

Even Bijpraten

Nieuwsbrief SeniorenVereniging Sambeek

Lid van KBO-Brabant

Secretaris: Gerrie Hooiveld-Flos, Pater Bunsstraat 2, tel. 0485-573218 10^e jaargang nr. 10 – OKTOBER 2020



Opgericht

29 januari 1957

Een maand later

Als ik dit stukje schrijf voor de nieuwsbrief is het 23 september en is de herfst begonnen.

In de vorige editie was de vraag hoe nu verder?

Op 15 september j.l., tijdens de bestuursvergadering, waren we nog optimistisch en blij dat er toch wat meer activiteiten opgestart konden worden, maar inmiddels is de tweede golf een feit en dus moeten we weer opnieuw bekijken hoe nu verder!

Wel is er goed nieuws te melden over de oproep voor een vervanger van Jan Derikx. Piet Koeken gaat het in goed overleg met Jan en het bestuur overnemen.

Samen zijn ze aan het kijken op welke manier er ook een nieuwe website opgesteld kan worden.

Over de uitgestelde jaarvergadering van 17 maart is er besloten om deze op dinsdag 10 november om 14.00 uur te laten plaatsvinden.

Iedereen krijgt hiervoor een uitnodiging met opgave-formulier, dit in verband met het aantal zitplaatsen in De Elsenhof volgens de richtlijnen van het RIVM.

Op deze bijeenkomst hopen we vanuit de leden ideeën en wensen te horen over o.a. de kerstviering. Ik hoop echt dat iedereen gezond blijft en vooral rekening houdt met de medemens, sterkte allen.

Groet Gerrit Biersteker, voorzitter

Rabo ClubSupport: mogen wij Uw stem weer ontvangen?

Jaarlijks vindt Rabo ClubSupport plaats. Ook dit jaar heeft **Senioren Vereniging Sambeek** zich intussen weer aangemeld voor de grote Rabo ClubSupport actie.

U kunt ons daarin steunen, door uw stem uit te brengen op onze vereniging.



Het totaal-aantal uitgebrachte stemmen wordt omgezet in een bijdrage voor de vereniging. Die bijdrage kunnen wij goed gebruiken voor een extra activiteit in combinatie met de Bezoekgroep. Om te kunnen stemmen dien je wel lid te zijn van de Rabo-bank. Als u lid bent van de Rabobank krijgt u uw stemkaart thuis gestuurd. Op de stemkaart staat goed vermeld hoe u uw stem kunt uitbrengen. **Stemmen kan in de periode vanaf 5 oktober tot 25**

oktober. Wij hopen daarom, dat u ook wederom aan ons wilt denken, en Uw stem aan ons wilt schenken. Mocht u toch nog hulp nodig hebben bij het uitbrengen van uw stem, raadpleeg dan gerust een van de bestuursleden. Laat uw stem niet verloren gaan. Stem op Senioren Vereniging Sambeek. Bedankt! ! !

Ook dit jaar doet **Stichting Buurthuis Sambeek** weer mee aan de ClubSupport actie van de Rabobank. Dit jaar willen wij graag sparen voor een bijdrage, voor de toekomst van de Elsenhof. Daarom stem op ons

Dit jaar krijgt u geen code thuisgestuurd. Maar mag u zelf aan de slag.

Door in te loggen in de app of op onze website en via 'Zelf regelen' en vervolgens naar 'Mijn Lidmaatschap' kan je klikken op Rabo ClubSupport.

Het aantal te verdelen stemmen is gelijk gebleven, 5 stuks, met een maximum van 2 per vereniging of stichting. Elke stem is voor ons geld waard. Stemt U op ons ?

Van 5 oktober t/m 25 oktober kunt U stemmen.

***Mocht het niet lukken dan willen wij U daarbij graag helpen.

Alvast bedankt ! De Elsenhof Sambeek

Binnenactiviteiten in De Elsenhof weer van start



Wil je meedoen met de activiteiten in De Elsenhof, gelieerd aan de SWOGB? Kom eens een kijkje nemen. Bij alle activiteiten zijn nieuwe leden welkom. Heb je interesse, ga eens kijken. De meeste activiteiten zijn inmiddels weer begonnen.

Maandagmorgen: MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen): van 10.45 uur – 12.00 uur.
Coördinator: Lies Wintels-Bongaerts. Tel. 0485 – 578021. Docent Antonet Oosterlaken, tel. 06-13182014. Nieuwe leden zijn welkom!! Kwartaalbijdrage SWOGB: €17,00.

Dinsdagmorgen: Zit-yoga: van 10.45 uur – 11.45 uur.
Coördinator: Houkje Verhagen-van der Weij. Tel. 0478 – 640444. Docent Jolanda Moest, Tel. 06-15686191. Nieuwe leden zijn welkom!! Kwartaalbijdrage SWOGB €22,00.

Woensdagmiddag: Koersbal: Speeltijd 14.00 uur - 16.00 uur.
Coördinator: Bets Hendriks-Nabbe. Tel. 0485 - 571279. Nieuwe leden zijn welkom!! Kwartaalbijdrage SWOGB: €15.00.

Donderdagmiddag SOOS/kaartmiddag: van 14.00 tot 16.30 uur. Er kan ook weer gekaart worden. Iedereen is welkom. Ook hier willen ze graag nieuwe mensen verwelkomen.

Biljarten: Maandag tot en met vrijdag in buurthuis De Elsenhof. **Vrijdagmiddag is er nog plaats.** Voor vervolginformatie bij Susan, De Elsenhof.

Buitenactiviteit

Jeu des Boules: gespeeld op de Jeu de Boules banen achter de kantine van Voetbalvereniging Sambeek. Elke maandag van 14.00 uur tot 16.00 uur. **Heb je interesse ga eens kijken.**

Stoel-yoga

Op dinsdagmorgen (Zie agenda) wordt er te Sambeek in De Elsenhof van de SWOGB uit stoel-yoga gegeven. Deze vorm van yoga wordt op een stoel gegeven, waardoor deze lessen laagdrempelig zijn. Je hoeft je er niet speciaal voor te kleden en je mag je schoenen aanhouden als je dit prettig vindt. Ideaal voor als je al wat ouder bent of een fysieke beperking hebt en geen lessen meer wilt volgen op een yoga-mat op de grond. De lessen zijn heel geschikt voor mensen die niet zo lang kunnen staan. De stoel wordt gebruikt als steun, als rustpunt en de stoel voegt soms ook een hele nieuwe dimensie toe aan een houding. Houdingen uit de Hatha-yoga worden vertaald naar de stoel en kunnen makkelijk aangepast worden aan je mogelijkheden. Stoel-yoga is een rustige bewegingsvorm waarbij zowel het bewegen als ontspannen aan bod komt. Beslist, voor iedereen haalbaar ongeacht leeftijd, conditie en/of lenigheid. Nieuwe leden kunnen zich opgeven bij docent: Jolanda Moest, tel. 06-15686191.

Sportdeelname stijgt

65-plussers doen steeds meer aan sport: sinds 2001 steeg zeker de wekelijkse sportdeelname onder ouderen met 13 procent, meldt het AD in een special over de Nationale Sportweek. In 2017 deed al 38 procent van de ouderen van 65 jaar en ouder minimaal één keer per week aan sport. Fitness, zwemmen, fietsen, gymnastiek en tennis zijn de meest beoefende sporten. Bij een studie onder vele 65-plussers bleek dat bij een groep die zes maanden lang intensief trainde, de hippocampus met zo'n 2 procent was gegroeid. De geheugenprestaties van de intensief sportenden verbeterden ook aanmerkelijk. Regelmatig sporten verkleint ook het risico op de ziekte van Alzheimer.

Aankondiging Jaarvergadering

Door het uitbreken van het coronavirus heeft het bestuur in maart j.l. de Algemene Ledenvergadering onverwachts moeten cancelen. Inmiddels is er een nieuwe datum gepland voor de (verplichte) jaarvergadering. Deze zal (corona proof) gehouden worden op **dinsdag 10 november a.s. om 14.00 uur in De Elsenhof**. In de nieuwsbrief van eind oktober krijgt U nadere informatie over deze vergadering. Gezien de huidige situatie zal er na de pauze geen apart thema meer aan de orde komen. Noteer de datum alvast in uw agenda!!

Voortgang Nieuwsbrief: "Even Bijpraten" en de website

Jan Derikx heeft – zoals reeds bekend - zich inmiddels teruggetrokken als bestuurslid. In de laatste Nieuwsbrief hebben wij een oproep gedaan voor een vrijwilliger die de taak van Jan wil overnemen wat betreft het maken van de maandelijkse Nieuwsbrief "Even Bijpraten" en het bijhouden van onze website. Wij zijn erg verheugd U allen te kunnen mededelen dat **Piet Koeken** zich beschikbaar heeft gesteld om deze belangrijke taken voort te zetten.

Wij als bestuur zijn erg blij met het aanbod van Piet, waarvoor hartelijk dank!!!

Uiteraard moet Piet (en ook Jan) de tijd krijgen om te worden ingewerkt door Jan. Zij zullen samen een overbruggingstijd hiervoor afspreken. Voorlopig zetten zij nog even gezamenlijk "de schouders hieronder".

Bestuur Senioren Vereniging Sambeek

Voorzitter	Gerrit Biersteker	06-15680179	g.biersteker@versatel.nl
Secretaris	Gerrie Hooiveld-Flos	0485-573218	hooiv068@planet.nl
Penningmeester en ledenadministratie	Ruud van Bree	0485-576219	rvanbree@home.nl
Bestuurslid	Wil van den Broek	0485-576085	theo/wil@ziggo.nl
Bestuurslid	Wilma Thijssen-Huijbers	06-54282358	wilma.thijssen@hotmail.com
Bestuurslid	Martin Zeegers	06-45688238	martinzeegers@kpnmail.nl

Grote financiële onzekerheid onder ouderen

Onder senioren is een groeiend gevoel van financiële onzekerheid in de toekomst. Dat blijkt uit het onderzoek over koopkracht onder ouderen, van seniorenorganisatie KBO-PCOB. De vele mogelijke gevolgen van de corona-crisis en de uitwerking van 't nieuwe pensioencontract zijn de boosdoeners van dit gevoel.

Volgens zes op de tien senioren (58%) ligt er momenteel te veel nadruk op de extra ondersteuning van ondernemers en mensen met werk en te weinig op koopkracht van ouderen.

Manon Vanderkaa, directeur van KBO-PCOB zegt: "De overheid trok de afgelopen maanden ruim de portemonnee om de negatieve gevolgen van de corona-crisis het hoofd te bieden. Maar straks komt de vraag: hoe verdelen we de lasten? Dat is een vraag die veel senioren thans volop bezighoudt."

Seniorenbios Malden:

024 - 622 13 46

WhatsApp ons



Cine Twins, Kerkplein 2b te Malden, verwelkomt u heel graag voor deze voorstelling op **dinsdag 13 oktober, met de film:**

Dolor y gloria

De film begint om 15.45 uur en op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart geldt een gereduceerd tarief van (€ 7,- i.p.v. € 10,90).

Het verhaal: *Dolor y gloria is de nieuwe film van Spaanse meester Pedro Almodóvar (Los Abrazos Rotos, Volver, Todo Sobre Mi Madre), waarin een regisseur op leeftijd terugblijkt op het verleden en de keuzes die hij onderweg heeft gemaakt. Met prachtige rollen voor steracteurs Antonio Banderas en Penélope Cruz. Salvador Mallo (Antonio Banderas) heeft al in geen jaren een film meer gemaakt, maar kan gelukkig nog teren op de successen die hij als regisseur heeft genoten. Wanneer een oude film van Salvador onder het stof vandaan wordt gehaald, brengt dat hem in contact met voormalig acteur Alberto (Asier Etxeandia). De twee worden eindelijk weer herenigd.*

Fietstocht naar Oda-park Venray



Dinsdag 20 oktober (3e dinsdag van de maand) is de laatste georganiseerde fietstocht van dit seizoen. De route gaat richting Venray waar een bezoek wordt gebracht aan het Oda-park. Vertrek, zoals gewoonlijk bij de georganiseerde fietstochten, om 13.00 uur vanaf Pastoor de Vochtplein.

Het vrije fietsen is elke dinsdagmiddag vanaf 13.30 uur.

Dorpsraad en SV-Sambeek schoonden het dorp weer helemaal op Dorpsraad en Senioren Vereniging Sambeek deden zaterdag 19 september voor de 4^e keer mee aan de Landelijke Opschoondag in Sambeek.



Jan Cornelissen in actie langs de oever van de Maas tijdens de opschoondag in Sambeek.

Het was de uitgestelde opschoondag die in feite in maart stond gepland maar corona moest worden uitgesteld. Zo'n 30 mensen hebben zich gemeld om vooral in het buitengebied van Sambeek alles op te ruimen wat niet in de berm en langs de straat behoort te liggen.

De Gemeente had gezorgd voor oranje hesjes, handschoenen, plastic zakken, veiligheid bandjes en knijpers. In 6 groepen en gewapend met deze hulpmiddelen, vertrokken de 30 deelnemers vanuit Buurthuis De Elsenhof naar alle hoeken van Sambeek om alles weer wat was rommel was op te ruimen. En het was de moeite waard. Geweldig: Zakken vol blikjes, drinkpakjes plastic, poepzakjes, drinkflesjes en alle andere troep is er verzameld.



Als dank kregen de medewerkers na afloop in De Elsenhof koffie/thee met gebak, aangeboden door de Dorpsraad. Sambeek ziet er nu van de hei tot aan de Maas en van 't Vortums Veld tot Boxmeer, weer netjes opgeruimd uit. Dank aan de mensen die weer mee geholpen hebben.

Nieuwe cursus:

"Mantelzorgen kun je leren!"

Mantelzorgen doet u met veel liefde en toewijding maar mogelijk loopt u wel tegen (praktische) zaken aan. Deze zaken maken het zorgen voor uw naaste vaak zwaarder dan nodig. Pantein Extra ontwikkelde voor mantelzorgers de cursus:

"Mantelzorgen kun je leren".



Tijdens deze cursus komen diverse zaken aan bod waar mantelzorgers mee te maken kunnen hebben. "Hoe til ik iemand uit bed? Hoe regel ik een hulpmiddel en wat zijn mijn rechten op het gebied van thuiszorg of andere ondersteuning?" Slechts enkele vragen die we vaak horen van mantelzorgers die aan bod komen. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten en kan in Boxmeer en in Uden gevolgd worden.

In **BOXMEER** vind de cursus plaats van 10.00 tot 12.30 op:

Dinsdag 3-10-17 en 24 november

In **UDEN** vind de cursus plaats van 10.00 tot 12.30 uur op:

Donderdag 5- 12-19-26 november

Deze datums zijn vastgesteld, onder voorbehoud van en rekening houdend met, het huidige beleid rondom corona. Wij zullen de cursus geven met inachtneming van de geldende richtlijnen op dat moment. Bel 0485-846739.

Lief en Leed

Vanaf deze plaats feliciteren wij de leden die de komende periode hun verjaardag vieren. Alle leden die te kampen hebben met ziekten, in welke vorm dan ook, heel veel sterkte toegewenst en indien mogelijk een spoedig herstel !!!

Actueel nieuws: U leest het op: www.sv-sambeek.nl

Redactie Nieuwsbrief: Jan Derikx, telefoon 0485-573033. E-mail: jderikx@hetnet.nl

Denk aan jezelf, denk aan elkaar, blijf gezond!!