

Even Bijpraten

Nieuwsbrief Senioren Vereniging Sambeek

Lid van KBO-Brabant

Secretaris: Gerrie Hooiveld, Pater Bunsstraat 2, tel. 0485-573218

Oppericht

29 januari 1957

10^e jaargang nr. 12 – DECEMBER 2020



RUBRIEK: LEDEN VOOR LEDEN!!!!

In de Nieuwsbrief van november j.l. plaatsten we een oproepje om een recept in te sturen voor een lekker toetje of een ander gemakkelijk recept. Van Fien Aben ontvingen we een reactie met een recept voor een lekker toetje: perziktiramisu. Dank je wel Fien voor het insturen!! Enkele bestuursleden gingen ermee aan de slag, en smullen maar..... Het resultaat was heerlijk!!!!. Ook bij de diverse huisgenoten vielen de gerechten goed in de smaak. De resultaten van het kokkerellen kunt u zien op bijgevoegde foto. We doen nogmaals een oproep aan andere leden om ook een lekker (en liefst gemakkelijk) recept op te sturen. Ook als u een ander idee hebt, wat u graag met andere leden wilt delen, horen wij dat graag van U. We hopen in de volgende Nieuwsbrief enkele reacties te kunnen plaatsen!!!!



Hieronder het recept van perzik-tiramisu van Fien Aben:

(Normaal gesproken maak ik met de feestdagen 'n lekker toetje voor 10 pers. Maar i.v.m. corona gaat hem dat niet worden, dus bij deze een klein toetje).

100 ml. Sterke koffie of espresso.

12 lange vingers

1 blik halve perziken op lichte siroop (uitgelekt)

1 bakje mascarpone (250 gr.)

50 gr. chocolade (puur)

Schenk de koffie in een diep bord. Doop de lange vingers in de koffie en leg steeds 3 koekjes naast elkaar op een

bordje. Snijd de perziken in dunne plakjes en bewaar de siroop. Verdeel de perziken over de koekjes. Klop met een garde 3 eetlepels perzikensiroop door de mascarpone en verdeel over de perzik. Rasp de chocola boven de toetjes en serveer direct. Eet smakelijk!!!



Twee nieuwe leden

Crist Tielemans

Dimphie Tielemans-van Dongen

(SV-Sambeek telt nu 259 leden)

Bewaarbijlage zingeving bij decembernummer Ons

In ledenmagazine Ons van december zit een bijzondere special over zingeving. December is bij uitstek de maand om terug te blikken (zeker dit jaar) en vooral ook om vooruit te kijken. Zingeving staat dan ook volop in de aandacht: aandacht voor zingeving blijkt namelijk bij te dragen aan gezond ouder worden en aan welbevinden. Zingeving gaat allang niet meer (alleen) over geloof of over de laatste levensfase. En doordat we met zijn allen langer thuis wonen, is er ook meer behoefte aan zingeving in de thuissituatie. Daarom heeft KBO-Brabant vrijwilligers opgeleid die met senioren (thuis) in gesprek gaan over levensvragen. Want een goed gesprek kan veel teweeg brengen. Hoe dit allemaal precies zit, leest u in de bewaarbijlage die u deze maand bij ledenmagazine Ons aantreft. Lees 'm aandachtig door en bewaar 'm goed, want onze vrijwilligers staan voor u klaar om met u in gesprek te gaan!

In herinnering:

Op 19 november 2020 is op 88-jarige leeftijd Adriaan Stevens overleden. Adriaan was sinds 1 januari 1993 lid van onze Senioren Vereniging.

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte en kracht toe.

Van de Bestuurstafel:

In deze tijd waarin veel beperkingen zijn opgelegd door de maatregelen van het kabinet is ook vergaderen een moeilijke zaak!!! We vergaderen in principe op toerbeurt bij een bestuurslid thuis, maar dat is nu niet meer mogelijk.

Hoewel er geen nieuwe activiteiten kunnen plaatsvinden, zijn er toch zaken die we met alle bestuursleden onderling moeten overleggen en waarbij we afspraken moeten maken voor de toekomst. Onlangs heeft het bestuur voor de eerste keer via de digitale weg met "ZOOM" vergaderd!! En we kunnen U vertellen, dat dit prima is bevallen!!! Zo kunnen we toch samen zaken bespreken en indien nodig besluiten nemen. Voor herhaling vatbaar!!

- Het zal U duidelijk zijn dat onze traditionele kerstviering waar veel leden ieder jaar naar uitkijken, niet door kan gaan. Het waren altijd heel sfeervolle en gezellige bijeenkomsten die erg goed door de leden bezocht werden. Heel jammer, maar het is niet anders. We proberen de Kerst dit jaar op een andere manier inhoud te geven!! Hopelijk kunnen we in 2021 weer een fysieke kerstbijeenkomst inplannen!!!
- Andere jaren waren we in november ook al volop bezig met de planning van de komende voorjaarsreis. Het zal U duidelijk zijn, dat de situatie er op dit moment nog steeds niet naar is om plannen te gaan maken voor een weekje vakantie. We staan wel in contact met Bolderman Reizen en Betuwe Reizen. De reisorganisaties hebben het erg moeilijk en verkeren in zwaar weer. Ook voor hen is het te hopen dat er snel een betrouwbaar en goed vaccin op de markt komt, waarmee corona bedwongen kan worden..... Ook de dagreises kunnen uiteraard voorlopig niet plaatsvinden.
- Jammer, dat we de opnieuw geplande jaarvergadering van 10 november wederom moesten annuleren. We hebben afgesproken dat we even geen nieuwe vergadering zullen inplannen maar de ontwikkelingen rond corona voorlopig zullen afwachten. Erg vervelend hierbij is dat het afscheid van de vroegere bestuursleden wederom wordt uitgesteld.....

Gelezen

In een tijdschrift onderstaande (m.i. treffende) reactie gelezen, die ik (G.H.) U niet wil onthouden. Het betreft: hoe om te gaan met de maatregelen rond Covid-19: ??

Citaat:

"Jouw en onze gezondheid doen er toe.

Ook jij kunt ons allemaal helpen ons weer zo snel mogelijk veilig en gezond te voelen.

Wacht niet totdat de overheid dwingende maatregelen moet nemen.

Stel je eigen plan van aanpak op.

Neem je eigen verantwoordelijkheid en kijk niet naar de tekortkomingen van anderen.

Start zelf met het oplossen van ons aller probleem door te beginnen bij jezelf.

Jij kunt het verschil maken.

Kijk niet wat "ZE" eraan gaan doen,

Maar bekijk wat "WE" eraan kunnen doen!"

Einde Lidmaatschap SV-Sambeek vóór 31 december



Wanneer U om welke reden dan ook uw lidmaatschap wilt beëindigen dient U **vóór 31 december 2020** een schrijven of eventueel E-mail te sturen naar het secretariaat: Gerrie Hooiveld, Pater Bunsstraat 2, 5836 BR Sambeek. E-mail: hooiv068@planet.nl of Ruud van Bree, Zandsteeg 2, 5836 AV Sambeek. E-mail: rvanbree@home.nl
Afmelding dient schriftelijk te gebeuren.

KBO-Brabant hanteert 1 januari als peildatum voor het lidmaatschap van dat jaar, en wij willen voorkomen, dat we teveel lidmaatschapsgeld aan KBO-Brabant moeten afdragen.

Dus wilt u uw lidmaatschap van Senioren Vereniging Sambeek opzeggen, waar we niet van uitgaan, dan kunt u dit doen vóór 31 december van dit jaar.

Als u opzegt nà 31 december, dan blijft u automatisch tot 1 januari 2022 lid.

Wijzigingen, overlijden, verhuizingen . . .

Gaat u verhuizen, is er iemand overleden, zijn er anderszins veranderingen die voor onze administratie van belang zijn geef dit dan ook even door aan het secretariaat. Het liefst per E-mail of schriftelijk.

Elsenhof weer open. Activiteiten weer opgestart

Naar aanleiding van de persconferentie d.d. 17 november heeft het bestuur van de SWOGB besloten alle activiteiten weer op te starten. Dit betekent dat u weer kunt gaan sporten, dansen, gym MBvO; stoelyoga en koersballen. Ook zijn er weer mogelijkheden voor de soosactiviteiten zoals biljarten en het luisteren naar muziek. Bij alle activiteiten zijn voorwaarden gesteld om de kans op verspreiding van het virus te verkleinen. De docenten en de coördinatoren van deze seniorenactiviteiten zijn op de hoogte van de voorwaarden. Helaas is zingen in groepsverband nog niet toegestaan. Ook kaarten is nog ongewenst.



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: 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. **Helaas, er mag voorlopig nog niet worden gekaart.**

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

Bewegen blijft belangrijk: Kiest wat bij u past én dat u in beweging blijft.

Wat betekent dit voor de activiteiten van de SWOGB?

Iedereen dient zich te houden aan bovengenoemde maatregelen en onderstaande aandachtspunten in acht te nemen.

Extra aandacht voor binnensport zoals bewegen voor ouderen, yoga, fitness en dans (bron rijksoverheid regels sport en spel)

- De gezondheidscheck is vereist.
- Handen desinfecteren.
- Bij binnenkomst en in alle binnenruimten, zoals in de hal en gangen, dragen alle bezoekers een mondkapje. Deze kan worden afgedaan als iemand op zijn/haar stoel/matje heeft plaatsgenomen of op zijn/haar plaats staat.
- Het is wenselijk om zo veel mogelijk in dezelfde groepssamenstelling te sporten en de deelnemerslijst vast te leggen.
- Maximale groepsgrootte per ruimte is 30 personen.
- Er geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Iedereen in het groepje houdt 1,5 meter afstand van elkaar. Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten/dansen zolang er meer dan 1,5 meter tussen de groepjes zit. En zolang er een duidelijke afbakening is tussen de groepjes en zij niet zullen mengen.
- Huishoudelijke reiniging (met water en zeep of reinigingsdoekjes) van de contactpunten van de gebruikte toestellen en materialen na individueel gebruik en na de training is belangrijk.
- Deel zo min mogelijk toestellen en andere attributen bij binnensporten. Dat kan door bepaalde oefeningen of trainingsopzetten te kiezen, waarbij dat niet hoeft.
- Goede ventilatie.

Wat zijn de randvoorwaarden bij de ontmoetingsactiviteiten?

(Bron: handreiking opening buurthuizen LSA)

Om soos- oftewel ontmoetingsactiviteiten veilig te laten verlopen en besmettingen te voorkomen, zijn onderstaande aandachtspunten van belang:

- Iedereen houdt 1,5 meter afstand en wast frequent zijn/haar handen.
- Alle bezoekers krijgen een eigen, vaste zitplaats toegewezen.
- Bij binnenkomst en in alle binnenruimten, zoals in de hal en gangen, dragen alle bezoekers een mondkapje. Deze kan worden afgedaan als iemand op zijn/haar stoel heeft plaatsgenomen.
- Mensen lopen niet vrijblijvend rond. Indien iemand naar het toilet gaat, wordt een mondkapje gedragen.

(Vervolg op pagina 4)

- Zorg ervoor dat bij wisseling van groepen er voldoende tijd is om tussentijds het interieur en gebruikte materialen te desinfecteren.
- Zorg ervoor dat alleen activiteiten plaatsvinden waarbij de 1,5 meter tussen personen gewaarborgd is en waarbij mensen geen spullen van elkaar hoeven aan te raken (niet kaarten dus!)
- Er mag koffie of thee geserveerd worden. Personen die drinken serveren of andere benodigdheden ronddelen dragen een mondkapje.

Alternatieve bewegingsactiviteiten in en rondom het huis

- "Nederland in Beweging" voor als u redelijk goed mobiel bent: iedere dag op TV bij NPO 1 om 10.15 uur.
- "Beweeg mee" op TV bij Omroep Land van Cuijk: iedere dag om 10.30 en 15.30 uur. Het aanbod is gericht op mensen die wat rustiger willen bewegen. En het kan ook op de stoel.
- "De Ommetje app" van de hersenstichting, ontwikkeld met Erik Scherder. Elke dag zeker een wandeling maken is goed voor je mentale en fysieke gezondheid. Je kunt er individueel gebruik van maken maar ook in groepsverband. Sommige docenten gebruiken het bijvoorbeeld met de groep. Wilma Huijbers, een bewegingsdocent: "Het gaat om de tijd die je aan een wandeling besteedt en niet om de grote afstand. En dat maakt het voor meer mensen toegankelijk. Met een groep geeft dat natuurlijk meer motivatie en beweegplezier." Nieuwsgierig naar hoe het werkt? Googel maar eens naar www.hersenstichting.nl/ommetje. Heeft u hierbij hulp nodig, er is vast wel iemand in uw netwerk, die u hierbij kan helpen.

"Samen bewegen is ook elkaar ontmoeten"

Rabo CLUBSUPPORT

Wij hebben een mooie financiële bijdrage mogen ontvangen als deelnemende club aan de Rabo ClubSupport actie. Door uw stem uit te brengen aan onze vereniging, waarvoor onze hartelijke dank, hebben wij een mooi bedrag van **€ 455,09 mogen ontvangen. Wij gaan dit bedrag inzetten voor een extra activiteit.**

Seniorenbios Malden. Dinsdag 11 december: "MI VIDA"

Reserveren kan via:

024 - 622 13 46 **WhatsApp ons** (nu bereikbaar)

Cine Twins, Kerkplein 2b te Malden, verwelkomt u heel graag voor deze eerstvolgende voorstelling



dinsdag 8 december 2020, met de film: **MI VIDA**

De film begint om 15.45 uur en als vanouds op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart geldt een gereduceerd tarief van (€ 7,30 i.p.v. € 10,90).

Het verhaal: Mi Vida is een film over het realiseren van je dromen en over de verwachtingen die we hebben van ons leven, onze toekomst en onze vriendschappen. En over de bereidheid en durf van een bijzonder dappere, drieënzestigjarige vrouw om die verwachtingen en dromen waar te maken.

KERSTMIS 2020

2020 is een jaar geweest waarin de hele wereld op zijn kop is gezet. Het Covid-19 virus (Corona) heeft er voor gezorgd dat alles wat zo gewoon lijkt niet meer zo gewoon is. Geen gezellige kerstviering dit jaar. Inmiddels zijn de meesten wel gewend aan de genomen maatregelen door de overheid. Maar het blijft saai en nauwelijks te bevatten. Zelfs gezellig samen tafelen en dineren met familie en vrienden is opeens niet meer zo vanzelfsprekend.



Lief en Leed

Vanaf deze plaats feliciteren wij de leden die de komende periode hun verjaardag vieren.

Actueel nieuws:

U leest het op www.sv-sambeek.nl

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

Het volgende nummer (januari 2021) verschijnt in week 51). Dan wat meer over kerstmis!