

Redactie Nieuwsbrief:
Ine Beurskens, Kay Curfs en Theo Laumans
redactienieuwsbrief@kbosteyl.nl
Adres secretariaat: Aerdborg 1,
5935 VR Steyl
Telefoon: 077-8518488



Nieuwsbrief
25 juni 2019

Beste leden,

Nu de zomer ons uitnodigt om naar buiten te gaan zijn hier wat tips voor behoud van spierkracht bij ouderen.

Om langer vitaal en zelfstandig te blijven, is behoud van spierkracht nodig. Hoe kun je hiervoor zorgen, als oudere. Om gezond te blijven is het advies om 150 minuten per week matig intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Dit is belangrijk om bijvoorbeeld vallen te voorkomen. Wandelen, fietsen en zwemmen



helpen hierbij. Zorg daarbij voor 2 keer per week kracht, balans en botversterkende oefeningen, dan voldoe je aan de beweegerichtlijnen.

Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals traplopen en touwtjespringen.

Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren. Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Ze zijn gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt, zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen.



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. Voor sommige activiteiten is de eigen bijdrage wat hoger. Dat wordt dan telkens per activiteit in de nieuwsbrief vermeld.

U kunt zich op maar liefst **drie manieren** aanmelden voor een activiteit:

1. Via de mail ledenadministratie@kbosteyl.nl. U maakt dan het verschuldigde bedrag over op bankrekening NL82 INGB 0009 5912 62 t.n.v. KBO Afdeling St. Rochus Steyl. Als het echt niet anders gaat kunt u het bedrag ook betalen in de zaal.
2. Via het strookje onder aan de nieuwsbrief. Dat kunt u samen met het geld inleveren bij: Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl, Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147, Tegelen.
3. Telefonisch bij Jo Jacobs, tel. 3733018 of bij Wilma Lommers, tel. 3736533. Dan wel graag het bedrag overmaken op bovenstaande bankrekening, eventueel contant te voldoen in de zaal.

Info leden KBO Steyl

Deze keer zijn er geen bijzondere wetenswaardigheden over onze leden. Als u interessante informatie heeft, geef dat dan door aan het redactieteam, zodat we er over kunnen schrijven.

Terugblik:

Woensdag 29 mei: Proeverij met Paul Dings en Chris Theloosen

De belangstelling voor deze bijeenkomst was groter dan normaal. Bijna 50 leden waren aanwezig om te luisteren naar de twee sprekers, te weten:

Chris Theloosen van Luxe Bakkerij Chris & Petra, gevestigd aan de Nachtegaalstraat 58 te Tegelen, tel. 077-3731461.

Hij hield een bevlogen inleiding over met liefde en passie bereid brood en propageerde het gebruik van eerlijk brood zonder de toevoegingen, die bij het grootwinkelbedrijf gebruikelijk zijn, waarmee het brood langer houdbaar gemaakt wordt. Jammer dat er geen microfoon beschikbaar was. Daardoor hadden veel aanwezigen achter in de zaal moeite de spreker te verstaan, want ouderen hebben vaak last van beginnende

en/of voortgeschreden doofheid. Gelukkig had de bakker volop brood meegenomen, zoals molensteenbrood, speltbrood zonder toevoegingen en seniorenbrood zonder de pitjes, die onder de gebitsprothese terecht kunnen komen. Ook was er Tiglia brood, bierbrood en andere soorten broden, waarvan de naam achterin niet goed te verstaan was. Vader Chris en zoon Stas stelden de aanwezige toehoorders volop in de gelegenheid van deze broodsoorten te proeven.





Paul Dings van de Slagerij aan de Nachtegaalstraat 66 te Tegelen, tel. 077-3731571.

Hij vertelde drie jaar geleden gestart te zijn met de bereiding en de bezorging (tweemaal per week op dinsdag en donderdag) van verse maaltijden, die op Oma's manier klaargemaakt

zijn. Dus is de groente gaar en het vlees mals. Paul maakt niet voor niets reclame met de slogan "De zaak vol smaak".

Het varkensvlees is van Livar varkens, de afkorting voor Li(mburgse)var(kens), die gevoerd worden met Limburgs graan en die de tijd krijgen om wat vet te vormen, waardoor het vlees smakelijker wordt en bij de bereiding heerlijk mals. De maaltijden zijn gevarieerd en van een hoge kwaliteit. Ook maakt Paul een grote variatie aan soepen en salades en de soep werd bij deze proeverij echt heet opgediend. De naam lentekriebelsalade met onder andere asperges zegt al meer dan genoeg. Ook in andere jaargetijden een delicatessen. Bij het afscheid verstrekke Paul nog aan alle aanwezigen een kaart. Bij inlevering hiervan krijgt u bij afname van drie maaltijden de vierde maaltijd gratis. Een leuke geste.

De proeverij was een aantrekkelijk gebeuren en smaakte naar meer.

Bijdrage : Theo Laumans



Woensdag 19 juni: Barbecue in het gebouw van Schutterij St. Martinus



Er waren meer dan 50 aanmeldingen voor deze bijeenkomst met vlees, slaatjes en sauzen van Paul Dings van "De zaak vol smaak" aan de Nachtegaalstraat 66 in Tegelen. Het bakken werd net als vorig jaar verzorgd door de bekende Tegelse loodgieter Roger Geijbels, die aan de Arn. Janssenstraat 38 op Steyl woont. Zo leren de onder de gasten aanwezige klanten hem eens op een andere manier kennen. Het bakken ging hem goed af. Terwijl de gasten geanimeerd met elkaar zaten te praten, bakte hij het vlees gaar. Daarbij werden twee verschillende vers- en handgemaakte salades opgediend die heerlijk smaakten en daarnaast nog stokbrood, met kruidenboter, fruit, sauzen en een kant en klaar salade.

Ja, samen eten is gezellig en de locatie aan de streekweg is ideaal met zijn ruime parkeergelegenheid en gezellige binnen- en buitenruimte. En met een prima bediening en een aantrekkelijke uniforme consumptieprijzen van € 1.60.

Alhoewel met code oranje gewaarschuwd was voor gevaarlijk en slecht weer, kwam Tegelen er weer goed vanaf. Om 18.10 uur begon het even flink te waaien en te

regenen, maar daarna klaarde het weer op. Toch zal menigeen die dacht droog thuis te komen toch nog een nat pak hebben gehaald.

Dank aan de organisatie en aan Schutterij Sint Martinus, opgericht op 18 november 1846.

Bijdrage : Theo Laumans

Vooruitblik:

Woensdag 10 juli 2019 13.00 - 17.30 uur: Huifkartocht



Om 13.00 uur komt een gezellige huifkar voorrijden bij Zaal De Vriendenkring. Die brengt ons over geasfalteerde wegen langs de Maas naar Kessel-Eik, waar bij de Oda Hoeve koffie/thee en vlaai voor ons klaar staat. Daar kunnen we ook even de benen strekken. Dan gaat de tocht verder richting Helden, waar we nog een consumptie krijgen. We eindigen rond

17.30 uur weer op Steyl. De huifkar heeft bankjes met schuimrubber kussens en leuningen, dus we zitten heerlijk comfortabel. Het is een mooie route, waarbij we op ons gemak kunnen genieten van het mooie Limburgse landschap en tegelijkertijd gezellig kunnen babbelen met onze reisgenoten.

De huifkartocht gaat alleen door als minimaal 25 personen zich aanmelden.

De eigen bijdrage voor dit gezellige uitje bedraagt € 15.00 per lid. Introducees kunnen mee voor € 17.00. U kunt zich aanmelden via onderstaand strookje, per mail, of u belt even zoals voorin de nieuwsbrief beschreven.

Woensdag 21 augustus 2019 om 17.00 uur: Eten bij Rose Garden

Rose garden

Na het grote succes van verleden jaar staat ook dit jaar weer een heerlijk buffet voor ons klaar bij Chinees Restaurant Rose Garden aan de Kerkstraat in Tegelen. Vanaf 17.00 uur bent u van harte welkom. De eigen bijdrage voor dit heerlijk eten bedraagt € 15,00 per persoon, introducees kunnen mee voor € 17.00. U krijgt bij het eten twee consumpties aangeboden. U kunt zich tot uiterlijk 14 augustus aanmelden via onderstaand strookje, per mail, of u belt even zoals voorin de nieuwsbrief beschreven. Het lijkt nog heel lang te duren, maar de volgende nieuwsbrief komt pas op 27 augustus uit, vandaar de plaatsing in deze nieuwsbrief. Dus niet vergeten aan te melden!

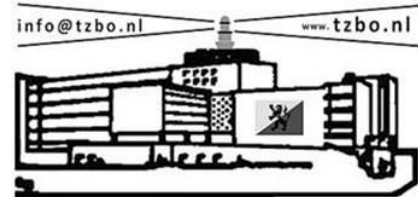
Culturele activiteiten in de regio

-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!

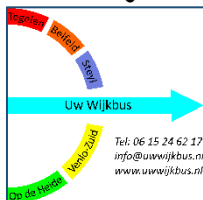
De TZBO verzorgt geregeld een gevarieerd programma. Samen gezellig kijken en luisteren naar films en muziek van vroeger en nu. Voor deze middag betaalt u € 2,- inclusief koffie of thee. Zie ook de promotiefilm van de TZBO op www.tzbo.nl



Schema 2019 TZBO KOMT NAAR U TOE

2019		Nieuwe Munt Heren van Tegelen 6 op maandag 14.00-16.00	Hoeskamer 't Peske Schoolstr.112a op vrijdag 14.00-16.00	Zorgcentrum St. Julia Venloseweg op vrijdag 14.30-16.00
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



De ritprijs bedraagt € 1,70. Een 10 rittenkaart kost € 15,00, dus een voordeel van € 2,00 per 10 ritten.

U kunt tot 4 weken van tevoren een rit reserveren. Onder weg wordt u gebeld, wel graag klaarstaan met de jas aan. Er is een marge van 15 minuten rondom uw ophaaltijd.

Aanmelden via Uw Wijkbus via 06-15246217. Info op www.uwwijkbus.nl

Zaterdag 13 juli: Genuujerie. Heerlijk lunchen bij de **Genuujerie** met een kop soep en een heerlijk broodje of sneetjes brood. Na de lunch kunt u een bezoek brengen aan de kapel of genieten van de mooie omgeving op het terras.

Kosten € 6,50 p.p. incl. vervoer.

Zaterdag 27 juli: Sightseeing. We gaan weer een tour maken door de omgeving en bezoeken de mooiste plekjes. Op een pleisterplaats stoppen we voor een lekker kopje koffie met een stukje vlaai. Vertrek om 13.00 uur, terug om 16.00 uur.

Kosten € 5,50 p.p. incl. vervoer en koffie met gebak.

Reserveren alleen op maandag 1 / dinsdag 2 / woensdag 3 juli tussen 9.00 en 12.00 uur via 06-15246217. Er wordt gewerkt met een rouleersysteem.

WIST U DAT?

De installatie van onze nieuwe pastoor, Anu Antony, plaats vindt op zondag 1 september in de Tegelse Martinuskerk om 10.30 uur.

Dat de scheidende pastoor Marc Calo de meeste moeite had met ons dialect! Een totaal andere taal weer dan het Nederlands.

Bijdrage Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 27 augustus 2019

Aanmeldingsstrookje voor de Huifkartocht op woensdag 10 juli.
Start om 13.00 uur bij Zaal De Vriendenkring.

De eigen bijdrage is € 15.00 per persoon, introducees betalen € 17.00

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

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

Ik betaal contant / per bank (doorhalen wat niet van toepassing is)

Uiterlijk vrijdag 5 juli het strookje met geld inleveren bij of even bellen met:
Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl, tel. 077-3736533
Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147, Tegelen, tel. 077-3733018

Of aanmelden via ledenadministratie@kbosteyl.nl en dan het geld overmaken.

Aanmeldingsstrookje voor het etentje bij Rose Garden
op woensdag 21 augustus om 17.00 uur

De eigen bijdrage is € 15.00 per persoon, introducees betalen € 17.00

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

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

Ik betaal contant / per bank (doorhalen wat niet van toepassing is)

Uiterlijk woensdag 14 augustus het strookje met geld inleveren bij of even bellen met:
Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl, tel. 077-3736533
Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147, Tegelen, tel. 077-3733018

Of aanmelden via ledenadministratie@kbosteyl.nl en dan het geld overmaken.