

Vitaliteit

Ouderen: vroeger en nu

Ouder worden anno 2026 is anders dan ruim een halve eeuw geleden. Toen was je pakweg met 65 jaar oud, krakkemikkig en versleten. Maar, die tijd blijkt voorbij. Inmiddels is de



levensverwachting verdubbeld van 40 naar 80 jaar. En de baby's die nu worden geboren? Die hebben een gemiddelde levensverwachting van 100 jaar. Waarom zijn ouderen gezonder en vitaler?

Dat de levensduur stijgt, is niet vreemd en dat er daardoor steeds meer vitale ouderen komen spreekt voor zich. Want, de laatste decennia is steeds meer aandacht voor een gezonde levensstijl. Van letten op wat je eet, hoeveel je beweegt en zorgen voor voldoende rust en ontspanning. Dat draagt ertoe bij dat veel senioren er jonger en vitaler uitzien en zich ook kwieker gedragen. Daarnaast heeft de medische wetenschap veel voortgang geboekt. Daardoor worden ziektes, kwalen en dergelijke eerder opgespoord en behandeld.

Het gevolg?

Een grote groep ouderen heeft ook op latere leeftijd nog een goede gezondheid, ondanks achteruitgang in functies. Want, hoe je het ook went of keert: ouderdom komt met gebreken. Alleen heeft de een er eerder en/of meer hinder van dan de ander. Maar, dat hoeft zeker niet ten koste te gaan van de levensvreugde en -kwaliteit.

In deze uitgave

Vitaliteit	1
Belasting	2
Levenslessen ouderen 2	2
Jarig	2
Lente	3
Voordelen	3
De zingende broeder	3
Contributie	3
Activiteiten	4
De jaarvergadering	4
Fietsen door Amerika	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	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

Belasting

Hulp nodig bij invullen belastingaangifte en toeslagen?

Leden van KBO Stadskanaal kunnen gebruik maken van de belastingservice. De kosten zijn maximaal € 50,-. U komt in aanmerking wanneer uw inkomen als alleenstaande lager is dan € 35.000,- en als echtpaar lager dan € 50.000,-.

Neem in dat geval contact op met:

De heer Bert Bolmer 0599 621020



Belastingdienst

Levenslessen van ouderen (2)

Achteraf zouden we veel dingen anders hebben gedaan. 'Als ik dit eerder had geweten dan...' is een veel gehoorde zin. Als je ouderen vraagt naar wat ze de jongere generatie mee zouden willen geven, dan krijg je 50 levenslessen om jezelf aan de wereld te laten zien. Hier volgen lessen 18 – 33.

18. Jezelf vergeven is belangrijker dan vergeven te worden door anderen.
19. Als je elke ochtend wakker wordt met het idee dat je iets moois gaat over komen die dag, dan zal je zien dat dit vaak klopt.
20. Wees lief voor jezelf.
21. In de meeste gevallen gaat het niet om wat anderen van je denken. Volg je eigen waarheid.
22. Blijven leren is belangrijk. Dompel jezelf vaak onder in nieuwe ervaringen.
23. Eén persoon laten lachen kan de wereld al veranderen.
24. Geniet van je levensreis.
25. Je weet nooit hoe sterk je kan zijn, totdat sterk zijn je enige keuze is.
26. Soms vallen goede dingen uiteen zo dat betere dingen samen kunnen komen.
27. Je kunt niet veranderen wat je wei gert te zien.
28. Huilen is geen teken van zwakte, maar het lost ook niet altijd je problemen op.
29. Het maakt niet uit hoeveel fouten je maakt of hoe langzaam je vooruit gaat. Je bent iedereen die niets probeert, ver vooruit.
30. Het leven gaat niet over wachten tot de storm voorbij is, maar leren dan sen in de regen.
31. Je kunt geweldige lessen leren uit je fouten, zolang je niet bezig bent deze te ontkennen.
32. Stop met je druk te maken over wat anderen van je zullen denken.
33. Als je stopt met het najagen van slechte dingen, kunnen de goede dingen je vangen.



Jarig

Leny Arends-Schomaker,
Irene Blom-Keizer,
Siny Boelens-Schmitz,
Adriana Euwema-Hijnman,
Annelies de Haan-Tijs,
Pieter Jochems, Hr. Jurkiewicz,
Lidy van de Wiel-Broens en
Rika Zomer-Arends



Lente

Het is weer bijna lente
 Vogels bouwen nieuwe nesten.
 Mieren komen uit de grond.
 Hier en daar vliegt heel voorzichtig
 een eerste zwaluw in het rond.
 In de tuin gaan bloemen bloeien.
 In de vijver zwemt weer vis.
 En geloof me, dat betekent
 dat het alweer lente is!

Voordelen

Lidmaatschap van KBO Stadskanaal kent diverse voordelen

- Collectieve zorgverzekering(zilv.kruis).
- Hulp bij aangifte belasting.
- Informatie tijdens bijeenkomsten of gewoon leuk met gastsprekers of artiesten.
- Korting bij rijbewijskeuring.
- Maandelijks magazine ONS waarbij ook de Nieuwsbrief van KBO Stadskanaal.
- Eropuit met voordeel
- Aantrekkelijke productaanbiedingen (zie ONS)

De zingende broeder

Keurig in ouderwetse stijl gekleed, trekt "De Zingende Broeder" met zijn gitaar rond om mensen te vermaken met oude liedjes. Hits uit de oude doos. Willy Derby, Lou Bandy, Max van Praag, Kees Pruis, Eddie Christianie en anderen.. komen allemaal voorbij. Met gitaar en een kop vol "brylcreem" laat . Remco Bijleveld de liedjes van weleer opnieuw klinken

Woensdag 8 april 14:00 uur
 in Buurtcentrum Maarswold



Contributie

De contributie bedraagt voor 2026 € 35,- per jaar.

De contributie moet elk jaar bij voorkeur in de periode van 1 januari tot 31 maart worden voldaan op bankrekening:

NL89 RABO 0318 1432 24

t.n.v. penningmeester KBO Stadskanaal onder vermelding van je naam.

Activiteiten

Wandelen

7 maart 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.

21 maart 5km 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: Lenie Zuidema 0599 619036



Leesclub

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

”De avond is ongemak” van Lucas Rijneveld

“Oeroeg” van Hella Haasse

Tijdens de bijeenkomsten worden data en boeken vastgesteld.

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795

Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag van 13:00 tot uiterlijk 16:30 uur klaverjassen in de Spont. In samenwerking met Welstad.

We beginnen in september en kaarten tot en met mei, in de zomermaanden kaarten we niet. We kunnen nog wel nieuwe kaartspelers gebruiken. We kaarten niet direct voor prijzen, punten worden wel bijgehouden en eind mei is er een winnaar. Wij klaverjassen Amsterdams. Kom gerust eens kijken, je mag 2 keer meespelen om te kijken of het wat voor je is.

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

De jaarvergadering

Dineke opende de vergadering en leidde ons door het afgelopen jaar. Het verslag van de secretaris kwam aan de orde, en later de penningmeester met de financiën. Ze ging uitvoerig in op allerlei zaken die binnen onze vereniging spelen. Bij bestuurszaken kwam aftredende en verkiesbare bestuursleden aan de orde. Anneke Leegte stelt zich niet verkiesbaar. Dineke bedankte haar voor haar jarenlange inzet met een enveloppe en een bos bloemen. We gaan haar in het bestuur missen. Daarna het buffet. Zoals elk jaar weer voortreffelijk verzorgd. En het nieuwe logo. Het blauwe stelt de K voor, het groene de B en het rode de O.

Fietsen door Amerika

11 maart 14:00 uur in buurtcentrum Maarswold