |
| Blinden en slechtzienden | 8   |

**Info KBO Stadskanaal**  
**tel 06 21200262**

#### Bestuur

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| Voorzitter     | Dineke Bruining<br>0599 619 795 |
| Secretaris     | Berty Oostendorp<br>06 33789936 |
| Penningmeester | Martien de Haan<br>0599 610 865 |
| bestuurslid    | Ada Kuper<br>0599 611 149       |
| bestuurslid    | Tilla Wever<br>06 25522108      |
| bestuurslid    | Henk Arends<br>0599 412 228     |

#### Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

#### Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

#### Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

## Leesclub

De leesclub komt gemiddeld vier maal per jaar bijeen. Voorheen zijn besproken:

De avond is ongemak van Lucas Rijneveld

Oeroeg van Hella Haasse

Aan het einde van de wereld van Kristin Hannah

De kraanvogels vliegen naar het zuiden

Tijdens de bijeenkomsten worden data en boeken vastgesteld.



Coördinatie: Dineke Bruining

0599 619795

## Wandelen

4 juli en 1 augustus 8km we starten om 9:00 uur  
vanaf het RK Kerkplein.

18 juli en 15 augustus 5km starten we om 9:30 uur bij  
het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper  
Lydie van de Wiel

0599 611149  
0599 61880

## Koffie drinken

8 Juli gaan we koffie drinken bij Lekker Anderz.

De volgende datum is 12 augustus.

In de rustige maanden gaan we elke 2e woensdag van de maand een kopje koffie drinken.

Om 10:30 uur bij Lekker Anderz, een kopje koffie of thee. Je bepaalt zelf of je ook een koek of gebak wil. Het is voor je eigen rekening.

## Een dief

Een vrouw stond te wachten op het vliegveld. Ze kocht een boek en een zak met koekjes. En ze vond een plek om rustig te gaan zitten. Ze begon met lezen en het boek greep haar aandacht. Naast haar kwam een stevige man zitten.

De man pakte een koekje uit de zak, die tussen hen in lag. De vrouw probeerde dit te negeren om een scène te vermijden. Dus nam ze zelf ook nog menig koekje. En de man naast haar, de koekjesdief, bleef ook lekker dooreten. De vrouw raakte geïrriteerd. Ze dacht: 'Het is dat ik zo'n aardig persoon ben, anders zou ik hem eens goed de les leren...'.

Met elk koekje dat ze at, nam de man ook een koekje. Toen er uiteindelijk nog één koekje over was, pakte de man het koekje en brak het in twee stukjes. Hij bood haar de ene helft en at zelf de andere helft op. De vrouw werd nijdig. 'Ahh, wat is hij onbeleefd, ongelofelijk.'

Hij toont niet eens een klein teken van dankbaarheid...'. De vrouw zuchtte uiteindelijk van opluchting toen haar vlucht werd omgeroepen. Ze stond zonder blikken of blozen op en liep snel weg.

Eenmaal in het vliegtuig ging de vrouw zitten in haar stoel. Ze pakte haar boek en wat vond ze in haar tas... haar eigen zak met koekjes. Vol verdriet realiseerde ze zich: 'Ohh, het was te laat voor excuses. Ze was zelf de dief geweest. En nog wel een hele ondankbare ook...'.



## Uitleg logo's

Uitleg van logo's die ook op de website te vinden zijn.  
Het zijn als het ware onze sponsors.



### Rabobank

De coöperatieve bank geeft ieder jaar een deel van haar resultaat terug aan clubs en verenigingen. Daarnaast zetten ze kennis en een groot netwerk in om clubs en verenigingen toekomst bestendiger te maken. ( Rabobank clubsupport )

### Vriendenloterij

Als u meespeelt in de Vrienden Loterij maakt u kans op mooie prijzen én steunt u goede doelen. Wij steunen organisaties die de wereld mooier, leuker en socialer maken: van musea en monumenten tot sportclubs en projecten die mensen samenbrengen. Minimaal 40% van ieder lot gaat naar cultuur, welzijn en sport in Nederland en als u ons steunt naar KBO Stadskanaal. Een fijne gedachte, toch?

### Gemeente Stadskanaal

De gemeente Stadskanaal biedt verschillende subsidies aan voor verenigingen, met een focus op vernieuwende activiteiten en duurzaamheid.

### Welstad

Is een organisatie die zich richt op samenwerking en sociale leefbaarheid in de wijken. Ze geloven in de eigen kracht en talenten van mensen en werken samen met lokale bewoners om een leefbare en sterke samenleving te creëren. Welstad ondersteunt inwoners in hun eigen mogelijkheden en talenten, en richt zich op het versterken van sociale samenhang en veiligheid in dorpen en wijken. Ze brengen mensen en organisaties bij elkaar en werken samen met vrijwilligers, wijkraden en andere partijen om initiatieven te ondersteunen en de wensen van de wijkbewoners te realiseren.

### Samen Stadskanaal

Samen zorgen we ervoor dat we prettig leven en wonen in onze gemeente. Samen Stadskanaal is er voor informatie en inspiratie. Over mensen die elkaar helpen en over organisaties die nieuwe kansen creëren. Zodat iedereen mee kan doen in onze samenleving. Samen Stadskanaal wordt aangeboden door de gemeente en de Bibliotheek..

### ZaVie

Senioren KBO Groningen heeft nauwe contacten met ZaVie, een organisatie voor zorg, aandacht en ondersteuning voor iedereen en in de hele provincie. Bestuurslid Heleen Teuben, zij zegt het zo: "We werken binnen ZaVie aan verbinding tussen allerlei instanties, aan krachtenbundeling."

## Museum Plus Bus



Donderdag 30 juli gaat de Museum Plus Bus naar het Fries Museum in Leeuwarden.

Een leuk uitstapje in de vakantieperiode.

Met een volle bus en bijna gratis.

Wil je meer weten de coördinatie ligt in handen van:

Dineke Bruining 06 21200262.

## Uitstapjes

Een uitstapje is voor iedere doelgroep en voor alle leeftijden een moment om naar uit te kijken. Maar voor senioren kan het lastig zijn om een geschikt dag te vinden. Veel uitjes zijn niet allemaal even makkelijk uitvoerbaar als u niet zo goed meer ter been bent. De locatie moet dan wel goed toegankelijk zijn en soms zelfs rolstoelvriendelijk.

### Het effect van een uitstapje naar een andere omgeving

Een dagje weg voor senioren die minder mobiel zijn kan veel regel lijken, maar dat hoeft niet zo te zijn. Een dag erop uit trekken is niet alleen leuk en gezellig, het is ook goed om sociale contacten te onderhouden. Tijdens zo'n uitje komt u op een nieuwe plek en is er weer een hele nieuwe omgeving om te ontdekken. Vaak zorgt dit voor gespreksstof of komen er dierbare herinneringen boven. We merken we dan dat mensen nader tot elkaar komen na het delen van herinneringen en levensverhalen. Er is zo meer begrip voor de ander.

### Uitstapjes voor ouderen, passend bij ieders budget.

Deze voorbeelden van populaire uitjes zijn niet kosteloos, maar er zijn ook legio mogelijkheden die zeer betaalbaar of zelfs gratis zijn. Een uitje hoeft niet altijd groots te zijn. Een paar uur doorbrengen in het bos, uitwaaien aan zee of een kopje koffie drinken op een gezellig terras in het geboortedorp zijn fijne uitjes voor ouderen. Een stuk rijden door een mooi natuurgebied, plekken van vroeger opzoeken en herinneringen ophalen is ook een zeer waardevolle invulling van de dag. Er zijn ook diverse kleinere musea die geen entreeprijs vragen. Of wat dacht u van een bezoek aan een pluktuin in de lente of zomer? De bloeiende bloemen zijn niet alleen prachtig om te zien, u gaat met een boekje verse bloemen naar huis. Een mooi aandenken aan een leuke dag.

### Dierentuin bezoeken

De dierentuin is toch wel hét voorbeeld van “voor alle leeftijden”. Geuren, kleuren en geluiden wisselen elkaar af. De prachtigste beesten op een paar meter afstand: het verveelt nooit. Met de auto op safari in de Beekse Bergen, brutale aapjes kijken in de Apenheul of rondwandelen in een park als Burgers Zoo of Dierenpark Amersfoort. Een kleiner maar erg leuk dierenpark vindt u op Landgoed Hoenderdaell in Anna Paulowna (Noord-Holland). Dit is een erg mooi en (vaak) rustig park, waar je urenlang rond kunt wandelen om de vele verschillende dieren te bekijken.

## In de benen

### 7 Dingen die u toch al doet, nu net even iets anders.

Om met de deur in huis te vallen....herstel:om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. Hup, in de benen.





## BELSPER

Tijdens bellen.

Tip: kan zowel  
zittend als staand  
uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Linkerbeen strekken.  
10 keer 10 sec.



Rechterbeen strekken.  
10 keer 10 sec.

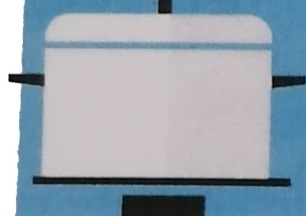


## THUISSPORTER

Tijdens zitten.

Aanrecht vasthouden.  
Lopen als een  
koorddanser.

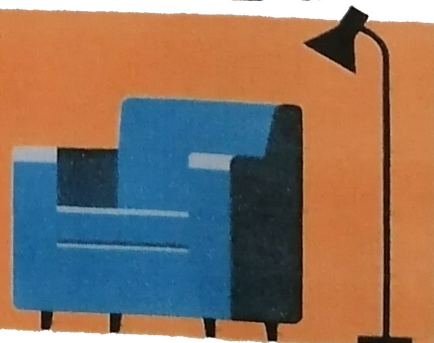
3 keer heen en weer.



## GAANRECHT

Tijdens koken.

Opstaan zonder handen.  
5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



## PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.

## Tegelwijsheid



## Reisverhaal

Welkom bij ons item 'korte reizen'. Reisverhalen geschreven door reizigers. Van hele mooie (soms emotionele) reisverhalen, tot de meest hilarische situaties tijdens het reizen. Heb je zelf een mooi of hilarisch reisverhaal? Laat het ons weten

### Onderdompelen in het befaamde camper-leven

Vandaag rijden we onder Hamburg langs. We zijn deze reis van meet af aan een goed geolied team. Op rustige plekken springen we alle vijf (twee mensen, twee katten en een hondje) de bus uit voor een gezamenlijke wandeling. We kunnen ons dus zonder aarzeling onderdompelen in het befaamde camper-leven. Zo rijden we bijvoorbeeld zomaar tegen een idyllisch gelegen, sfeervol opgezet cafeetje aan. Onze zintuigen worden hier overspoeld met de juiste barista-aroma's en een fenomenaal instagram-waardig uitzicht. Waar we nu niet aan gedacht hebben is om brandende kaarsjes op ons tafeltje plaatsen (voor de foto), die we toch standaard stand-by hebben. Maar de reis is nog jong. We beloven dat we deze reis nog veel soortgelijke foto's plaatsen zullen.

Van:

1. Zonsondergangen gezien vanuit een open camper deur
2. Onze camper op het strand / een bergtop / alleen in the middle of het prachtige nowhere
3. Yoga- en meditatie- practices met de camper als achtergrond
4. Onze gelukkige gezichten (met nonchalante baardgroei).

Ik weet niet of we het dan een beetje goed doen, het kamperen. Maar ik hoop het wel. Ik ben gevoelig voor "hoe-het-moet", altijd graag op zoek naar het doen van het juiste. Door dit verhaal probeer ik mezelf daar een beetje van te bevrijden.

### Jarig



Antoon Alers, Fons Groot Rouwen, Helena van der Kaaij-Moeijes, Rieks Mensink, Lien Roelfs-Hempen, Greet Romp-Neuteboom en Jannie Sandker- van der Velde.

### Diefstal en ouderen

Diefstal en ouderen zijn gerelateerd omdat ouderen vaak kwetsbaar zijn voor financiële uitbuiting en andere vormen van misbruik. Het is belangrijk voor ouderen om te herkennen en melden van signalen van financiële uitbuiting bij Veilig Thuis. Daarnaast zijn er campagnes van de politie die herkenbare beelden van nepagenten en andere verdachten publiceren om slachtoffers te waarschuwen. Het is cruciaal voor ouderen om hun omgeving te letten en te melden als ze denken dat er iets niet goed gaat.

## Auto rijden

Voor veel ouderen betekent autorijden vrijheid. De mogelijkheid om zelf naar de supermarkt, familie of een doktersafspraken te rijden, is een belangrijk onderdeel van zelfstandig leven. Wanneer u ouder wordt, verandert er veel, maar dat betekent niet dat u direct uw autosleutels hoeft in te leveren. In dit artikel leest u waarom autorijden op oudere leeftijd zo belangrijk is, welke uitdagingen er zijn en wat u kunt doen om veilig en mobiel te blijven

### Waarom autorijden zo belangrijk is

Naarmate u ouder wordt, kan het lastiger worden om zelfstandig te reizen. Het openbaar vervoer is niet altijd beschikbaar of comfortabel, fietsen kan fysiek te zwaar zijn en afhankelijk zijn van anderen is niet voor iedereen een wenselijke optie. De auto biedt dan vaak uitkomst.



#### Zelf autorijden betekent:

- Zelf bepalen wanneer en waar u naartoe gaat
- Geen afhankelijkheid van kinderen, burens of zorginstanties
- Vrijheid om sociale contacten te onderhouden
- Mogelijkheid om actief deel te blijven nemen aan de samenleving

Zeker op het platteland of in buitenwijken waar voorzieningen verder weg liggen, is de auto vaak een noodzakelijkheid om actief en betrokken te blijven.

#### Sociaal verbonden blijven dankzij mobiliteit

Sociale contacten zijn belangrijk voor uw welzijn. Wanneer u mobiel blijft, blijft u ook makkelijker sociaal actief. Even langsgaan bij vrienden, deelnemen aan een activiteit in het buurthuis of een familiebijeenkomst bijwonen: het wordt allemaal een stuk lastiger zonder eigen vervoer.

Onderzoek laat zien dat ouderen die zelfstandig kunnen blijven rijden:

- Minder vaak gevoelens van eenzaamheid ervaren
- Langer betrokken blijven bij sociale, culturele of religieuze activiteiten
- Meer regie ervaren over hun eigen leven

Uit onderzoek blijkt dat oudere mensen die stoppen met autorijden vaker hun sociale contacten verliezen. Autorijden helpt u dus om actief en verbonden te blijven, ook op latere leeftijd.

## Blinden en slechtzienden

Slechtziendheid en blindheid zijn visuele beperkingen met uiteenlopende oorzaken en ernst. Ze hebben een grote impact op het dagelijks leven, maar met hulpmiddelen, begeleiding en revalidatie kunnen mensen met een visuele beperking een zo zelfstandig mogelijk leven leiden. Herma Arends en Styn Idsard komen hier van alles over vertellen

14 oktober 2026 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold