

Redactie Nieuwsbrief:

Ine Beurskens, Kay Curfs en Theo Laumans

[secretariaatkbesteyl@gmail.com](mailto:secretariaatkbesteyl@gmail.com)

Adres secretariaat: Aerdborg 1,  
5935 VR Steyl

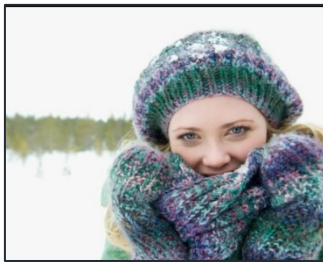
Telefoon: 077-8518488



## Nieuwsbrief 29 januari 2019

Beste leden,

Langetermijn weersvoorspellingen zijn meestal onbetrouwbaar. Maar eind januari - begin februari is wel de periode van de midwinter. Kans op echt koud weer dus. Hein Daanen, hoogleraar thermofysiologie, aan de V.U. Amsterdam beweert het volgende: "Als je binnen je jas al aan hebt, kun je de lichaamswarmte die je produceert moeilijk afgeven. Het lichaam wordt dan warmer. Als je dan naar buiten gaat, beschik je over een grote capaciteit warmte. Het duurt dan een hele poos voordat je lijf gaat afkoelen." Als je al koude handen hebt en je trekt



handschoenen aan, dan worden de handen niet warm. Maar heb je warme handen en trek je dan handschoenen aan dan vertragen die het afkoelen in een koude omgeving. Dus de handschoenen al aantrekken als je nog binnen bent. Kleding zorgt er voor dat warmte die het lichaam produceert niet meteen afgegeven wordt aan de omgeving.

De isolatiewaarde van kleding kan gemeten worden. Als weinig warmte door de kleding gaat geeft die veel isolatie. Dus onze gestikte, dekbedachtige winterjassen isoleren het best. Nog een tip: "Drink voordat je naar buiten gaat een kop hete thee. Je binnenste is dan al heerlijk voorverwarmd." De torso, de plaats waar alle organen liggen wordt vooral warm gehouden/beschermd, bij afkoeling. Dus handen en voeten worden eerst koud. Alcohol werkt averechts. De bloedvaten worden wijder en je geeft daardoor meer warmte af aan de huid. Je koelt dan sneller af.



Bijdrage Kay Curfs

## **Altijd aanmelden voor activiteiten**

In de vorige nieuwsbrief hebben we al gemeld dat wij een bijdrage van € 2,50 vragen voor de activiteiten die door KBO Steyl georganiseerd worden. Dit houdt dus ook in dat u zich ALTIJD moet aanmelden als u een activiteit wilt bijwonen. Daardoor zijn we beter voorbereid op het inrichten van de zaal en het kopen van het lekkers bij de koffie.

## **Info leden KBO Steyl**

Aan het eind van 2018 hebben een aantal leden ons verlaten wegens uiteenlopende redenen. Gelukkig kunnen we in 2019 mevrouw Maria Jacobs van de Boskampstraat, mevrouw Van Helden van de Pater Petersstraat, en Jan en Tiny Laarakker uit de Molenbossen verwelkomen als nieuw lid. Zij brengen het ledenaantal op 151.

## **Terugblik:**

### **Woensdag 19 december 2018: Kerstviering**

De fraaie Benedenkerk van het Missiehuis zat helemaal vol om 14.00 uur, toen de H. Mis ter gelegenheid van de Kerstviering begon. De dienst werd voorgegaan door pater Tony Gelinck, die het ondanks zijn hoge leeftijd toch altijd weer klaarspeelt om er een mooi geheel van te maken. Het koor Zang en Vriendschap heeft onder leiding van Pieter Janssen en organist Jan van Ginkel ook weer zijn beste beentje voorgezet. Deze keer stonden alle koorleden op het altaar, zodat ze zichtbaar waren voor de kerkgangers, en zelf ook konden zien voor wie ze zo prachtig stonden te zingen. Want het klonk allemaal erg mooi, wat de sfeer in de kerk zeker verhoogde.



Na afloop trok iedereen die zich had aangemeld voor de koffietafel naar het Schutterijmuseum om daar te genieten van heerlijke broodjes en vlaai. Dit was allemaal 's morgens al door een aantal vrijwilligers voorbereid. Sjaak Bloemers verzorgde kerstmuziek op de achtergrond. Na het eten droeg Jeanne Smeets een mooi gedicht in het dialect voor, waarbij de microfoon het helaas spontaan liet afweten. Het was weer een heel gezellige en sfeervolle middag voor de bijna 70 leden die aanwezig waren.



Bijdrage: Ine Beurskens

## Woensdag 16 januari 2019: Nieuwjaarsborrel met kienen



53 leden zijn naar Zaal De Vriendenkring gekomen om met een glaasje prosecco of jus d'orange te proosten op het nieuwe jaar waar we nog maar net aan zijn begonnen. Daarna wordt er weer ijverig gekiend, vier rondes en dan een speciale ronde waarbij een mooi Fair Trade pakket wordt uitgereikt. In de pauze worden we getrakteerd op heerlijke wafels, gebakken door Ben en Gerda van der Sterren. Helaas was het de laatste keer dat we hiervan konden genieten want het kost hun inmiddels te veel inspanning om die meer dan 100 wafels te bakken.

We bedanken Ben en Gerda voor al die lekkere wafels waar we de afgelopen jaren van konden genieten. Na de pauze kienen we weer vier rondes en uiteraard daarna nog de verliezersrondes. Maar zoals altijd vallen sommige prijzen vaak op dezelfde plek en zijn er anderen die met lege handen naar huis gaan. Zo is het spelletje nu eenmaal, maar ondanks dat hebben we weer een heel gezellige middag gehad.



Bijdrage Ine Beurskens

## Vooruitblik:

## Woensdag 20 februari 2019 om 14.00 uur: Algemene Leden Vergadering in het Schutterijmuseum

Onderstaand treft u de verkorte agenda aan voor onze ledenvergadering. We zullen deze bijeenkomst ondersteunen met een PowerPoint presentatie, waarin we overzichten, teksten en niet te vergeten vooral ook foto's laten zien die betrekking hebben op het afgelopen jaar. Wij ontvangen u met een kopje koffie of thee met een stukje vlaai. Na het formele gedeelte is er een gezellig samenzijn met een film samengesteld en aangeboden door de TZBO, waarbij u nog een drankje wordt aangeboden.



**Voor deze middag hoeft u deze keer geen eigen bijdrage te betalen.**

**Wel in verband met de catering graag aanmelden uiterlijk zaterdag 9 februari via het mailadres [ledenadministratie@kbosteyl.nl](mailto:ledenadministratie@kbosteyl.nl) of door onderstaand strookje in te leveren bij:**

Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147 Tegelen

Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl

### Verkorte agenda:

- Welkomstwoord en mededelingen voorzitter
- Verslagen secretaris en penningmeester
- Bestuursverkiezing
- Rondvraag
- Gedetailleerde informatie wordt gepresenteerd op een groot scherm

De Algemene Leden Vergadering is de gelegenheid voor alle leden om invloed uit te oefenen en mee te praten.

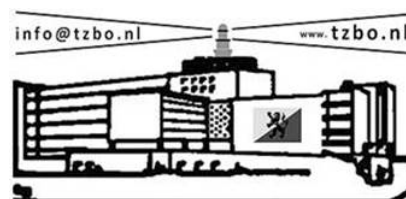
We nodigen u van harte uit om deze ledenvergadering bij te wonen.

### Culturele activiteiten in de regio

- De KBO Tegelen organiseert elke eerste en derde donderdag van de maand **koersbal** in Huis van de Wijk De Haandert, van 13.30 tot 15.30 uur. Deze sport is zeer geschikt voor senioren die naast eenvoudig en rustig bewegen ook van een beetje wedstrijdspanning houden. Voor uitleg wordt gezorgd. Deze activiteit is voorlopig nog gratis en is voor iedereen toegankelijk.

### - De TZBO komt naar u toe!

De TZBO verzorgt geregeld een gevarieerd programma. Samen gezellig kijken en luisteren naar films en muziek van vroeger en nu. Voor deze middag betaalt u € 2,- inclusief koffie of thee. Zie ook de promotiefilm van de TZBO op [www.tzbo.nl](http://www.tzbo.nl)

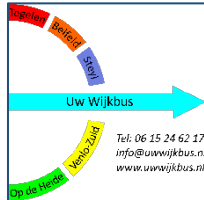


### Schema 2019 TZBO KOMT NAAR U TOE

| 2019  |  | Nieuwe Munt<br>Heren van<br>Tegelen 6<br>maandag<br>14.00-16.00 | Hoeskamer<br>'t Peske<br>Schoolstr.112a<br>vrijdag<br>14.00-16.00 | Zorgcentrum<br>St. Julia<br>Venloseweg<br>vrijdag<br>14.30-16.00 |
|-------|--|---|---|--|
| Jan.  |  | 28 jan.   | 11 jan.   |  |
| Feb.  |  | 25 feb.   | 8 feb.  | 22 feb.  |
| Maart |  | 25 maart  | 8 maart   |  |
| April |  | 29 april  | 12 april  | 26 april   |
| Mei   |  | 27 mei  | 10 mei  |  |
| Juni  |  | 24 juni   | 14 juni   | 28 juni  |
| Juli  |  | 29 juli   | 12 juli   |  |
| Aug.  |  | Vakantie  | Vakantie  | 30 aug.  |
| Sept. |  | 30 sept.  | 13 sept.  |  |
| Okt.  |  | 28 okt.   | 11 okt.   | 25 okt.  |

|      |  |               |               |               |
|------|--|---------------|---------------|---------------|
| Nov. |  | 25 nov.       | 8 nov.        |               |
| Dec. |  | 23 dec. Kerst | 13 dec. Kerst | 20 dec. Kerst |

### -Uw Wijkbus: Tarieven 2019



Voor de eerste keer sinds de start in februari 2016 is het noodzakelijk geworden om de ritprijs per 1 januari 2019 verhogen naar € 1,70 per rit.

Een 10 rittenkaart gaat € 15,00 kosten, dus uw voordeel is dan € 2,00 per 10 ritten.

-Wij vragen u, zodra u weet wanneer u een rit zou willen afspreken met Uw Wijkbus, deze ook gelijk te reserveren.

-U kunt tot 4 weken van tevoren een rit reserveren. Dit is voor onze planners fijn, zodat zij tijdig rekening kunnen houden met het inplannen van zoveel mogelijk aanvragen voor een rit.

-Wij bellen u altijd als wij onderweg zijn naar u, wilt u dan al uw jas aantrekken en klaar gaan staan, zodat we zo min mogelijk tijd verliezen met het ophalen van u als passagier.

-Wij gebruiken een marge van 15 minuten rondom uw ophaaltijd, we kunnen dus maximaal 15 minuten eerder komen en maximaal 15 minuten later dan de afgesproken tijd.

Aanmelden via Uw Wijkbus via 06-15246217. Info op [www.uwwijkbus.nl](http://www.uwwijkbus.nl)

Op **23 februari** organiseert Uw Wijkbus een uitstapje van 13.30 - 16.00 uur. Dit is een **middag met vastelaovesmeziek van Joekskoeër Toujours in de Nieuwe Munt**. Aanmelden op 4, 5 of 6 februari van 9-12 of 18-20 uur via telefoon nummer 06-15246217. Kosten € 3,40 pp. Er wordt gewerkt met een rouleersysteem.



In het kader van de **Venloop 2019** vindt op **donderdag 28 maart** aanstaande de **Senioren**dag Venloop plaats in het Julianapark te Venlo.

Deze 'beleefdag voor senioren' bevat een actief en informatief karakter. U kunt tijdens het middagprogramma o.a. deelnemen aan de Vividus balanstest en/of appeltaart bakken i.s.m. Gilde Opleidingen en/of een Voetbalclinic

volgen i.s.m. VVV-Venlo Océ Oldstars. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door het Seniorenorkest Meijel en Marleen Rutten. Deelname aan het middagprogramma kost € 6,-- per persoon. KBO-leden krijgen € 1,-- korting.

Het is mogelijk om deze middag te combineren met een ochtendprogramma (van 10.00 tot 12.00 uur) bestaande uit een ontvangst met koffie en vlaai en deelname aan een stadswandeling. De kosten voor deelname aan de volledige dag zijn € 11,00 Ook hier geldt dat KBO-leden € 1,-- korting krijgen.

Belangstellenden dienen zich aan te melden via de link:

<https://www.venloop.nl/inschrijven-seniorendag>

Mocht digitale aanmelding niet mogelijk zijn, dan dienen deelnemers zich op de dag zelf aan te melden bij de ingang van het Paviljoen bij één van de vrijwilligers van de organisatie Seniorendag Venloop.

(I.v.m. de organisatie heeft digitale aanmelding de voorkeur.)

### WIST U DAT?

Ons zorgsysteem meer dan 100 jaar oud is? We weten ook steeds beter dat vrijwel alle 'grote' chronische, niet overdraagbare aandoeningen van vandaag zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker, astma, depressie, reuma, chronische darmontstekingen het gevolg zijn van de wisselwerking tussen onze leefstijl, erfelijke aanleg en/of het verouderingsproces. Ons zorgsysteem echter stamt uit de 19e eeuw en is bedoeld om de ziekten van die tijd te genezen. Aandoeningen van toen zijn infecties en ongelukken. De aard van onze ziektes nu is fundamenteel veranderd. Onze medicijnen nu pakken de bron van het kwaad vaak niet aan maar bestrijden alleen de symptomen. We kunnen méér zelf doen om onze ziektes te genezen. We zijn de enigen die zelf iets aan hun manier van leven kunnen veranderen. Onlangs hebben TNO en LUMC het [Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde](#) opgericht. Het richt zich op vernieuwing en onderricht van leefstijlgeneskunde in de gezondheidszorg.

TNO = Nederlandse Organisatie voor toegepast - natuurwetenschappelijk onderzoek. LUMC = Het LUMC is een centrum van medische vernieuwing, dat de patiëntenzorg wil verbeteren door wetenschappelijk onderzoek in Leiden.



Bijdrage Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 26 februari 2019

**Aanmeldingsstrookje voor de Algemene Leden Vergadering om  
14.00 uur in Het Schutterijmuseum.**

**Let op: aanmelden uiterlijk zaterdag 9 februari!**

Voor deze middag hoeft u deze keer geen eigen bijdrage te betalen.

naam..... adres.....

aantal personen..... telefoonnummer.....

wil graag deelnemen aan de Algemene Leden Vergadering

**Uiterlijk 9 februari** aanmelden per mail [ledenadministratie@kbosteyl](mailto:ledenadministratie@kbosteyl)

of het strookje inleveren bij:

Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl

Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147, Tegelen