



Nieuwsbrief

Website :
www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Email :
kbostadskanaal@gmail.com

Stadskanaal

Jaargang 36

Nummer 4

mei 2024

De Website

De website van KBO Stadskanaal is veranderd. Door de scheiding van KBO en PCOB eind vorig jaar is de landelijke bond KBO opgehouden te bestaan. KBO Flevoland, KBO provincie Groningen en KBO Friesland zijn samen gegaan en we gaan verder voor Kracht Beweging en Ontmoeting. De nieuwe website bevat alle informatie die ook de vorige website bevatte, alleen in een ander jasje. Hebt u opmerkingen of verbeter suggesties laat het weten. Dat kan bij websitebeheer Stadskanaal zie de website. We hopen dat we duidelijk zijn en dat u geen informatie mist.

www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Leden KBO Stadskanaal

Het ledenaantal van KBO Stadskanaal is de laatste tijd teruggelopen.

We willen het ledenaantal weer op peil brengen door te flyeren. Hierdoor kan de bijdrage voor activiteiten worden beperkt en de contributie verhogingen na 2025 worden beperkt. Het volgend seizoen gaan we dus flyeren. We beginnen in augustus. Een afdruk van deze flyer vind je op bladzijde 3. Mocht je iemand uit je vriendenkring of kennis als introduc e, op een woensdagmiddag bijeenkomst, mee willen nemen, doe dat dan vooral. Je kan deze flyer op bladzijde 3 aan vriend of kennis geven.

Door deze actie hopen we het ledenaantal weer op ongeveer 100 te brengen.

Contributie

De contributie van € 27,- kan op [NL89RABO 0318 1432 24](https://www.kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal) penningmeester KBO Stadskanaal onder vermelding van contributie 2024 en je naam worden overgemaakt.

In deze uitgave

De website	1
Leden KBO Stadskanaal	1
Contributie	1
Hier let je op na je 70 ste	2
Onze vaste activiteiten	2
Flyer	3
Natuurbegraafplaats	4
Museum plus bus	4
Website van de provincie	4
Hiep hiep hoera	4
Koffie drinken	4
Spelletjesmiddag	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

Leden administratie

Herman Bruining 0599 619795

Bezorging magazine

Herman Kappen 0599 619 774

Attentie zieken

Ada Kuper 0599 611 149

Hier let je op na je 70ste

Met het ouder worden verandert de samenstelling van je lichaam. Zo nemen je spieren in omvang en kracht af, worden je botten brozer en wordt de verdeling van het vetweefsel over het lichaam minder gunstig.

Omdat je spiermassa afneemt, heb je minder energie nodig en daarom ook wat minder eten. Ook kan ouder worden betekenen dat je minder beweegt. Wanneer je minder beweegt heb je ook minder eten nodig.

Omdat je minder calorieën nodig hebt, is het extra belangrijk dat wat je eet voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen. Probeer voedingsmiddelen die veel calorieën en weinig voedingsstoffen bevatten te beperken, zoals frisdrank, alcohol en snacks.

Botontkalking

Bij botontkalking worden je botten sneller afgebroken dan opgebouwd. Zo worden je botten steeds minder sterk. Op een gegeven moment kunnen botten zo zwak worden dat je spreekt van osteoporose. Je hebt dan meer kans op botbreuken. Botontkalking komt vooral voor bij vrouwen na de overgang, door hormoonveranderingen. Ook mannen krijgen op oudere leeftijd last van botontkalking, maar over het algemeen later en minder snel.

Je zorgt voor je botten door:

- Voldoende calcium te nemen. Calcium is de belangrijkste bouwstof voor botten. Calcium zit in melkproducten en kaas. Calcium zit ook een beetje in groente, noten en peulvruchten. Wil of kan je geen melk nemen? Sojadrink met toegevoegd calcium en B-vitamines is een alternatief.
- Een vitamine D supplement te slikken. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Voor ouderen geldt het advies om extra vitamine D te nemen in de vorm van een supplement, namelijk 20 microgram per dag
- Voldoende te bewegen. Beweging en belasting van de botten zorgt voor sterk botweefsel.

Onze vaste activiteiten

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

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

18 mei 5km dan starten we om 9:30 uur vanaf het Pagecentrum.

Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149
Lydie van de Wiel 0599 618804

Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag in de Spont van 13:00 tot 16:30 uur. Coördinatie: Anneke Leegte



Vrijblijvend en twee keer gratis

Een vereniging van 55+ met diverse activiteiten



Stadskanaal

Kracht Beweging Ontmoeting

*Fietsen
Wandelen
Klaverjassen
Hobby's delen
Koffie drinken*

Kom Bij Ons

Elke 2e woensdag van de maand een gezellige (informatieve) bijeenkomst van 14:00 – 16:00 uur in Buurtcentrum Maarswold Duurswoldselaan 138 met koffie en consumptie. **Twee keer gratis.**

Voor meer informatie

kbostadskanaal@gmail.com
of 06 21200262

Natuur begraafplaatsen

Naomi Reints kwam ons alles vertellen over de natuurbegraafplaats Laude. We kregen hierbij ook een uitnodiging van Westerwoldse burens. Maak kennis met onze noabers! Op tweede Pinksterdag van 11:00 tot 17:00 uur. Ervaar op tweede pinksterdag de saamhorigheid van bewoners en ondernemers van Westerwolde.

Verken het land van Rinke Dijinga, Borgerschapenweg 8, 9551 XD Sellinger, proef meukerij vlees bij Leon van slagerij De Woeste Grond, Ter Apelerstraat 16, 9551 XK Sellinger, bewonder de schitterende beeldentuin OL Raive, Kanaalweg 1, 9551 XG Sellinger en ontdek de serene rust van natuurbegraafplaats Laude, Ruiten A Kanaal Oost IV 2, 9551 XH Sellinger.

Museum plus bus

Je kan je nog snel aanmelden om samen met KBO Musselkanaal het Drents museum (met een nieuwe tentoonstelling) in Assen te bezoeken op 30 mei, entree en 1 kop koffie met wat lekkers gratis. Het lunchmenu kost € 15,-.

Meld je dus snel aan bij: [Leidy Weinans 0599 416054](tel:0599416054) of [Abel Banus 06 53552417](tel:0653552417) of [Herman Brunen 0599 201389](tel:0599201389)

Website van de provincie

De provinciale website KBO van de provincie Groningen is in de lucht. Hier kan je zien wie er actief zijn voor ons in de provincie. Via deze website kan je ook een kijkje nemen in de website's van andere KBO afdelingen. Ga naar www.kbo-provinciegroningen.nl



Hiep hiep hoera

Jos Banus, Agnes van Bennekom, Hans Brenninkmeijer, Riky Depenbrock, Gerard Hoffard, Albert Hofstra, Otto Kip, Truus Kip, Simon Leegte, Marianne Niekus-Borgesius, Lenie Scholte Aalbes-Menkce, Tiny Roelfs en Hans van de Wiel.

Koffie drinken

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

Om 11:00 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.

We drinken een kopje koffie op:

12 juni 11:00 uur

10 juli 11:00 uur

14 augustus 11:00 uur

Tot ziens.



Spelletjesmiddag

8 Mei is de woensdagmiddag een spelletjesmiddag. Hoewel dit klopt niet helemaal. Sieny Scholte Albers-Schulte zal ons het fijne van Zentangle bijbrengen. Het is een bezigheid waarbij je een potlood of pen moet kunnen vasthouden met een stuk papier. Verder zal Sieny ons instrueren.

We noemen het spelletjesmiddag omdat we na de pauze ook kunnen kaarten en sjoelen. Je kan ook genieten van iedereen en gewoon een praatje maken en kijken hoe anderen zich vermaken. We hopen op een geïnteresseerde opkomst.