

Van de bestuurstafel



Van de bestuurstafel

Voor velen zit de vakantie er weer op. Deze week zijn de scholen ook weer begonnen. We keren weer terug naar het normale doen en laten. Voor onze vereniging is het jaar ook alweer begonnen. We hebben alweer een keer vergaderd.

Afgelopen weekend besloten Robert en ik de zomervakantie met nog een weekendje Zeeland. We waren in Schouwen-Duiveland op de camping. Daarnaast bevindt zich het Watersnoodmuseum. Dit bevindt zich in de vier caissons die na de ramp van 1 feb. '53 afgezonken zijn om het laatste gat in de dijk te dichten. Wij hebben er uitgebreid rondgekeken en ons gerealiseerd dat veiligheid een belangrijk goed is.

De veiligheid is iets wat afgelopen vergadering ook aan de orde is geweest bij het bestuur. We hadden het over de valpartijen die onze fietsclub onlangs meemaakten. We zijn er bezorgd over. Voor mijzelf geldt, dat ik onlangs via de actie Brabant Fietshelm een helm aangeschaft heb. Zo ook heb ik nu een gratis achteruitkijkspiegeltje op mijn fiets ook dankzij een 55+ actie.

Een ander aspect van veiligheid speelt ook in De Duvelshof. Steeds meer bezoekers maken gebruik van **een rollator of scootmobiel**. Hoe ga je daar veilig mee om? Waar zet je ze neer. Afgelopen maandag was een deel van ons bestuur aanwezig bij een overleg over dit onderwerp. Jullie zullen er ongetwijfeld nog over horen.

Het nieuwe seizoen gaat binnenkort van start met een heus **dorpsfeest**. Op **maandagmiddag 1 september is de matinee** op het plein. Verderop wat meer info hierover. Goed nieuws voor diegenen die toch nog graag naar de sociaal culturele dag willen. Op donderdag 11 september is er een extra dag ingepland. Aanmelden kan via seniorenkringlvc.nl/scd.

Op 18 september is er weer een **cursus mobiele telefoon**. **Anton Honig** komt deze bijeenkomst verzorgen. Er zijn nog een paar plekje vrij. Wie interesse heeft kan het beste snel contact opnemen met Ruud van Bree.

Liefhebbers van fruit komen aan hun trekken op 22 september a.s. We verwelkomen dan **Frans Elemans**. Deze meneer heeft verstand van exotisch fruit. Hij heeft jarenlang een groentezaak gehad in Gennep. Hij gaat ons laten proeven, ruiken en geeft tips en trucs enz. Voor de inkoop is het belangrijk, dat er aangemeld wordt. Het inschrijfformulier zit in deze EB. We vragen geen eigen bijdrage, maar koffie en of thee is voor eigen rekening.

We zijn ook bezig om een themamiddag te organiseren op 6 oktober a.s. Een en ander is echter nog niet rond maar we houden jullie zeker op de hoogte. Heel stiekem kan ik vertellen dat onze kerstviering ook een wat exotisch tintje krijgt!

In de "Ons" die tegelijk met de EB verschijnt vinden jullie een flyer met informatie over de bijeenkomsten van Senioren aan Zet met als **thema wonen**. (Daarin komt ook *vanzelf veiligheid aan de orde*). Er komen meerdere bijeenkomsten en is open voor iedereen. Je kunt zelf bepalen waar en of wanneer je eventueel een bijeenkomst bezoekt. Gerrit Biersteker helpt mee in de organisatie van deze bijeenkomsten. Van harte aanbevolen. In november willen we een interessante excursie organiseren mogelijk gecombineerd met stampot-buffet. Het bestuur geeft gehoor aan de oproep van **toneelvereniging "Vest"** om hun voorstellingsdata te delen. Deze zijn 27 en 28 september en ook op 4 en 5 oktober. Kaartverkoop start op 1 september a.s.

De **RABO-clubsupport** is voor dit jaar ook alweer rond dankzij onze penningmeester. Tot slot verderop ook nog een bijdrage van Jan Derikx. Dank je wel daarvoor.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Colofon
2. Senioren Journaal, RaboClubActie, KBO/IVN wandeling Brestbosch.
3. Zonder gedachten, Dansfeest 50+
4. Geen foto's v.d. maand?, agenda.

Volgende Even Bijpraten 22-9-'25

Overleden leden

25-06-2025
Jan Raafs, 86 Jaar,
lid vanaf 26-01-2005

16-08-2025
Eugene v.d. Putten, 78 jaar,
lid vanaf 06-12-2006

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



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://website:www.sv-sambeek.nl) en [facebook](https://www.facebook.com/sv.sambeek)

We zijn blij weer te mogen beginnen en hopen jullie te verwelkomen op onze bijeenkomsten.
Vriendelijke groet namens het bestuur. Wendy Mekking. Secretaris.



Rabobank

Ontspullen geeft rust

De Ontspuldagen zijn een begrip aan het worden, mogelijk gaat de Ontspulknul ook één-op-één hulp bieden: 'Gebruik je het nog, word je er blij van, zou je het opnieuw kopen?' Als het antwoord 'nee' is, dan mag het eigenlijk gewoon weg.

Rabobank persoonlijke hulp aan huis

Rabobank investeert aanzienlijk in extra ondersteuning voor klanten, met desgewenst persoonlijke hulp aan huis. 75-plussers worden voortaan automatisch geholpen door gespecialiseerde medewerkers.

Blijf vooral festivallen

Muziek en dansen houden je jong en gelukkig en niet alleen je heupen soepel, ook je hersenen. Blijf dansen tot je er bij neervalt, zegt een 65-jarige festivalliefhebber. Maar ga niet geforceerd jong doen en klaag niet over de jeugd.

Station ontruimd vanwege brandende scootmobiel

Station Den Haag Centraal is maandagavond ontruimd nadat een scootmobiel die voor de ingang stond in brand vloog. Door de hitte sprongen meerdere ramen. Omdat de rook in het station bleef hangen, werd besloten te ontruimen.

Ons doel

Activiteiten organiseren

Wij willen laagdrempelig activiteiten blijven organiseren, ondanks dat alles steeds duurder wordt, daarvoor staan wij.

Zichtbaar zijn wanneer een activiteit plaats vindt.

Waarvoor wij staan:

- Voorlichting
- Dienstverlening
- Belangenbehartiging
- Sociaal contact
- Activiteiten organiseren
- Samen ondernemen



**STEM OP SENIOREN
VERENIGING
SAMBEK MET
RABO CLUBSUPPORT!**

STEM VANAF 1 SEPTEMBER
IN DE RABO APP

de coöperatieve
Rabobank

Leden van de Rabobank kunnen stemmen.

Hoe werkt het?

Een Rabo-lid kan stemmen op drie clubs via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als men inlogt vindt men deze knop via 'Service' en vervolgens 'Lidmaatschap'.

Leden die niet digitaal actief zijn, kunnen bellen naar de klantenservice en hun stemcode opvragen. Stemmen moet vervolgens wel via de website gedaan worden, bijvoorbeeld met hulp van familie óf vrienden.

De klantenservice van de Rabobank is bereikbaar op telefoonnummer (088) 722 66 00 op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 09.00 tot 17.30 uur. De stemcode wordt telefonisch aan het Rabo-lid doorgegeven, maar kan ook per post verzonden worden als men hierom vraagt.

Deel dit ook in uw vrienden en kennissenkring, en vraag hen om straks ook een stem op onze vereniging uit te brengen.

KBO/IVN wandeling Brestbosch Boxmeer

Het Brestbosch in Boxmeer is ong 163 ha. groot en in het bezit van Stichting Brabants Landschap. Oorspronkelijk was het een heide- en veengebied dat in de loop van de 19^e eeuw is ontgonnen en omgezet in een aanplant van eiken. Voornamelijk bestemd voor hakhout en tevens als leverancier voor eikenschors tbv run, voor de leerlooierijen. De bomenaanplant werd afgewisseld met stukken landbouwgrond. Omstreeks 1875 stortte de markt voor hakhout als brandstof in, omdat het werd vervangen door steenkool.

Vanaf ca 1920 werden er steeds meer dennen aangeplant tbv de mijnen in Limburg. Nu dat ook niet meer nodig is ligt het accent op afwisselend gemend bos met heideveldjes, foerageerweides en variabele bomenaanplant. Ook loopt de Oeffeltse Raam langs het gebied en is de das een vaste gast in het bos.

Donderdag 4 sept a.s. gaan we een mooie wandeling maken in dit gebied. We starten om 13.30 uur aan de Broekstraat in Boxmeer (IVN-vlag). Dit is aan de weg van Boxmeer naar Rijkevoort. Ook niet-leden zijn van harte welkom en na afloop is er koffie/thee, aangeboden door KBO-Boxmeer.

Aanmelden website: Home-De Maasvallei (ivn.nl) onder de knop "aanmelden". info: P.Schoenmakers: tel. 0485520876



Bijna onmogelijk om zonder gedachten te zijn



Mijmeren gaat altijd over iets,
over een voorval of zaak die ons bezig houdt.
Er zijn veel mensen die denken over **morgen**,
over de **toekomst**?
En omdat wij te maken hebben met ouderen in
onze samenleving,
zullen zij ongetwijfeld regelmatig over die
morgen denken.

Hoe zal het gaan als ik alleen over blijf en dat gebeurt echt,
hoe ga ik me dan door het leven worstelen?
Ga ik mijn kinderen vragen te helpen,
hebben zij wel tijd voor mij? Voor ons?
Zij hebben hun eigen werk
en kinderen wonen vaak niet “om de hoek”.
Zij weten vaak niet hoe alles aan te pakken,
boodschappen en dat tuintje, dat gaat nog wel,
maar wat te doen wanneer er specialistische hulp nodig is?

Dan hebben we die onmisbare groep mensen
die wij **mantelzorgers** noemen,
waar steeds meer van wordt verwacht.
Hoe meer zij moeten gaan doen,
hoe groter de kans dat zij zelf hulp nodig zullen hebben.
Mensen over de vloer die je niet kent,
langzaam maar zeker **geen** mensen meer over de vloer,
omdat alles zo nodig anders moet worden geregeld.

De kosten voor de zorg lopen de spuigaten uit.
Taken overhevelen naar de Gemeenten?
Keukentafelgesprekken.

Zorg nu, van 1 2 3 4 5 naar 5 4 3 2 1,
omdat er bezuinigd moet worden.

Volop kans dat je na afloop van zo'n gesprek
het idee hebt dat je onder die tafel bent gekletst.

Er wordt in “Den Haag” met geen woord gesproken
over de aanpak van fraude als het de kosten van de zorg betreft.
Als je een methode zou kunnen bedenken om die fraude aan te pakken
dan waren die bezuinigingen misschien niet nodig,
zeker in mindere mate dan nu het geval zal blijken te zijn.
Ik ben benieuwd hoe Gemeenten daarmee om zullen gaan.
Er is nog veel te doen en
we blijven afhankelijk van menselijk denken en handelen.

Ik heb geprobeerd met bovenstaande overpeinzing,
uw **gedachten** en de mijne met elkaar in verband te brengen.

Jan Derikx

Mindfulness:

opdracht: Denk even niet aan een banaan

het effect: ergens in jouw brein komt het beeld van een banaan op.



Maandag 1 september wordt Sambeek omgetoverd tot een **dansfeest** voor de 50-plusser! Vanaf de vroege middag zwaaien de deuren van de feesttent open voor een gezellige open matinee met live muziek van feestband Zonder Noten — het energieke duo Henri van de Runstraat en John van de Vorle op keyboard zorgen voor een feest zonder pauze.



Stilzitten is geen optie!

De dansvloer roept je voor de Veleta, Quickstep, Foxtrot en natuurlijk... de polonaise! En zoals vroeger: op maandagmiddag even het werk laten voor wat het is, een biertje in de hand en uit volle borst meezingen met “Daar bij die waterkant”.

Waar?

Pastoor de Vochtplein in Sambeek

Wanneer?

Maandag 1 september 14.30 uur

Voor wie?
50-plussers uit het Land van Cuijk die houden van muziek, dans en gezelligheid
Kom verbinding vieren – zoals het hoort: met muziek, dans en een glimlach

Tot dan!



Geen foto's van de maand?

En toen was het vakantie

hebben we ons brein en gedachten helemaal leeg geschut?

We hebben zelfs geen foto's gemaakt?

Hoogste tijd om ons brein weer te starten

Welke dag komt drie dagen na de dag,
die twee dagen na de dag komt,
die twee dagen na maandag komt?



GROEPS
SPELLEN.NL

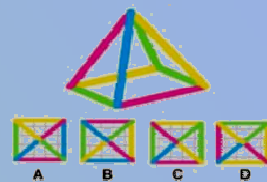
De dag voor gisteren was ik 25 jaar.
Volgend jaar word ik 28!

Wanneer ben ik jarig?



GROEPS
SPELLEN.NL

Hoe ziet de piramide er
van boven af uit?



GROEPS
SPELLEN.NL

Let op:
Dit is een behoorlijk lastige puzzel.
Zorg dat je er geen zonnesteek
aan over houdt.

Los jij hem op?

$$5 + 5 : 5 + 5 \times 5$$

$$- 5 + 5 : 5 + 5 = ?$$



GROEPS
SPELLEN.NL

Weet jij de uitkomst?

6	4	8	5	11	3
34		53		47	
		9	2		
		??			



GROEPS
SPELLEN.NL

Je zit in de pub met David, James, Tom en Julian.
Je weet dat één van hen een dief is. Er is ook een
fotograaf, een schrijver en een dokter in je kring.
Maar je weet niet wie van hen wie is.

Je hebt de volgende informatie:

- David is noch fotograaf noch dokter.
- Je weet niets over James.
- Je weet van Tom dat hij geen dokter is.
- Je weet hetzelfde over Julian als over David, en hij is geen dief.



GROEPS
SPELLEN.NL

2025 Kalender

Datum	Dag	Augustus
25	Ma	ONS (editie) september
Datum	Dag	September
1	Ma	Dorpsfeest Open Matine 14.30 uur P.de Vochtplein
4	Do	Senioren Wandeling Piet Schoenmakers
8	Ma	Activiteit (sociaal culturele dag)
9	Di	Activiteit (sociaal culturele dag)
11	Do	Activiteit (sociaal culturele dag)
15	Ma	Bestuursvergadering 10.00 uur
16	Di	Fietstocht Georganiseerd
18	Do	Cursus Mobiele telefonie (door Anton Honing)
22	Ma	ONS (editie) oktober
22	Ma	Exotische Fruit 14.00 uur Duvelshof
Datum	Dag	Oktober
6	Ma	Activiteit Spellenmiddag of thema middag
9	Do	Senioren Wandeling Piet Schoenmakers

2025 Kalender

Datum	Dag	HELE JAAR DOOR
		Fietsen: Elke Dinsdag 13.30 vertrek Pastoor de Vochtplein
		Jeu de Boules: Elke Maandag 13.30 achter kantine voetbalclub
		Jeu de Boules: Elke Dondrdag 13.30 achter kantine voetbalclub
		SWO activiteiten:
		Maandag morgen: Bewegen voor ouderen
		Dinsdag morgen: Zit Yoga
		Woensdag middag: Koersballen
		Donderdag morgen: Yoga
		Donderdag middag: Kaarten
		Donderdag middag: Huuskamer
		Dinsdag middag: Bootcamp (Knilles - Vortum Mullem)
		Alle dagen Biljarten in de foyer - Duvelshof



Oplossing: $di/31-12/c/32/a^b+a+b=c/ju-lekst+D-jat+T-fllst+Ja-prik$