



Van de bestuurstafel

Het bestuur is erg blij om weer na lange tijd een eerste activiteit aan de leden te kunnen aanbieden. Op dinsdagmiddag 14 september hebben wij een "**Stappen en Happen**" activiteit door Sambeek georganiseerd. Hoewel de meeste senioren gevaccineerd zijn en deze activiteit grotendeels in de buitenlucht plaatsvindt, willen wij U toch op uw eigen verantwoordelijkheid wijzen aangaande de dan geldende corona maatregelen/risico's.

Het bestuur wil met nadruk ook die mensen uitnodigen die minder goed ter been zijn en gebruik maken van een scootmobiel of rolstoel. De route is "rolstoel- en scootmobielproof". Hebt U behoefte aan begeleiding of wilt U nadere informatie, bel dan even met Wilma Thijssen tel: 06 – 54282358.

Ook niet-leden worden uitgenodigd om aan deze activiteit mee te doen!! Ook zij zijn deze middag van harte welkom.

Er zijn 2 routes uitgezet; een van ca. 1,5 km; en een van ca. 5,5 km (voor de goede lopers). Het is de bedoeling dat U op uw eigen tempo (niks moet; alles mag!!!) met een klein groepje van "bankje tot bankje" loopt, waar een korte pauze is en waar u iets lekkers/ kleinigheidje krijgt. U kunt evt. de route ook ter plekke zelf inkorten als u dit prettiger vindt. Elkaar ontmoeten en gezelligheid staan voorop!!

De laatste stop is in de Catharinatuin, waar René Klaassen iets zal vertellen over de Sambeekse historie van het parkje en Eric Botden uitleg zal geven over de bomen en planten die er groeien.

Alle deelnemers worden om 14.00 uur in de Elsenhof verwacht. Wij starten hier eerst met een kopje koffie/thee. Ook krijgt u dan wat meer uitleg over de 2 routes..

Tussen 16.15 en 16.30 uur, worden alle deelnemers weer terugverwacht in de Elsenhof, waar wij de middag gezellig samen willen afsluiten met een kopje soep en 2 belegde broodjes voor iedereen.

Wij hopen natuurlijk op goed weer; maar bij slecht weer is er een alternatief programma met bingo in de Elsenhof. Aanvangstijd ook dan: 14.00 uur.

I.v.m. de organisatie is opgave vooraf noodzakelijk. Zie hiervoor het losse inlegvel in deze ONS. Opgeven kan t/m uiterlijk 8 september.

Wij hopen 14 september weer veel leden te kunnen ontmoeten!!

Ook willen wij uw aandacht vragen voor de **Landelijke Opschoondag** welke gehouden zal worden op zaterdag 18 september. Verderop in dit blad vindt U meer informatie hierover.

Op dinsdag 26 oktober hebben wij de **jaarvergadering** gepland. Deze is door corona al een paar keer uitgesteld. Wij hopen dat deze dit keer wel kan doorgaan. Het is de bedoeling dat U de stukken hiervoor met de ONS van september a.s. in de brievenbus krijgt. Zet ook deze datum alvast in uw agenda!!

Inhoud

1. Bestuurstafel, inhoud
Lief en leed
2. Veilig fietsen, Opschoondag
3. Regionaal IVN wandeling,
vervolg Opschoondag
4. FietsCommissie, Oplossing puzzel,
spreuk. Colofon & Agenda
Bijlage Puzzels, Happen&Trappen

Lief en Leed

Welkom nieuwe leden:

**Willem Burman &
Toos Burman-Arts**
Egmond 42
lid vanaf 22-07-2021

Gestopt i.v.m verhuizing

**Geert Claassen &
Corrie Claassen-Reijntjes**
Rosaliapark 1
per 01-08-2021
lid vanaf 01-01-2019

Overleden:

Annie Janssen - van Hoof
Korte Marktstraat 5
02-08-2021
lid vanaf 01-01-1998

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 van hen die in de afgelopen periode zijn overleden, veel sterkte.



Tips om veilig te fietsen op warme dagen

Ook bij tropische temperaturen kunt u prima gaan fietsen. Maar het is wel belangrijk om u aan te passen aan de warmte.

Met deze tips stapt u ook op 'n warme zomerdag veilig op de fiets. Als de temperatuur richting de 30 graden gaat, moet u zich niet te zwaar inspannen. Zelfs als u een goede conditie hebt, is dat niet gezond. Is uw conditie matig tot slecht, dan moet u bij temperaturen boven de 25 graden al voorzichtig zijn.

Goed zweten is gezond

Door te zweten voert uw lichaam de warmte af. Maar als de lucht heel vochtig is, kost dat meer moeite. Ook slaapgebrek en bepaalde medicijnen zijn van invloed op de zweetproductie. Als uw lichaam niet genoeg zweet, kunt u oververhit raken. Ook hittekramp en zelfs een hittesthock zijn dan mogelijk. Een hittesthock kan levensbedreigend zijn, dus wees juist op warme dagen extra voorzichtig. De app van de EHBO geeft informatie over wat te doen als iemand door de hitte bevangen raakt.

Fietsen in de hitte: tips

Zolang u zich goed aanpast aan de warmte, kunt u ook op een hete dag prima met de fiets op pad. Deze tips helpen u daarbij:

- Ga niet fietsen tussen 12.00 en 15.00 uur: de zon is dan te fel. Zoek liever een fijne lunchplek in de schaduw en rust lekker uit
- Neem minimaal twee bidons of drinkflessen mee. Drink veel en doe dat vóóordat u dorst hebt. Bij hitte kunt u het beste water en isotone dranken drinken. Isotone dranken bevatten extra zout en suikers. U koopt zulke dranken in de supermarkt
- Eet voldoende en liefst energierijke producten. Denk daarbij aan brood, mueslirepen, bananen, ontbijtkoek en rozijnen
- Kies voor routes door het bos. In het bos zorgen de bomen voor schaduw en heeft u minder last van heet asfalt
- Zorg ervoor dat de inspanning niet te zwaar wordt. Fiets daarom niet te lang en vermijd hellingen
- Het menselijk lichaam went aan de warmte. Aan het einde van de zomer kunt u daarom beter tegen de hitte dan op de eerste tropische dag. Het is dus belangrijk dat u uw inspanningen voorzichtig opbouwt.
- Smeer u goed in met een zonnebrand met factor 30 of hoger. Doe dat ook als u de hele dag in de schaduw gaat fietsen.
- Draag een wit petje of hoedje.
- Kies voor luchtige kleding waar de wind doorheen kan blazen. Kies daarbij zo mogelijk voor lichte kleuren.
- Drink nooit alcohol als u nog verder moet fietsen. Alcohol onttrekt vocht aan het lichaam, terwijl uw lichaam juist vocht nodig heeft.
- Neem uw telefoon mee. Kunt u altijd iemand bellen als dat nodig is.

Tot slot: gebruik uw gezond verstand en luister goed naar uw lichaam. Krijgt u hoofdpijn of wordt u duizelig, stap dan af en zoek de schaduw op.



Landelijke Opschoondag 18 september

Deze Landelijke Opschoondag is door corona verplaatst van het voorjaar naar het najaar.

Zoals andere jaren gaan wij als Senioren Vereniging op pad om Sambeek weer zoveel mogelijk op te schonen en het zwerfafval te verzamelen.

Via de Gemeente zorgen wij weer voor vuilniszakken, prikstokken en handschoenen. Dus trek er lekker op uit op 18 september en sluit je aan bij deze opschoonactie.

Samenkomst 18 september om
8.45 uur bij de Elsenhof,
9.00 uur start

11.45 uur staat er koffie/thee, met een lekker stukje gebak, klaar in de Elsenhof. Mensen die in het verleden hebben meegeholpen, zijn reeds benaderd.





Herfstwandeling bij Bronlaak en Groote Slink

IVN en KBO nodigen U uit voor een prachtige herfstwandeling op donderdag 7 oktober a.s. in een van de mooiste landschapsparken in onze regio: De Groote Slink. Het is een ruim 110 jaar oud bosgebied dat ontstaan is na ontginning van een woesternij dat onderdeel uitmaakte van de Peel. Het is vrij toegankelijk; grotendeels eigendom van het Brabants Landschap en het gedeelte Bronlaak is momenteel eigendom van de stichting De Seizoenen.

In het begin van de vorige eeuw kochten 2 Twentse bankiers, Jan Berent en Adam Roelvink, voor een prikje ca. 1000 ha. woeste grond en gaven aan de Ned. Heide Mij opdracht om het gebied te ontginnen. Zo ontstond een schitterend landschapspark in engelse stijl: De Groote Slink, en een modern landgoed met rechthoekige akkers en strakke lanen, waarop meerdere agrarische bedrijven werden gevestigd: De Bunthorst. De meeste boerderijen liggen in het toen ook gestichtte : De Rips. (Rijdend van Oploo naar De Rips ziet U deze bedrijven rechts en links van de weg liggen). Adam bouwde een groot landhuis: De Groote Slink en nam de bekende landschapsarchitect Leonard Springer in de hand om een landschap in Engelse stijl aan te leggen. Jan Berent bouwde een woning op de Bunthorst; is later door brand verwoest, alleen het toegangshek staat er nog, vlak bij de opslagplaats van Brabant Landschap.

Het gebied is vrij toegankelijk en het is het jaarrond volop genieten in dit natuurgebied. Nu de herfst in aantocht is, is het genieten van de herfstkleuren, boomvruchten, paddestoelen, gallen, mossen, herfstplanten, etc. etc. Vooral met de huidige relatieve natte zomer is de verwachting dat het aandeel en diversiteit aan paddestoelen talrijk zal zijn.

De coronapandemie is helaas nog niet voorbij. Daarom is slechts een beperkte deelname mogelijk. En dus blijft voorzichtigheid geboden en moeten we vooraf aanmelden VERPLICHT stellen en VOL=VOL. Wij hopen U graag te begroeten op donderdag 7 oktober a.s. om 14.30 uur op de parkeerplaats van Bronlaak aan de Gemertseweg in Oploo.

Inlichtingen/aanmelden bij Piet Schoenmakers tel. 0485 520876.

Landelijke Opschoondag vervolg...

Als u ook wilt meehelpen Sambeek op te schonen, kun je je opgeven bij: Cor Thijssen, tel. 06-22692758 of Corwilmathijssen@hotmail.com Uiteraard houden we de dan geldende maatregelen over corona aan.



SchonBezig



Gelukkig kun je zelf het hele jaar door ook iets aan zwerfafval doen. Zo kun je je bijvoorbeeld aanmelden voor ons vrijwilligersnetwerk zwerfafval SchonBezig. Je krijgt dan de materialen en ondersteuning van ons.

Aanmelden kan door te bellen met de Afvalinfolijn: (0485) 338 352.

Kies voor optie 5.

Tot ziens op 18 september!

Fietscommissie 20 juli 2021

Fietstocht 20 Juli.

Op dinsdagmiddag toch een mooie fiets route naar de nieuwe brug in Mook. We waren met 21 personen.

Via de Haart van Beugen naar Cuyk allemaal mooie wegen om te fietsen. In Cuyk koffie met gebak bij de Leerlooierij (voor eigen rekening).

Daarna over de nieuwe Fietsbrug naar Mook (zie foto)

Dan via de Plasmolen naar Middelaar en via de Steeg naar Milsbeek. Daarna via Ottersum naar de Heldro om een ijsje te halen en via de achterkant Gennep binnen, via de brug naar de Hogedijk Oeffelt, Beugen, Boxmeer en Sambeek.

Het was een mooie en gezellige fietstocht.

De fietscommissie Jan van Haare en Henk Peeters.



Activiteiten agenda

Datum en tijd	Activiteit	Locatie	Contact
di 24 augustus	Overleg bestuur met	Wergroep Wonen,	Zorg en Welzijn.
do 2 september	IVN Wandeling		
vr 3 september	E-bike dag Doortrappen	Elsenhof	alleen na inschrijving
za 4 september	deelname bestuur	Nieuwe Inwonersdag	
di 14 september	Stappen en Happen		
za 18 september	Landelijke Opschoondag		
wo 21 september	fietsen	Graefental	fietscommissie
di 5 oktober	bestuursvergadering		
di 19 oktober	excursie	Globe Milk	fietscommissie
di 26 oktober	jaarvergadering		
di 9 november	bestuursvergadering		
di 16 november	themamiddag		
di/wo 14/15 december	kerstviering		

Colofon

De lezer bepaalt de artikelen.
Dus laat van je horen,
in de brievenbus Pst.v.Berkelstr. 66
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*

Puzzel oplossing

De oplossing van de julipuzzel puzzel
5.01 Warmterecord
5.02 Het wordt een meisje
5.03 Zomer in de bol
5.04 =59 en 5.05=dinsdag(doen niet
mee voor de prijs)
Er waren 4 inzendingen
allen bedankt de prijs is
voor Diny Kooijmans.
Van harte gefeliciteerd.



de Spreuk

Zwakheid?

Zwakheden maken je niet zwak,
Maar juist compleet!