



Van de bestuurstafel

Het is lente !!! We zien de natuur veranderen; fris groen in diverse kleurschakeringen ontluikt en de prachtige bloesembomen zijn een lust voor het oog! Blauwe druifjes, narcissen en tulpen staan volop in bloei. De zon geeft reeds aangename warmte. Mensen worden weer actiever en trekken er meer op uit en ontmoeten elkaar spontaan tijdens wandelingen of fietstochten.

Ook het bestuur heeft allerlei plannen, maar helaas moeten we nog steeds op de rem trappen, want de coronamaatregelen dwingen ons tot een "pas op de plaats". Veel senioren zijn inmiddels gevaccineerd; dat geeft letterlijk en figuurlijk meer rust en "ruimte", maar waakzaamheid blijft voorlopig nog geboden.

Achter de schermen brainstormt het bestuur over nieuwe activiteiten, maar momenteel zijn wij m.n. bezig met bestuurlijke zaken. Conform de statuten van de vereniging zijn wij verplicht om vóór eind april een ledenvergadering te houden, waarin in ieder geval het verenigingsjaarverslag en het financiële jaarverslag moeten worden besproken. De huidige corona maatregelen hebben ons wederom doen besluiten om de jaarlijkse ledenvergadering tot een nader te bepalen datum uit te stellen.

In juli a.s. treedt er een nieuwe wet in werking (WBTR) die alle verenigingen verplicht om aan bepaalde eisen te voldoen. Ook staat het onderwerp "Veiligheid en cybercriminaliteit" volop in de aandacht. Meerdere bestuursleden hebben m.b.t. genoemde thema's diverse webinars (digitale lezingen) gevolgd. Wij houden onze bestuursvergaderingen nog steeds digitaal en dus veilig!! Maar we blijven positief en hopen met U allemaal dat het niet meer lang zal duren voordat we weer meer vrijheden zullen krijgen.

Houdt dus allemaal nog even vol!!!

Inhoud

1. Bestuurstafel, Leden voor leden
Lief & Leed
2. Overheid-landelijk, Regionaal
3. Regionaal,
Activiteiten
4. Web & Senior,
Activiteitenagenda
Colofon, Puzzelprijs, Spreuk

Lief en Leed

Van Harte

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

Beterschap

Alle leden die kampen met ziekte e.d. sterkte en een spoedig herstel.

In herinnering

Wij wensen families, vrienden en kennissen veel sterkte van hen die in de afgelopen periode zijn overleden.

Overleden 15-04-2021

Ben Wigman 83 jaar

lid sinds 15-12-2003

doortrappen

Ongetwijfeld heeft U de flyer over doortrappen op **28 mei 2021** gezien, en hopelijk ook gelezen. Daarin staat dat U zich kunt aanmelden via de website: www.e-biketraining.nl. Mocht dit echter voor sommigen onder ons problemen opleveren, dan kunt U zich ook aanmelden bij:

Het aantal plaatsen is echter beperkt.....vol is vol.

Leden voor Leden

Martin Zeegers De Arntshoff 15 5836 EE Sambeek.

Dit kan door een briefje in mijn brievenbus.

O.v.v. : naam, adres en postcode.

Ook graag vermelden of U met een elektrische of een gewone fiets komt. U mag mij ook bellen: 06-45688238.



Pantein Voorzieningenpool in Boxmeer

De gemeente Boxmeer start in samenwerking met zorgaanbieder Pantein een FIETS voorzieningenpool. In deze pool worden verschillende aangepaste fietsen aangeboden. Inwoners van de gemeente Boxmeer kunnen hierdoor gezamenlijk en gratis gebruik maken van aangepaste fietsen.

Pantein zorgt voor het uitleensysteem en stalling van de fietsen.

Voor het gebruik van de fietsen is GEEN aanvraag- of indicatieprocedure nodig.

Het voornemen is om de fietspool op te starten met één tandemfiets; één rolstoelfiets en één duo-fiets.

De Gemeente Boxmeer zorgt voor de aanschaf en het onderhoud van de fietsen.

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning heeft als doel om mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen en dat iedereen mee moet kunnen doen in de maatschappij. Hieronder valt ook het (individueel) plaatselijk vervoer. Een gezamenlijke voorzieningenpool met aangepaste fietsen kan hieraan bijdragen.



Nieuw project:

Vind je maatje



Onlangs is Sociom gestart met een nieuw project: Vind je maatje. Bij "Vind je maatje" kunnen mensen meedoen die behoefte hebben aan meer contact en samen met een ander willen wandelen. Vanwege de geldende maatregelen is dit voorlopig maar met twee mensen mogelijk.

We verzamelen iedere dinsdagochtend tussen 9.50 uur en 10.00 uur bij de Unit, De Raetsingel 5 in Boxmeer.

Vanaf het startpunt kan ieder tweetal van 10 uur tot 11 uur buiten wandelen. De afstand van wandelen mag variëren. Ook mensen met een rollator en scootmobiel zijn van harte welkom. Een wandelingetje en een praatje met een ander kan al een mooi begin zijn voor het vinden van nieuwe contacten. Spreekt dit je aan: kom dan in actie!!!

Ken je mensen of heb je zelf behoefte aan meer contact? Stel je het op prijs om op zo'n manier te wandelen en met andere mensen in contact te komen? Laat het ons weten!

Voor vragen kun je terecht bij:

Samantha Regeer, 06-13508839 samantharegeer@sociom.nl

In het mei nummer van de Ons komt informatie te staan over hoe leden zich voor deze Ons Zomerfair - gratis - kunnen aanmelden. De Zomerfair zal plaatsvinden bij hotel NH Koningshof in Veldhoven, waar in januari normaliter de Senioren Expo wordt gehouden. Bekend terrein voor vele leden!

Leden kunnen zich vanaf 26 april 2021 reeds aanmelden op de website van KBO Brabant. www.kbo-brabant.nl Iedereen kan een tijdstip van aankomst kiezen. Op die manier hebt U alvast een (gratis) toegangsbewijs en bent U van een plek verzekerd. Er kunnen maximaal 2000 personen ontvangen worden. Voor nadere info kunt U ook bellen met KBO Brabant: tel: 073 – 644 40 66.

Adviseurs bij opname in verpleeghuis



KBO Brabant heeft adviseurs opgeleid om mensen en hun partners/mantelzorgers te ondersteunen wanneer er sprake is van opname in een verpleeghuis. Leden, die graag van deze ondersteuning gebruik willen maken kunnen voor aanmelding of nadere informatie contact opnemen met KBO Brabant

tel: 073 – 644 40



Kunst magazines

Via het projectburo van de Museum Plus Bus kreeg onze afdeling 50 gratis kunst magazines aangeboden omdat zij wegens de corona pandemie al langere tijd niet in de gelegenheid zijn om de bedoelde gratis busreizen voor senioren naar musea te organiseren. Wij hebben gebruik gemaakt van dit aanbod. De 50 mooie kunstmagazines worden door de vrijwilligers die de ONS verspreiden willekeurig bij de Ons toegevoegd.

Voor alle leden zijn er niet genoeg exemplaren. Hebt U het blad uit, geef het dan evt. door aan een ander geïnteresseerd lid.



Zomer fair

KBO Brabant is van plan om op 22 juli 2021 een "Ons Zomerfair" voor leden te organiseren. (dit nog onder enig voorbehoud). Gezellig, elkaar weer ontmoeten!

Fiets commissie

De fietscommissie van de Senioren Vereniging Sambeek is van plan om op de derde dinsdag van de maand weer fietstochten te organiseren. Als de corona regels het toestaan willen we de **derde dinsdag vertrek 13:30 uur** van de maanden mei tot en met oktober naar de volgende locaties fietsen:

- ⇒ 18 mei Reindersmeer Well
- ⇒ 15 juni Odapark Venray.
- ⇒ 20 juli via de nieuwe brug bij cuijk naar Mook en Genneep.
- ⇒ 17 augustus naar Kevelaer (als de grenzen weer open zijn) vertrek om **11.00** uur denk aan een lunchpakket.
- ⇒ 21 september (prinsjesdag) Klooster Graefenthal.
- ⇒ 19 oktober excursie bij Globemilk in Boxmeer

Bij slecht weer op die dinsdag worden de fietstochten verplaatst naar de week daarna, de vertrektijden blijven gelijk.

Voor de duidelijkheid hebben we de vertrektijden aangepast aan de vertrektijden van de groepen die op de andere dinsdagen fietsen.

U hoeft zich voor de georganiseerde fietstochten niet vooraf op te geven, mocht dit wél het geval zijn dan leest u dat in Even Bijpraten.

De heer Henk de Haan heeft zich om gezondheids redenen terug getrokken uit de fiets commissie. In de heer Jan van Haren hebben we een goede opvolger gevonden.

De fiets commissie:
Jan van Haren,
Henk Peters
Jan van Dijk



Een nieuwe bewegingsactiviteit bij de SWOGB

Vanaf april heeft de SWOGB een nieuwe bewegingsactiviteit "Dansend in Balans", bedoeld voor kwetsbare ouderen. Gerty Jansen is de dansdocente. Met passie helpt zij mensen weer meer zelfvertrouwen te krijgen, meer controle over hun lichaam en een betere balans. Het is belangrijk dat mensen met een chronische aandoening zolang als mogelijk mobiel blijven

Wat is Dansend in Balans?

Dansend in Balans is een bewegingsprogramma voor mensen met o.a. Parkinson, MS, Reuma, niet aangeboren hersenletsel en voor wie graag wil bewegen. Onder deskundige begeleiding biedt Dansend in Balans een inspirerende en veilige omgeving om met gelijkgestemden actief te zijn en om je vrijer en onafhankelijk te voelen. De ervaring die je in deze les opdoet helpen je om je gedurende de week makkelijker te bewegen.

Positief effect op lichaam en geest

Dansen kan een positief effect hebben op het ziekteproces van de deelnemer. Dans daagt niet alleen het lichaam maar ook de geest continu uit. Een belangrijke voorwaarde van het succes van deze les is, dat het verder moet reiken dan een fysieke inspanning die gericht is op het bestrijden van de symptomen. Ook het trainen van het geheugen is belangrijk: het mechanisme om te kijken, om informatie tot je te nemen om te leren en om beslissingen te nemen. Daarnaast speelt het sociale aspect een cruciale rol.

Wil je meer informatie of een video filmpje zien, kijk dan op de website: www.dansendinbalans.nl of mail naar Gerty Jansen info@dansendinbalans.nl



Heb je interesse?

Om te kijken of het bij je past en wat het met je doet, zijn de eerste twee lessen gratis.

De lessen worden wekelijks op donderdag van 10.30 -11.45 uur gegeven, in de balletzaal naast De Weijer. De kosten bedragen € 75 per 3 maanden. Bij voldoende aanmeldingen wordt een tweede groep opgestart. Je kunt je aanmelden bij Gerty Jansen: info@dansendinbalans.nl

Corona

Het een groep kwetsbare mensen waarvoor bewegen erg belangrijk is en daarom mag deze activiteit doorgang hebben. Natuurlijk wel met 1,5 mtr afstand. Er is hiervoor voldoende ruimte.

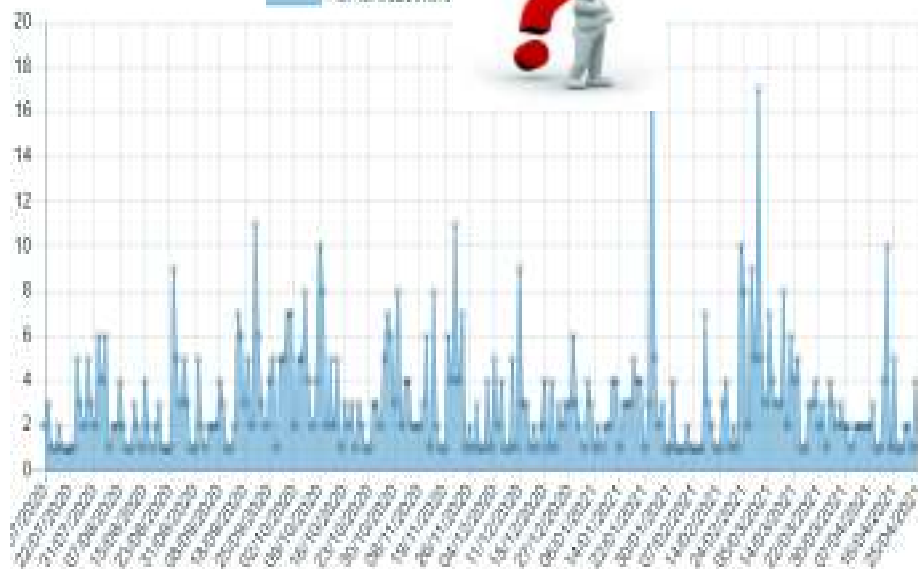


De geplande wandeling van de IVN / KBO in mei gaat helaas *niet* door

Statistieke van onze website vanaf het begin van de nieuwe site!

Website	totaal	dgn	wkn	mnd
aantallen		654	93	21.5
bezoeken	787	1.2	8.4	36.6
pagina's	5522	8.4	59.3	257

Gemiddeld komen er dus 1,2 bezoekers per dag en 8.4 per week op onze website. De webmaster bezoekt minimaal 5 maal per week de website. Oeps dat is 60 % De overige bezoekers zijn goed voor nog minder dan de helft van het bezoek.



Help onze website beter en toegankelijker te maken. Laat het horen

1. Extra uitleg nodig?
2. Schaamte om vragen voor hulp?
3. Voorkeur gebruik toetsenbord of juist de muis?
4. Groter of ander lettertype nodig?
5. Andere kleur tekst of achtergrond nodig?
6. Kortere teksten, duidelijker taalgebruik?



Activiteiten agenda

Datum	Onderwerp	locatie	Kontaktpersoon
Vanaf 20 april	Vind je maatje	The Unit Boxmeer	Sociom
06-05-21	I.V.N. wandeling afgelast	Maasheggen	Piet Schoenmakers
15-05-21	Fietsgroep Reindersmer	Well a.d. Maas	Fietscommissie
26/27 mei	Verschuining ONS + Even Bijpraten		Toos Pelzer
28-05-21	Fietsdag Doortrappen	Sambeek	Martin Zeegers
31-05-21	Bestuursvergadering Afd. Sambeek	Via Zoom	
03-06-21	I.V.N. wandeling	Rijkevoort	Piet Schoenmakers
15-06-21	Fietsgroep Odapark	Venray	Fietscommissie
24-06-21	Vergadering bestuur KBO Brabant	Den Bosch	
12-07-21	Bestuursvergadering Afd. Sambeek	Via Zoom	
20-07-21	Fietsgroep Cuijk/Mook/Gennep	via nieuwe brug	Fietscommissie
22-07-21	Verschuining ONS + Even Bijpraten		Toos Pelzer
26-07-21	Zomerfair ONS	Veldhoven	KBO Brabant



Colofon

De lezer bepaalt de artikelen
Dus laat van je horen:

**Leuke foto's voor op de
startpagina?**

Brievenbus Pst.v.Berkelstr. 66 of
Redactie piet koeken 0485-574483
e-mail info@sv-sambeek.nl

Kopij is welkom, aanleveren tot
één week voor verspreiding

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

de Puzzelprijs

Oplossing vorige maand:

Lentekriebels

10 inzendingen en allen goed.
Anneke van Os heeft de
prijswinnaar getrokken:

**Annie
Heeskens**

Boxmeer
proficiat.



de Spreuk

Een handdruk of
schouderklopje
Een zwaai van ver,
een lief gebaar.
Het zijn zo van die dingen,
maar groot aan waarde
voor elkaar.