

Van de bestuurstafel



Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Colofon, Mondzorg voor ouderen.
2. SambeeksHeem avond, exotisch fruit, mantelzorg.
3. Aboclub, Hogenood app, Allebankjes app, SeniorenJournaal, schoenendoos.
4. Foto's v.d. maand, agenda.

Volgende Even Bijpraten 24-11-'25

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



Oktober is alweer in de derde week. Komend weekend maakt de zomertijd plaats voor de wintertijd. Het jaargetijde van wind en regen vindt volop plaats. In de tuinen zijn de lantaarns opgeruimd en overwinteren ergens in een kast. We trekken ons terug in de knusheid van de huiskamers. We maken het gezellig met kaarsjes op tafel. De lange avonden zijn van dit seizoen.

Bij de meesten van ons ligt de uitnodiging voor de **coronaprik** weer op de mat. We proberen gezond te blijven.

Een leerzame ervaring op het gebied van gezondheid was vorige week toen wij Peter de Goede hoorden vertellen over **mondgezondheid**. Als je niet bent geweest, heb je misschien gedacht dat hij ons een poets instructie ging geven. Peter liet ons zien dat het belang van een gezond gebit zelfs andere ziekten kan voorkomen. Bijvoorbeeld door ernstig tandbederf kunnen bacteriën via de wortels in ons lijf komen en zo een fikse longontsteking bevorderen. Ons gast-lid Ria Derks van de Ven heeft voor ons een verslagje gemaakt van deze middag. Dank je wel daarvoor.

Iets verder terug mochten wij Frans Elemans verwelkomen met een leuke lezing over **tropisch fruit**. Hij had samen met zijn vrouw Heidi ook heerlijke vruchten mee om te laten zien en proeven. Hannie Uyen heeft een stukje geschreven voor ons. Fijn!

Op 14 november gaan we het **oud – Hollands gezellig** maken met spellen en oer Hollandse **stampotten**. Aanmelden kan nog t/m 31 oktober.

Misschien wel gezien langs de weg; de borden van **RABO-clubsupport**. Het heeft ons €285,84 opgeleverd. Stemmers heel erg bedankt. Ruud schrijft er ook nog over. Ruud schrijft ook een stukje over de **hoge-nood app**.

Pantein Extra bestaat alweer 30 jaar. Er komt op 30 oktober een jubileumbijeenkomst waar iedereen welkom is. Het is gratis. Het duurt van 13.00 -17.00 uur. Aanmelden is wel nodig via een belletje naar: 0485-845454. Meer info op www.panteinextra/jubileumbijeenkomsten. Binnenlopen zonder aanmelding kan zolang de zaalcapaciteit dit toestaat.

Senioren aan Zet is nog volop te bezoeken. De bijeenkomst in Boxmeer vindt plaats op 17 november bij Riche. Van 14.00-16.30 uur. Aanmelden is alleen voor deze bijeenkomst nodig en kan bij g.biersteker@versatel.nl

Aandacht voor de dag van de **mantelzorg** is geschreven door Jan Derikx. Verder nog iets over een **schoenendoos....** Dank je wel Jan.

Beste leden, blijf in beweging en ga ook naar buiten! Geniet van de prachtige herfstkleuren rondom ons dorp. Vriendelijke groeten namens het bestuur,

Wendy Mekking.

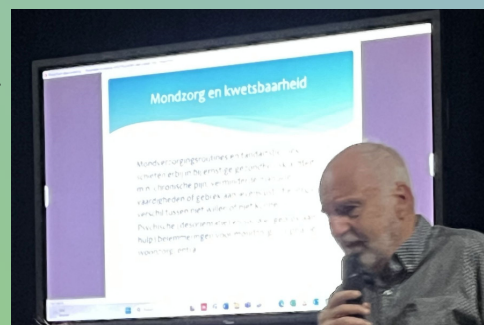
Thema mondzorg voor ouderen

Op de uitnodiging van maandag 13 oktober jl. staat de themamiddag met specialisatie in de mondzorg. Ouderen zijn we, ook wel senioren genoemd. Langzaam druppelen de belangstellenden binnen, waarbij iedereen welkom geheten wordt door de heer Peter de Goede uit 's Hertogenbosch, tandarts met als speciaal aandachtsgebied "ouderen". De beamer staat aan en klokslag 14.00 uur kan onze spreker zijn presentatie beginnen over ons gebit en met name maakt hij zich hard voor ouderen met dementie. Zijn uitleg is helder en met een opmerkelijke uitspraak blijkt dat het beste is om je prothese met zeep schoon te maken i.p.v. een steradent tablet te gebruiken. En ook is het beter om het 's nachts uit de mond te halen. In de pauze was de mogelijkheid om wat documentatie mee te nemen en krijgen we nog op deze middag een vervolg en werden er nog diverse vragen gesteld. Het blijkt dat de helft van de Nederlandse ouderen niet (meer) naar de tandarts gaat, soms uit angst of door fysieke beperkingen. Tandarts de Goede heeft samen met zijn vrouw ook een praktijk, waarbij hij een patiënt in de stoel op zijn of haar gemak probeert te stellen. Dat is heel wat waard. Het was een interessant thema met goede voorlichting. Gratis advies over mondverzorging bel met Peter de Goede op woensdagmiddag tussen 13.30 uur en 14.30 uur. Rechtstreeks tel.(073) 303 64 44. Of mail naar info@kbo-brabant.nl.

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](mailto: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)



Primeurs op Historische Avond

SAMBEEK - Alweer voor de achtste keer organiseert Sambeekse Heem een Historische Avond. En ook ditmaal hebben de bestuursleden een interessant programma samengesteld, met een aantal primeurs.

Zo zal het jongenskoor de Zangertjes van Sint-Jan na 75 jaar weer te horen zijn dankzij een gedigitaliseerde, unieke grammofoonplaatopname, destijds gemaakt voor de KRO-radio. En ook enkele gedichten die Sambekenaar Bert van den Heuvel over zijn geboortedorp schreef, worden - samen met sfeervolle foto's - voor het eerst ten gehore gebracht.

Raadstafel

Maar er is nog veel meer te doen op deze avond. Sommige straatnamen in het dorp intrigeren. Zoals de Monseigneur van Enckevoirtstraat. Wie was de man naar wie deze straatnaam is vernoemd en vooral: wat waren zijn banden met het dorp?

In gemeenschapshuis Duvelshof kan nu vergaderd worden aan de oude raadstafel. Wat is de geschiedenis van dit meubelstuk? De oude begraafplaats aan het Torenpad is al ruim anderhalve eeuw in gebruik. Hoe is die daar gekomen en wat voor bijzondere graven zijn er te bezichtigen?

Legende ontrafelt

Duvelshof is nu het mooie en alom gewaardeerde gemeenschapshuis van Sambeek. Destijds was het patronaat het eerste gebouw waar de Sambeekse verenigingen bij elkaar kwamen. Hoe is het ontstaan en wie nam daartoe het initiatief? Op het plein vóór de toren staat een kunstwerk van een duivel, dat is gebaseerd op De Legende van het Duvelsklökske. Wie is de schrijver van dit gedicht en hoe is het kunstwerk daar gekomen? Verder is er op deze Historische Avond weer een leuke quiz, waarbij de aanwezigen hun kennis over Sambeek kunnen testen én worden er twee oude films vertoond.

De Historische Avond is op maandag 3 november om 20.00 in gemeenschapshuis Duvelshof (zaal open om 19.30 uur). De toegang is gratis.

Exotic Fruit

Gezellige maandagmiddag in de Duvelshof.

Deze middag ging over exotic fruit en werd gepresenteerd door Frans en Heidi Elemans. ([filmpje](#)) of via de site—>EvenBijpraten Gerrit Biersteker opende de middag en heette iedereen van harte welkom. Hij geeft het woord aan Frans en hij vertelt dat hij tot zijn pensioen een groente en fruit winkel in Gennep heeft gehad en nu als hobby lezingen geeft over exotisch fruit.

We werden voorzien van koffie en Heidi kwam met de eerste traktatie cake met fruit rond. Hij vertelt dat hij thuis in zijn tuin ook o.a. een vijgenboom en loquat boom heeft en dat deze boom na negentien jaar vruchten is gaan dragen. Naschipea peer en appelvormig deze in de winkel voor ongeveer honderdtwintig euro. te koop. Duriuan vrucht ongeveer vijf kilo zwaar en ook wel stink-

vrucht genoemd hele sterke smaak. Deze vrucht kan men online kopen omdat de ruimte waar deze vrucht ligt erg gaat stinken. Ook nieuw zijn de kiwi bessen ze zijn zo groot als een forse druif. Ook interessant is de tamarillo vrucht en wanneer je er vlees mee in gaat wrijven is het lekker mals. Dan nog vele bekende soorten ananas, mango, papaya, advocado, granaatappel en lychees.

Tijdens de middag werden er heerlijke hapjes door Heidi rond gedeeld. O.a. ananas gekookt in sinaasappelsap. Bij deze een recept van Frans en Heidi. Een zak Nacho chips, advocado heel fijn snijden besprenkelen met limoensap, Knoflook, ui, peper en zout. Heerlijk. Alle vruchten werden verdeeld in 12 zakken en werden onder de deelnemers verlost.

Gerrit sluit de middag om 16 uur af en zegt dat we niet verwacht hadden dat er zoveel exotic fruit te koop was. Hij bedankt Frans en Heidi en ze kregen een groot applaus. Er waren 40 leden die aan de middag deelnamen.



Mantelzorg

Mantelzorg is al zo oud als "Methusalem" of de "weg naar de Peel", maar in de "goede oude tijd" noemden we dat naastenliefde. Mantelzorg, wellicht gebaseerd op het gezegde "Iets met de Mantel der Liefde bedekken" en met de "Liefde voor de Naaste".



Het drukt de gedachte uit die er achter steekt. Liefde voor je medemens en die met een warme mantel bedekken. Mantelzorg doe je omdat je vindt dat het gedaan moet worden en je doet het niet voor iets, maar meestal voor niets. Soms rol je er gewoon in, soms doe je het vrijwillig. Er gewoon in rollen? Ja zeker, als één van je ouders of een ander familielid niet meer voor zichzelf kan zorgen door ziekte, een ongeluk, dementie, enzovoorts. Dan kan het zijn dat van het ene op het andere ogenblik je leven verandert en je mantelzorger wordt. Je ouders, broer, zus, tante, partner of goede vriend of vriendin heeft hulp nodig. Die is tegenwoordig moeilijk te vinden of slechts beperkt en er wordt van je verwacht dat je te hulp schiet en je aandeel in de zorg voor hem of haar levert. Je rolt er dan gewoon in, maar het kan zijn dat je die taak met liefde gaat doen. Daarom hulde aan alle Mantelzorgers. Dank zij jullie kunnen vele duizenden mensen nog een menswaardig leven lijden.

10 november is de Dag van de Mantelzorg. Schenk op de Dag van de Mantelzorg extra aandacht aan iedereen die zorgt voor een ander die extra steun hard nodig heeft.



Dag van de Mantelzorg (J.D.)

Voor je praatje, voor je handelen,
voor je warmte, je geduld,
voor je oog en voor je wandelen,
voor de leegte die je vult.
Voor een afspraak, voor het bouwen,
voor een boodschap, voor je zijn,
voor je liefde en vertrouwen
voor je arm, je troost bij pijn.
Voor je bidden, voor je vragen,
voor je hoop, je hart, je moed,
voor je mantel, alle dagen.
Dank je wel voor wat jij doet.



Door uw stem uit te brengen aan onze vereniging, waarvoor onze hartelijke dank, hebben wij een mooi bedrag van **€ 285,84** mogen ontvangen. Wij gaan dit bedrag inzetten bij de activiteiten die wij organiseren.



Hogenood

Hogenood app

HogeNood is de App voor op uw mobiele telefoon, waarmee je het dichtstbijzijnde openbare toilet of semi-openbare toilet kunt vinden.



Kaart weergave: Naam van uw toilet op de achtergrond van de kaart

Afstand: afstand tot uw toilet met de optie tot navigeren.

Beoordelingen: Een beoordeling geven of bekijken. Ook de beoordeling van de tablet zijn hier terug te vinden.

Logo: Het logo van uw bedrijf met de faciliteiten van het toilet.

Openingstijden: Openingstijden van uw toilet of bedrijf.

Overige informatie: Toilet informatie zoals bereikbaarheid en extra informatie.

Moeite met installeren van deze app:

Ga naar het infopunt in de bibliotheek in Boxmeer. Je hoeft geen afspraak te maken en het is gratis. Op www.biblioplus.nl/ip kun je vinden wanneer er iemand aanwezig is.

Een man en een vrouw waren 60 jaar getrouwd. Ze hadden al die jaren alles gedeeld, alles samen besproken. Ze hadden geen geheimen voor elkaar, behalve dat de kleine oude vrouw een schoenendoos bovenin haar linnenkast bewaarde, waar haar man nooit naar gevraagd en nooit in gekeken had.

Al die jaren had hij niet aan die doos gedacht, totdat zijn vrouw op een dag ernstig ziek werd en de dokter zei dat ze niet zou herstellen.

Omdat hij van alles wilde regelen, pakte hij de schoenendoos en bracht hem

Niet langer AOW korten bij samenwonen

Een corporatiebestuurder pleit voor de aanpak van de woningnood voor een noodplan voor pakweg tien jaar. 'In die periode gaan we niet langer de AOW korten zodra gepensioneerd samenwonen.'

Zestigers, het feest kan beginnen

Het feest kan beginnen, dat is de kernboodschap van een vandaag verschijnend Handboek voor zestigers. Als zestiger ben je nog fris en jong. Er ligt nog zo'n lange tijd voor je. Dit is het perfecte moment om te bedenken wat je nog allemaal wil doen.'

Ook oudere kan heel goed nieuwe taal leren

Ben je boven de 60 jaar en zie je er tegenop om nog een nieuwe taal te leren? Zet die twijfel maar aan de kant. Leef-tijd is geen probleem. Ook op oudere leeftijd zijn de hersenen nog flexibel genoeg.



De app maakt het eenvoudig om bankjes direct in je buurt te vinden (of toevoegen). Je kunt de locaties bekijken op een kaart of een overzichtelijke lijst raadplegen met alles binnen een straal van 5 kilometer van je huidige locatie. Zo hoeft je nooit ver te zoeken om een geschikte plek te vinden.

Schoenendoos (J.D.)

bij zijn vrouw op bed. Ze was het met hem eens dat het tijd werd dat hij wist wat erin zat. Toen hij hem openmaakte, vond hij wat haakwerk, en twee bundels bankbiljetten, samen goed voor een bedrag van € 25.000.

Hij vroeg haar waar dat vandaan kwam. Ze zei: „Toen wij gingen trouwen, vertelde mijn grootmoeder me dat het geheim van een gelukkig huwelijk was, nooit ruzie te maken. Ze raadde me aan om elke keer als ik boos op jou zou worden, rustig te blijven en een kledingje te haken.”

Pensioenen omhoog? Geen enkele garantie

De directeur van het pensioenfonds in de zorgsector trakteerde zijn pensioendeelnemers afgelopen week op een hosanna-verhaal, schrijft Telegraaf-commentator Martin Visser. Iedereen gaat er vele procenten op vooruit, zo juichte de pensioendirecteur. Risico's en toekomstige tegenvallers worden voor het gemak onder het tapijt geveegd, aldus de commentator van de [Telegraaf](http://Telegraaf.nl).

Voor één keertje Sinterklaas

Het pensioenfond vindt dat het nieuwe pensioenstelsel beter is en dan is het volgens de directeur 'mooi dat mensen daar meteen de vruchten van plukken'. Volgens Visser is dat domweg niet waar. "De pensioenen gaan bij de overgang naar het nieuwe stelsel mogelijk omhoog, maar dat zijn niet 'de vruchten' van dat nieuwe systeem. Dat komt alleen maar omdat alle buffers eenmalig mogen worden uitgedeeld.

Pensioenfondsen stappen over van een streng regime naar een licht regime en mogen daarom voor één keertje Sinterklaas spelen."

Fata morgana

Ook in het nieuwe pensioenstelsel wordt weer vrolijk gewerkt met die rekenrente, schrijft de Telegraaf-commentator. Het nieuwe pensioen gaat meebewegen met de werkelijke rendementen op de beurs. Maar ook in dat nieuwe stelsel kan het pensioen tegenvallen als de rente daalt. "Precies het effect waarover de laatste jaren zoveel te doen was. In die zin is het pensioenoverzicht dat je gaat krijgen een fata morgana. De pensioendirecteur kan victorie kraaien wat hij wil. Op papier krijg je er misschien vele procenten bij, maar het zegt allemaal niks. Zeker niet als je pensioendatum nog ver in de toekomst ligt."

De oude man schoot zo vol, dat hij moest vechten tegen zijn tranen. In de doos lagen slechts twee kledingjes. Ze was in al die jaren maar twee keer boos op hem geweest. Gevoelens van geluk overspelden hem. „Schat,” zei hij, „dat verklaart de twee kledingjes in de doos, maar hoe zit het met al dat geld?”

„O,” zei ze, „dat heb ik verdiend met het verkopen van de kledingjes.”

Foto's van de maand

Nog meer foto's op de website
Heeft U ook nog foto's
die kunnen er nog wel bij.

22-9-2025 Frans Elemans

Exotisch fruit

2025 Kalender			2025 Kalender		
Datum	Dag	Oktober	Datum	Dag	HELE JAAR DOOR
27	Ma	ONS (editie) november	Fietsen: Elke Dinsdag 13.30 vertrek Pastoor de Vochtplein		
30	Do	Senioren/WOB Cluster Regio Boxmeer overleg 09.30			
Datum	Dag	November	Jeu de Boules: Elke Maandag 13.30 achter kantine voetbalclub		
3	Ma	Kringraadverg. 09.30-12.00			
10	Ma	Bestuursvergadering 14.00 uur	Jeu de Boules: Elke Donrdag 13.30 achter kantine voetbalclub		
14	Vr	Spellenmiddag + stampot eten 14.30 uur Duvelshof			
24	Ma	ONS (editie) december	SWO activiteiten:		
Datum	Dag	December			
1	Ma	Bestuursvergadering 14.00 uur	Maandag morgen: Bewegen voor ouderen		
10	Wo	Kerststukjes maken	Dinsdag morgen: Zit Yoga		
12	Vr	Kerstviering 14.30 uur Duvelshof	Woensdag middag: Koersballen		
15	Ma	ONS (editie) Januari 2026	Donderdag morgen: Yoga		
			Donderdag middag: Kaarten		
			Donderdag middag: Huuskamer		
			Dinsdag middag: Bootcamp (Knilles - Vortum Mullem)		
			Alle dagen Biljarten in de foyer - Duvelshof		

