



KBO

Nieuwsbrief

Kracht Beweging Ontmoeting

Website : kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Email : kbostadskanaal@gmail.com

Bankrek: NL89 RABO 0318 1432 24

Stadskanaal

Jaargang 37

Nummer 5

mei 2025

Jaarvergadering

Na een maand de uitgestelde jaarvergadering. Dineke opende de vergadering en vertelde m.b.v. beelden op het beeldscherm het verloop van 2024. Daarna volgde de financiën begeleid met blz. 3 t/m 6 uit de vorige Nieuwsbrief. Ook de begroting van 2025 werd doorgenomen.

Na het kiezen van een reserve kascommissielid de vaststelling van het huishoudelijk reglement. Met 29 leden is alles vastgesteld. Daarna het Buffet. Gerard Scholtalbers vroeg om een applaus voor de catering en de mensen achter de bar.

Crisisbeheersing

Demonstraties, complotdenkers, rampen en nog veel meer. Dat alles moet worden beheerst door het crisisteam. En autonome burgers die geen wetten erkennen, geen boetes betalen of belasting maar wel Subsidies en AOW willen ontvangen. Een boeiende bijeenkomst met 23 belangstellenden. Een geweldige presentatie van Jos Bruining die ons tot het einde wist te boeien.

Rosarium Winschoten

We gaan met de Op-Stap bus naar het Rosarium. Deze haalt je tussen 13:00 en 13:30 op **let op woensdag 21 mei**. De bedoeling is dat we om 14:00 uur arriveren. Om 15:30 is er voor ons een tafel gereserveerd in het restaurant voor een kop koffie of thee. Om ongeveer 16:00 uur vertrekken we weer.

Statuten

Ieder lid met een bekend E-mailadres krijgt via E-mail de concept statuten toegestuurd.

Op de website onder KBO Stadskanaal staat een knop documenten. Daar kun je de concept versie van de statuten ook vinden. 16 juli is er een extra overleg voor het vaststellen van de statuten. Daar kun je opmerkingen maken of aanpassingen voorstellen.

In deze uitgave

Jaarvergadering	1
Crisisbeheersing	1
Rosarium Winschoten	1
Statuten	1
Haar	2
Uitstapjes	3
Jarig	3
Wat gaan we doen	3
Tegelwijsheid	4
Knutselen	4

Info KBO Stadskanaal tel 06 21200262

Bestuur

Voorzitter	Dineke Bruining 06 21200262
Secretaris	Berty Oostendorp 06 33789936
Penningmeester	Martien de Haan 0599 610 865
bestuurslid	Ada Kuper 0599 611 149
bestuurslid	Anneke Leegte 0599 620 259
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

Haar

Naarmate u ouder wordt, is het normaal dat uw lichaam veel verschillende veranderingen doormaakt. Veranderingen in uw haar maken deel uit van dat proces. In de loop van de tijd verandert het haar van nature van kleur en textuur. Soms betekent dit dat u dunner haar hebt of minder haar naarmate u ouder wordt. Gelukkig kunt u dingen doen voor goede haarverzorging en om haargroei te ondersteunen na de leeftijd van 50 jaar. Alleszelf.nl legt oorzaken en oplossingen haarfijn uit aan de hand van veelvoorkomende vragen.

Wat gebeurt er met het haar als je ouder wordt?

Uiteraard is er sprake van kleurverandering. Haarzakjes zijn structuren in de hoofdhuid en huid die haar helpen groeien. Naarmate u ouder wordt, gaan de haarzakjes minder pigment produceren. Hierdoor wordt uw haar grijs. De dikte van uw haar kan ook veranderen. Het is normaal dat het dikke haar dat u als jonge volwassene had, uiteindelijk fijn en dun wordt. Haarlokken worden kleiner. Ze kunnen vaker uitvallen of helemaal niet terug groeien.

Waarom verlies je haar als je ouder wordt?

Hier noemen we een paar verschillende redenen waarom u haaruitval kunt krijgen naarmate u ouder wordt:

1. **Erfelijke eigenschappen**
Dit zijn eigenschappen die van ouders op kinderen worden doorgegeven. Als een van uw ouders dunner haar of een voorgeschiedenis van haaruitval heeft dan heeft u dit waarschijnlijk ook.
2. **Endocriene aandoeningen**
Hormonen zijn in feite chemicaliën. Deze worden door klieren in uw endocriene systeem gemaakt en in uw bloedbaan afgegeven. Een disbalans ontstaat wanneer er te veel of te weinig van een hormoon is. Haarverlies kan gepaard gaan met verschillende endocriene aandoeningen.
3. **Schildklier-aandoeningen**
Als uw schildklier de hormoonproductie verstoort, beïnvloedt dit andere lichaamsprocessen. Zo ook de haarontwikkeling bij de wortel. Het haar valt uit en kan dan niet worden vervangen door nieuwe haargroei. Dit kan ertoe leiden dat uw hoofdhuid en andere gebieden, zoals uw wenkbrauwen, dunner worden.
4. **Verminderde hormonale ondersteuning**
Zowel mannelijke als vrouwelijke hormonen beïnvloeden de haargroei. Mannelijke hormonen staan bekend als androgenen, een categorie die testosteron omvat. Androgenen stimuleren de haargroei op het gezicht en lichaam en zorgen voor voller, dikker haar op het hoofd.
5. **Voedingstekorten**
Schrik niet... Als u een dieet gebruikt zonder de juiste voedingsstoffen dan kan dit zelfs leiden tot haaruitval.
6. **Menopauze vraagt om haarverzorging**
De menopauze is de tijd in het leven van een vrouw waar haar maandelijkse menstruatiecyclus stopt. In dat geval verlaagt het de productie van progesteron en oestrogeen. Dit zijn de hormonen die ervoor zorgen dat haar sneller groeit en bovendien langer op uw hoofd blijft zitten. Zodra er minder van het hormoon is, is er ook minder haar.



Uitstapjes

Leuke uitjes voor in de zomer

- Een ijsje eten op een terras
- Naar een openluchtmuseum
- Een visje eten aan zee
- Op heel warme dagen is de bioscoop (met airco) een aanrader

Jarig

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

Allen van harte gefeliciteerd.

Wat gaan we doen

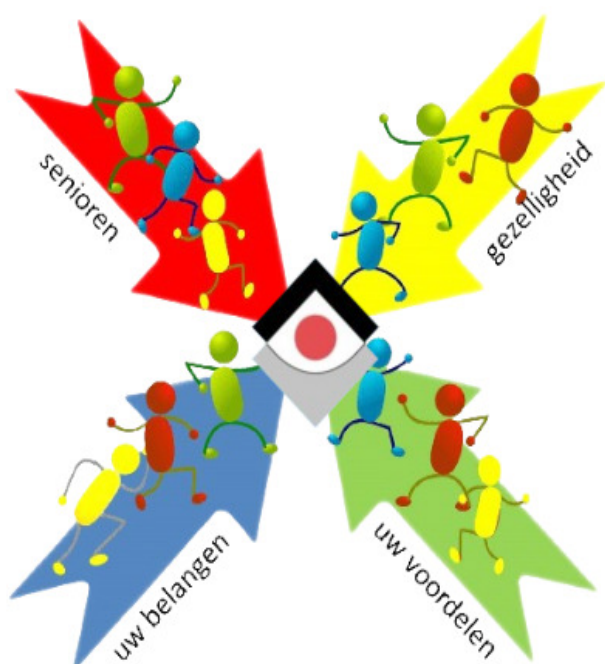
Leesclub

In september gaat de leesclub weer van start. Vooraf zal het te bespreken boek worden gekozen

Coördinatie: Dineke Bruining 0599 619795

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

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

17 mei 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.

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

Klaverjassen

We klaverjassen weer in september.

Coördinatie: Anneke Leegte 0599 620259

Tegelwijsheid



Knutselen voor volwassenen; waarom en super leuke ideeën

Knutselen voor volwassenen is een ontspannende manier om je stress te verminderen en je gedachten op andere dingen te richten. Het brengt kleur en vreugde in je leven en is dus zeker niet alleen voor kinderen geschikt.

In dit artikel vertel ik je meer over hoe je knutselen kunt ontdekken als een onderschatte hobby voor volwassenen. Ik vertel je ook graag waar dit knutselen allemaal goed voor is én geef je tips voor leuke knutselprojecten.

Knutselen als ontspannende methode tegen stress

Na een lange dag op het werk kan knutselen een ontspannende en rustgevende methode zijn om stress en angst te verminderen.

Door je te concentreren op een creatief project, kun je je gedachten even op iets anders richten en je zorgen vergeten. Bovendien brengt knutselen plezier in je leven, wat je humeur zeker ten goede zal komen.

Knutselen is dus een uitstekende manier om even te ontsnappen aan de dagelijkse hectiek. Het helpt je om je gedachten te verzetten en je te focussen op het creatieve proces. Hierdoor verminder je stress en angst, en bevordert je jouw geestelijke en lichamelijke welzijn.

Leuke en leerzame hobby voor alle leeftijden

Knutselen is leuk en leerzaam en eigenlijk een hobby voor volwassenen van alle leeftijden. Er is een breed scala aan creatieve projecten om uit te kiezen, zoals diamond painting, puzzels, schilderen (op nummer) en boetseren. En los van bovenstaande bekende manieren op als volwassene bezig te zijn met knutselen zijn er ook heel veel andere leuke projecten die je kan oppakken.

Uitdagende en spannende projecten

Er zijn tal van spannende en uitdagende knutselprojecten om uit te kiezen, zoals het maken van sieraden, het ontwerpen van accessoires of het werken met gemakkelijke en leuke materialen zoals kralen en boetseerdeeg. En wat dacht je van het zelf maken van een leuke bloempot of een toffe borrelplank? Veel van deze projecten zijn verkrijgbaar in winkels of online en bieden een geweldige manier om je vrije tijd op een creatieve en productieve manier door te brengen.

