

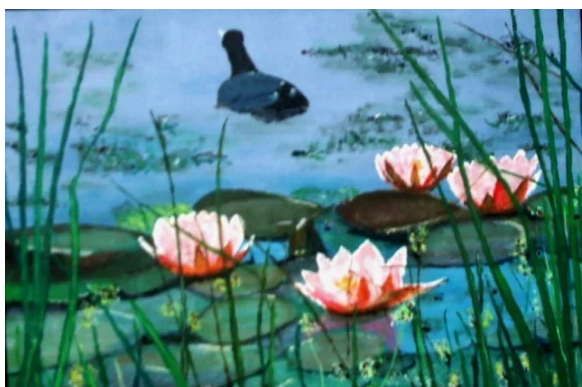
Website : kbo-provinciegroningen.nl/stadskanaal

Email : kbostadskanaal@gmail.com

Bankrek: NL89 RABO 0318 1432 24

Jaargang 38 Nummer 10 oktober 2026

Deel je hobby



Kijk ook eens op de website op Archief het menu Hobby archief onder schilderen. Daar vind je mooie werken van leden die als hobby schilderen hebben. Er is nog veel meer moois te zien in het

Archief.

Probeer het eens je kan er een hele tijd mee zoet zijn.

Hoe leuk is het om je hobby te delen met de leden van KBO Stadskanaal.

Kijk op de website en neem contact op.

Met deze verhalen hoopt KBO Stadskanaal dat senioren andere senioren gaan inspireren om een (nieuwe) hobby op te pakken. Maar het is natuurlijk ook gewoon leuk om iets te laten zien over je passie.

Wat te doen

Mail foto's of neem contact op kbostadskanaalpuzzel@gmail.com

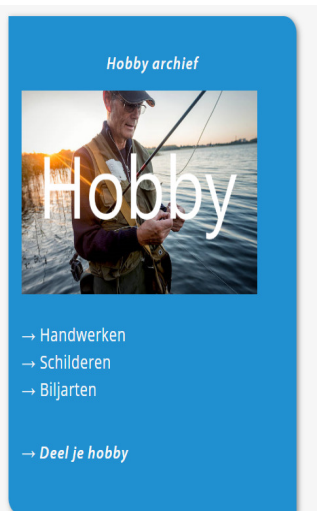
Coördinatie deel je hobby

Martien de Haan
0599 610865

Blinden en slechthzienden

Woensdag 14 oktober 14:00 uur

Buurtcentrum Maarswold



In deze uitgave

Deel je hobby	1
Blinden en slechthzienden	1
Jo Bosch ambtenaar	2
Activiteiten	2-3
Wist je dat	3
Zwaar hoofd	4-5
Tegelwijsheid	5
KBO gaat voor Goud	6
Jarig	6
Uitjes	6
Excursie	6

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

Jo Bosch Ambtenaar

Een trouwambtenaar begeleidt de huwelijksceremonie en maakt het huwelijk officieel, met opties als gemeentelijke BABS of zelfstandig trouwambtenaar.

Wat doet een trouwambtenaar?

Een trouwambtenaar is verantwoordelijk voor het officieel voltrekken van het huwelijk en het begeleiden van de ceremonie. Dit omvat het vragen van het jawoord, het vertellen van een persoonlijke speech over het liefdesverhaal van het bruidspaar, en het eventueel betrekken van familie en vrienden voor anekdotes of toespraken. Het doel is een ceremonie die persoonlijk en memorabel is voor het bruidspaar

11 november 14:00 uur buurtcentrum Maarswold

Activiteiten

Fietsen

Fietsen is goed voor zowel lichaam als geest. Het is een uitstekende manier om je fysieke en mentale gezondheid te verbeteren.

Hier zijn enkele van de voordelen van fietsen:

Voorkom ziekte:

Fietsen verkleint de kans op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Het heeft ook een positieve invloed op de samenstelling van je bloed.

Gezond afvallen:

Fietsen helpt bij het afvallen en het voorkomen van overgewicht. Het is een low-impact training die je al kunt doen op weg naar je werk.

Vrijheid en ontdekking:

Fietsen biedt de vrijheid om op je eigen tempo te fietsen en nieuwe steden of landschappen te ontdekken.

Natuurlijke slaap:

Regelmatig fietsen kan helpen bij het verbeteren van je slaap door je lichaam en geest tot rust te brengen

Mentale gezondheid:

Fietsen stimuleert het geluksgevoel en vermindert stress. Het produceert endorfines, die de humeur verhogen en een algeheel gevoel van welzijn bevorderen.

Fietsen is dus niet alleen een manier om je fysieke gezondheid te verbeteren, maar het biedt ook veel voordelen voor de geestelijke gezondheid en het welzijn in het dagelijks leven

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



Wandelen

3 oktober 8km we starten om 9:00 uur vanaf het RK Kerkplein.
17 oktober 5km starten we om 9:30 uur bij het Pagecentrum.
Coördinatie: Ruud Kuper 0599 611149
Lydie van de Wiel 0599 618804

Leesclub

De leesclub telt nu 12 leden. We zijn begonnen met 7 leden. We zijn nu 4 keer bij elkaar gekomen. Eerst om elkaar wat te leren kennen en om gezamenlijk een boek te kiezen. We beginnen met de schrijver. Daarna hebben we mooie gesprekken over de boeken. Soms gaat het naar aanleiding van het boek over ons eigen leven, of de wereld van vandaag. Iedereen ziet het anders.

Tijdens de bijeenkomst worden de te lezen boeken en data 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

Wist je dat...

Heet water sneller bevriest dan koud water ?

Een hoge school student genaamd Mpemba in Tanzania, Afrika ontdekte in 1969 dat heet water sneller bevriest dan koud water toen hij ijs aan het maken was. Zijn leraren geloofden in het begin niet dat dit mogelijk was en het duurde een paar jaar voordat professors van de universiteit uiteindelijk zijn ontdekking erkenden. Er worden verschillende oorzaken genoemd ter verklaring van dit effect. Zo verdampt een deel van het water wat het overige water al afkoelt en er uiteraard voor zorgt dat er minder water overblijft om te bevriezen. Verder speelt er nog het volgende: Zolang er geen onzuiverheid en geen beweging is, kan water een paar graden onder nul nog vloeibaar blijven. Water dat warm is geweest, ondergaat deze superkoeling gemakkelijker. Door de verwarming zijn veel opgeloste gassen uit het water verdwenen. Het is daardoor zuiverder geworden. Warm water koelt daarom gewoon door, en is in één keer bevroren als je de koelkastdeur open doet. Koud water krijgt eerder een vliesje ijs, en dat belemmert verdere afkoeling.



Zwaar hoofd

Waarom voelt mijn hoofd zwaar aan?

Heb je weleens het gevoel gehad dat je hoofd extreem zwaar aanvoelt? Dit gevoel kan verschillende oorzaken hebben en kan behoorlijk vervelend zijn. In dit artikel zullen we ingaan op mogelijke redenen waarom je hoofd zwaar aanvoelt en wat je eraan kunt doen.

Stress en spanning

Één van de meest voorkomende redenen waarom mensen een zwaar gevoel in hun hoofd ervaren, is stress en spanning. Wanneer we gestrest zijn, spannen onze spieren zich onbewust aan, waaronder de spieren in ons gezicht en hoofd. Dit kan leiden tot een gevoel van druk en zwaarte in het hoofd. Het is belangrijk om manieren te vinden om stress te verminderen, zoals bijvoorbeeld meditatie, ademhalingsoefeningen of ontspanningstechnieken.

Migraine

Als je regelmatig last hebt van een zwaar gevoel in je hoofd, kan het zijn dat je migraine hebt. Migraine is een neurologische aandoening die wordt gekenmerkt door hevige hoofdpijnaanvallen, vaak gepaard gaand met andere symptomen zoals misselijkheid, overgevoeligheid voor licht en geluid, en in sommige gevallen een zwaar gevoel in het hoofd. Raadpleeg altijd een arts als je vermoedt dat je last hebt van migraine.



Slechte houding

Een slechte houding kan ook bijdragen aan het ervaren van een zwaar voorhoofd of een zwaar gevoel in het hoofd. Wanneer we langdurig in een verkeerde houding zitten of staan, kan dit leiden tot spanning in de nek- en schouderspieren, wat vervolgens kan resulteren in een zwaar gevoel in het hoofd. Probeer daarom regelmatig te letten op je houding en neem indien nodig pauzes om te stretchen en te bewegen.

Verkeerde voeding en uitdroging

Ons dieet speelt ook een belangrijke rol bij hoe we ons voelen. Een tekort aan vocht kan leiden tot uitdroging, wat op zijn beurt kan leiden tot hoofdpijn en een zwaar gevoel in het hoofd. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt gedurende de dag en eet voedzaam voedsel dat rijk is aan essentiële voedingsstoffen. Vermijd ook het consumeren van te veel cafeïne en alcohol, aangezien deze stoffen uitdroging kunnen bevorderen.

Conclusie

Een zwaar gevoel in het hoofd kan verschillende oorzaken hebben, variërend van stress en spanning tot migraine en slechte houding. Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren en indien nodig professioneel advies in te winnen. Probeer stress te verminderen, let op je houding en zorg voor een gezond dieet en voldoende hydratatie. Op die manier kun je hopelijk het gevoel van een zwaar hoofd verminderen en je algehele welzijn bevorderen.

Oorzaak

Wat zijn mogelijke oorzaken van een zwaar gevoel in het hoofd?

Een zwaar gevoel in het hoofd kan verschillende oorzaken hebben, zoals stress, vermoeidheid, spanning, migraine, sinusitis, hoge bloeddruk, uitdroging, of zelfs een onderliggende medische aandoening. Het is belangrijk om de specifieke symptomen en eventuele bijkomende klachten te observeren om de juiste oorzaak te achterhalen.

Hoe kan ik een zwaar gevoel in mijn hoofd verlichten?



Om een zwaar gevoel in het hoofd te verlichten, kun je verschillende maatregelen nemen. Rust nemen, voldoende water drinken, ontspanningsoefeningen doen, een frisse neus halen, een warm kompres op het voorhoofd leggen, en het vermijden van triggers zoals cafeïne en stress kunnen helpen om de klachten te verminderen. Indien de klachten aanhouden of verergeren, is het raadzaam om een arts te raadplegen.

Wanneer moet ik medische hulp zoeken voor een zwaar gevoel in mijn hoofd?

Als het zware gevoel in het hoofd gepaard gaat met ernstige hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken, veranderingen in het gezichtsvermogen, verwardheid, of andere alarmerende symptomen, is het belangrijk om onmiddellijk medische hulp te zoeken. Deze symptomen kunnen wijzen op een ernstige aandoening die professionele aandacht vereist.

Welke rol speelt stress bij het ervaren van een zwaar gevoel in het hoofd?

Stress kan een significante rol spelen bij het ervaren van een zwaar gevoel in het hoofd. Langdurige stress kan leiden tot spierspanning in de nek en schouders, wat op zijn beurt kan resulteren in een zwaar gevoel in het hoofd. Het is daarom belangrijk om stress te beheersen door middel van ontspanningstechnieken, regelmatige lichaamsbeweging, en het creëren van een gezonde balans tussen werk en ontspanning.

Zijn er preventieve maatregelen die ik kan nemen om een zwaar gevoel in mijn hoofd te voorkomen?

Om een zwaar gevoel in het hoofd te voorkomen, kun je enkele preventieve maatregelen nemen. Zorg voor voldoende rust en slaap, eet gezond en gevarieerd, drink voldoende water, vermijd overmatig alcohol- en cafeïnegebruik, en probeer stress te verminderen door middel van ontspanningstechnieken. Regelmatige lichaamsbeweging en het vermijden van roken kunnen ook bijdragen aan het voorkomen van een zwaar gevoel in het hoofd.

Tegelwijsheid



KBO gaat voor Goud

Deze keer gingen we voor GOUD. 37 leden gingen woensdag tijdens de eerste bijeenkomst na de vakantie uit eten bij GOUD in Stadskanaal. Tilla Wever coördineerde de boel en gaf alleenstaanden de kans om er ook eens op uit te gaan. Vorig jaar was zo'n activiteit goed bevallen. KBO staat voor Kracht Beweging Ontmoeting en in het kader van de kernwaarde Ontmoeting werden de leden uitgenodigd voor een All In Buffet. De vereniging betaalde het grootste deel van deze activiteit, maar vroeg de deelnemers een kleine bijdrage. Voor een alleenstaande is het gemakkelijk om mee te doen. Normaal ga je alleen niet gemakkelijk uit eten. Er waren ook een aantal nieuwe leden die kennismakten met de gebruiken van de vereniging. Aan tafel werd gezellig gekletst, maar je moest zelf je eten halen en voor je drinken zorgen. Voor leden met een rollator was dit goed te doen. Alles was goed bereikbaar, het eten was prima, het personeel vriendelijk en genoeg keus aan gerechten. Kortom, een goed begin na de vakantieperiode". De leden genoten van de uitbundige sfeer en het uitgebreide buffet en was voor de nieuwe leden een gezellige kennismaking. Volgens de aanwezige leden is deze activiteit elk jaar voor herhaling vatbaar.



Jarig

Fred Buurmans, Siny Drent-Arends,
Gezina Kraaijkamp-Twickler en Bep Wilderom-Wouters.

Voor al deze jarigen van harte gefeliciteerd

Uitjes

Leuke uitjes voor ouderen in de herfst

- Een tocht met paard en wagen maken
- Een boswandeling maken
- Een ritje maken in een oude stoomtrein
- Warme chocomelk drinken op een verwarmd terras (neem een fleecedeken mee!)

Leuke uitjes voor ouderen in de winter

- Een kerstmarkt bezoeken
- Een kerstconcert opluisteren
- Een tuinentrum in kerstsfeer bezoeken
- Een filmavond organiseren met echte filmklassiekers

Excursie

Erop uit met Excursie Philips museum .
We gaan tussentijds op excursie.
Henk Arends heeft een afspraak gemaakt met de
Hr. Donga (oud Philips medewerker). We gaan
zien wat Philips voor de regio heeft betekend en
welke resultaten dit heeft opgebracht.

4 november om 14:00 uur

Locatie

Electronicaweg 1
9503 GA Stadskanaal

Opgeven en coördinatie: Henk Arends

0599 412228

