

Van de bestuurstafel



Het is inmiddels herfst dus de donkere dagen voor de kerst naderen. Over enkele weken vaart Sinterklaas weg uit Spanje om ons land te bezoeken dus ook een mooie tijd om samen weer gezellig iets te ondernemen.

De valpreventiemiddag heeft 7 oktober plaats gevonden en was een succes. Het vervolg traject is door bureau 9 in gang gezet en nader bericht hierover volgt.

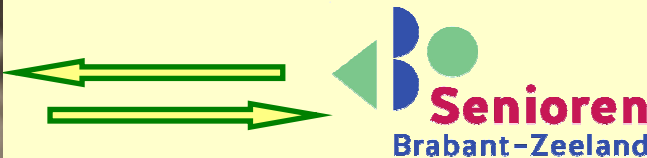
De eerstkomende activiteit is op 1 november, een leuke middag met Turbo Toos en Super Stien met na hun optreden een uurtje borrelen en als afsluiting een heerlijk stamppot buffet, inmiddels zijn er hiervoor 86 aanmeldingen. Dit is voor de Seniorenvereniging de eerste activiteit in de Duvelshof, een prachtige locatie die met veel noeste arbeid en enthousiasme tot stand is gekomen. De overgang van de vertrouwde Elsenhof naar de Duvelshof is in volle gang dus alles moet zijn plaats nog vinden maar het komt allemaal goed.

Het biljart zal binnenkort ook verhuizen naar de Foyer in de Duvelshof - verderop in dit blad een stukje hierover.



En dan zijn we bijna alweer toe aan de kerstviering. Door de veel ruimere Duvelshof met een prachtig podium hebben we het 80 koppige koor, Vocal Group Transparant uit Venray kunnen vastleggen. Het aanmeldingsformulier om deel te nemen aan de kerstviering is bijgevoegd, het wordt een mooie middag met een kerstoverweging, muziek, lekker eten en vooral samen zijn.

Dan nog iets heel anders. Het bestuur maakt zich echt zorgen over de toekomst van de ouder wordende mens. Op het gebied van Wonen-Zorg en Welzijn wordt al heel lang gepraat maar er gebeurt veel te weinig. Juist door samen op te trekken sta je sterk. Na Maashees heeft nu ook Overloon besloten uit de KBO te stappen wat erg jammer is omdat juist een organisatie met 125.000 leden erg belangrijk is om dingen aan te kaarten bij de overheid. Pas dan wordt je misschien serieus genomen want met alleen maar leuke dingen doen komen we er niet.



Dus Senioren Vereniging Sambeek blijft meedenkend lid van het KBO Brabant die inmiddels Senioren Brabant-Zeeland is gaan heten.

Met vriendelijke groet, de Voorzitter

De lezer bepaalt de artikelen, dus laat van je horen bij bestuur of in de brievenbus pst.v.berkelstr 66 Redactie pietkoeken 0485-574483 e-mail: info@sv-sambeek.nl copy is welkom, aanleveren één week voor de verspreiding Actueel nieuws leest U op onze [website: www.sv-sambeek.nl](http://www.sv-sambeek.nl) en [facebook](https://www.facebook.com/sv-sambeek)

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Spreuken, Colofon
2. Rabo Club Support, Historische avond, rugklachten, Biljart
3. Valpreventie waarom? Senioren Journaal Geld? Ga toch wandelen!
4. Foto's v.d. maand, activiteiten kalender.

Bijlage: Kerstviering inschrijven
Volgende Even Bijpraten 25 nov.

Van harte

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

Lief & Leed Nieuwe leden

Ton en Mieke Willems,
Clompen Camp 51
per 15-10-2024

Overleden

Dhr. Gerrit Ebben
op 16-10-2024 87 jaar
lid vanaf 31-01-2005

Beterschap

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

In herinnering

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



Iedereen die zegt dat
geld niet gelukkig maakt,
mag het naar mijn
bankrekening overmaken.

glaasje-spreuken-quotas-memes.blogspot.nl



Op woensdag 9 oktober 2024 ontving onze penningmeester op de feestelijke uitreiking van de RaboClubSupport een check met daarop de uitslag van onze deelname aan deze actie.

Totaal werd in het Land van Cuyk € 198.500,= verdeeld onder 711 deelnemende verenigingen. Er zijn 31.272 stemmen uitgebracht, waarvan wij er 43 mochten ontvangen.

Door uw stem uit te brengen aan onze vereniging, waarvoor onze hartelijke dank, hebben wij een mooi bedrag van



€ 272,92 mogen ontvangen.

Wij gaan dit bedrag inzetten voor de aanschaf van een banner en/of beachflag. We gaan dit pas inzetten zodra het te wijzigen logo definitief is.

Historische Avond

Een nieuwe Historische Avond op een nieuwe locatie.

Bij deze nodigt **Sambeeks Heem** u graag uit voor de Historische Avond op woensdag 6 november om 20.00 uur in de nieuwe Duvelshof.

De zaal gaat open om 19.30 uur.

Tijdens deze Historische Avond houden bestuursleden van Sambeeks Heem een korte lezing over een facet uit de Sambeekse geschiedenis. Ditmaal komen modelboerderij Lactaria in Stevensbeek, wegruisen in en om Sambeek, de atoomschuilkelder bij het stuwcomplex in de Maas, een in 1709 gepleegde moord in het dorp én de rijke historie van Sambeekse carnavals- en amusementsorkesten aan bod.

Uiteraard worden er ook weer filmbeelden van vroeger vertoond, ditmaal over de Halt. Tijdens een gezellige quiz kunnen de bezoekers van deze Historische Avond hun kennis van het dorp tonen.

Kortom: er is veel te horen en te zien én voor elk wat wils. Voor meer informatie: www.sambeeksheem.nl.



Rugklachten

Rugpijn kan helaas bij het leven horen

Op elke willekeurige dag heeft zo'n 12 procent van de wereldbevolking last van rugpijn die langer dan een dag duurt en leidt tot beperking van activiteiten, zo staat volgens Het Parool in het onderzoek van Wendelien van der Gaag. Ze promoveerde aan het Erasmus MC op patiënten van 55-plus die zich met rugpijn melden bij de huisarts. "Rugpijn komt vaker voor bij ouderen," aldus Van der Gaag (huisarts). In ongeveer 95 procent van de gevallen is er geen specifieke oorzaak.



"Dat fysiotherapeuten en andere (para)medici vaak wel diagnostische labels op rugpijn plakken, werkt meestal averechts op de ervaring van de klachten," zegt lector Bart Staal in Het Parool. Hij richt zich aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen op de verbetering van zorg voor mensen met aandoeningen in het bewegingsapparaat of spierskeletstelsel.

Blijven bewegen

Dat angst bij rugklachten een slechte raadgever is, komt waarschijnlijk door het aangepaste bewegingspatroon dat eruit volgt. Uit vrees voor schade of meer pijn stoppen mensen met tennis, stofzuigen of fietsen. "Terwijl uit alle studies blijkt dat blijven bewegen het herstel bevordert," aldus Van der Gaag.

Kies wat bij je past



Of het nu yoga is, pilates, wandelen, fietsen, zwemmen of een vorm van oefentherapie; alle vormen van beweging zijn goed. "Ik zou niet kunnen zeggen dat het ene beter is dan het andere," zegt Staal in Het Parool. "Ik adviseer mijn patiënten iets te kiezen dat bij hen past en waarvan ze zelf merken dat het helpt," aldus Van der Gaag. "Bij langer bestaande klachten kan gerichte oefentherapie bij een fysiotherapeut zinvol zijn."

Zoals een verkoudheid

De beste manier om met rugpijn om te gaan, is niet in paniek raken en blijven bewegen, zeggen Staal en Van der Gaag in Het Parool. "Rugpijn kan helaas bij het leven horen," aldus Staal. "Als je dat accepteert, wordt het een beetje zoals een verkoudheid, al wil ik daarmee de rugpijn van geen enkele patiënt bagatelliseren."

Biljart mededeling



Zoals we allemaal al kunnen zien komt de ingebruikname van de Duvelshof heel dichtbij, de opening is 22 december 2024. Dat betekent dat ons biljart ook gaat verhuizen.

Er gaat echter iets veranderen.

Het biljart wordt per 01-11-2024 verkocht aan de Duvelshof. Biljarten zal wel als SWO activiteit blijven bestaan. Het biljart zal in de foyer van de Duvelshof komen te staan. Wanneer precies? Hiervan worden de biljarters op de hoogte gesteld door de Duvelshof. De huidige groepen die komen biljarten kunnen dit blijven doen op de afgesproken tijden. Let wel dit is straks in de foyer en niet meer in een afgesloten zaaltje. Mogelijk dat de Duvelshof de "klok" prijs iets aanpast.

Mocht bovenstaande niet duidelijk zijn of vragen oproepen, neem dan contact op met Ruud van Bree

Waarom Valpreventie?

Volgens de statistieken belanden vele ouderen na een val op de Spoed Eisende Hulp.

Reden om landelijk een campagne te starten met uitleg over de gevaren, het geven van tips en het testen van de loopstabiliteit.

7 oktober waren er vele geïnteresseerde in De Elsenhof om de presentatie, door FysioChallenge Michiel Hendriks, te horen. Dit zijn enkele adviezen van Michiel:

- Fysiek actief zijn is belangrijk voor valpreventie.
- Spierversterkende en balans oefeningen verminderen het valrisico.

Hieronder een aantal geschikte oefeningen om hiermee aan de slag te gaan.

Opstaan en gaan zitten: zorg voor een stevige stoel en de juiste afstand tot de stoel.

- 1. Ga voor de stoel staan, met je rug naar de stoel
Zak naar beneden om te gaan zitten, maar blijf net boven de stoel hangen, hou dit 1 a 2 seconden vast en ga weer staan
Herhaal dit 10 keer*
- 2. Op 1 been staan: zorg voor een steunpunt/houvast in de buurt.
Ga goed rechtop staan en plaats je zwaartepunt in het midden tussen je voeten
Til 1 knie op en probeer je evenwicht boven de voet op de grond te houden.
Hou dit een aantal seconden vast en plaats de voet weer terug op de grond
Doe hetzelfde maar met het andere been
Herhaal dit 5 x per kant*
- 3. Balans houden naar voren:
Ga goed rechtop voor een muur staan,
zo ver dat je met gestrekte armen de muur kunt aanraken
Leun nu heel langzaam zover mogelijk naar voren,
totdat je een stap naar voren moet maken om je op te vangen
Houd je handen richting de muur,
zodat je jezelf altijd kunt opvangen voor de veiligheid.
Ga weer terug rechtop staan en herhaal de oefeningen maar stap,
bij het opvangen, nu als eerste met de andere voet naar voren
Herhaal dit 5 x per kant*

Na de pauze kon men de wandeltest doen op de Smart-Floor. Alles werd geregistreerd en na de test werd samen gekeken naar de uitslag. Als de test bleek dat verder onderzoek nodig was, werd er op een later tijdstip contact opgenomen.

Senioren Journaal

Over gelukkig zijn met geld

Geld speelt een belangrijke rol in ons leven. Het maakt niet gelukkig, zoals het spreekwoord luidt, maar financiële zaken dragen wel bij of we ons veilig en prettig voelen. Om in te spelen op vragen die mensen hebben rond geldzaken organiseert de bibliotheek in samenwerking met lokale partners diverse aansprekende activiteiten.

Zo komt op donderdagmiddag 31 oktober Prof. Bernard Schols, hoogleraar schenken-erfbelasting aan de Radboud Universiteit Nijmegen en medeauteur van de bestseller 'Voorkom ruzie bij de kist', naar Cuijk om, samen met zijn bandleden, tips te geven over het goed regelen van je financiële nalatenschap.

Op woensdagavond 20 november komt budgetcoach Carolien Vos, u misschien wel bekend van haar vaste column in De Gelderlander, naar Boxmeer om ons te informeren over hoe je je kunt voorbereiden om financieel goed voorbereid te zijn op grote levensgebeurtenissen zoals met pensioen gaan of ziek worden.

We lopen meer sinds corona

Een blokje om lopen is een blijvende gewoonte geworden voor heel wat Nederlanders. We leggen sinds de pandemie dagelijks lopend een derde meer meters af.

Senioren van 70 jaar en ouder lopen het meest.

Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2020

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



103.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

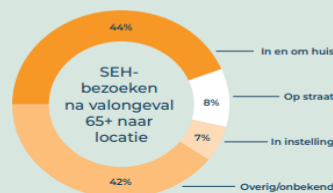


Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 20 minuten

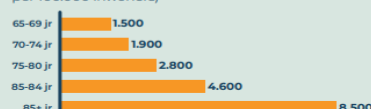
De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



12% hiervan belandt op de SEH

Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

(aantal SEH-bezoeken na valongeval per 100.000 inwoners)



Valpreventie 7 oktober 2024



Oorzaken: intrinsiek en extrinsiek

intrinsiek

- stoornis in bewegen
- cognitieve stoornis
- incontinentie
- verminderd zicht
- pijn
- onzekerheid om te vallen
- valgeschiedenis
- laag vitamine D-gehalte
- hoge leeftijd (65+)

extrinsiek

- medicatie
- orthostatische hypotensie
- onveilig schoeisel
- omgevingsfactoren

Datum	Tijd	tot	loc	Activiteiten Kalender	Beschrijving
ma 23 sep 24					Even Bijpraten / ONS
wo 25 sep 24	09:30	11:30	Elsenhof/Duvelshof		workshop Veilig Internetten
wo 25 sep 24	14:00		Groeters		Rondleiding stuw Sambeek
vr 27 sep 24	19:00		Gildeterrein		Oefenavond
do 3 okt 24	14:00	16:30	Elsenhof		Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
ma 7 okt 24	14:00	17:00	Elsenhof		informatiemiddag thema valpreventie
do 10 okt 24	13:30		Peelven St. Anth.		KBO/IVN wandeling
za 12 okt 24			SU		Uitwisselingsconcert Cecilia Princenhage
di 15 okt 24	13:30		pst.Vochtplein		Fietsen: De Bergen (Wanroy)
wo 16 okt 24	16:00	19:00	pst.Vochtplein		Oud papier
do 17 okt 24	14:00	16:30	Elsenhof		Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
vr 18 okt 24	19:00		Elsenhof/Duvelshof		Vest-toneel
zo 20 okt 24	14:00		Elsenhof/Duvelshof		Vest-toneel
zo 27 okt 24	11:00	17:00	MFC het Kruispunt		Hobbybeurs Beugen entree € 1.-
ma 28 okt 24					Even Bijpraten / ONS
vr 1 nov 24	14:30		Elsenhof/Duvelshof		Turbo Toos en Super Stien Stampot na afloop
wo 6 nov 24	20:00	22:00	Elsenhof/Duvelshof		SambeeksHeem Historische avond
wo 13 nov 24	16:00	19:00	pst.Vochtplein		Oud papier
do 14 nov 24	14:00	16:30	Elsenhof		Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
vr 15 nov 24			SU		Jeugdconcert
zo 17 nov 24			SU		Intocht Sinterklaas
		13:30	Sam-Sam		Intocht Sinterklaas
ma 25 nov 24					Even Bijpraten / ONS
wo 11 dec 24	14:00				Kerststukjes maken
vr 13 dec 24	?				Kerstviering
ma 16 dec 24					Even Bijpraten / ONS