

Redactie Nieuwsbrief:

Ine Beurskens, Kay Curfs en Theo Laumans

redactienieuwsbrief@kbosteyl.nl

Adres secretariaat: Aerdborg 1,
5935 VR Steyl

Telefoon: 077-8518488



Nieuwsbrief 27 augustus 2019

Beste leden,

De herfst staat voor de deur en dan hebben we niet altijd zin in alle activiteiten die goed zijn voor ons met betrekking tot eten en drinken.

Ondervoeding ligt dan op de loer. Vooral bij ouderen en chronisch zieken komt ondervoeding veel voor. *Gewichtsverlies* is meestal het eerste signaal. Je ziet het aan kleding die losser gaat zitten en ingevallen wangen. Het erge is dat juist het spierweefsel afneemt. De kracht en energie gaan daardoor achteruit hollen. Ondervoeding is het meest voorkomend op hoge leeftijd, bij ziekte en medicijngebruik



* Meten is weten. Merkt u dat de eetlust afneemt of dat eten vaak wordt 'vergeten', ga dan vaker wegen. Gevolgen van ondervoeding zijn: Dat de weerstand afneemt, wonden minder goed genezen en dat ernstige vermoeidheid kan optreden. * Wat kunt u zelf doen? Calorieën en eiwitten, daar draait het om in de strijd tegen ondervoeding. De eiwitten zijn nodig om het verloren spierweefsel weer op te bouwen. Probeer minimaal zes keer per dag iets te eten. Liever zes kleine maaltijden per dag dan twee of drie grote. Zorg dat er etenswaar in huis is die zo gepakt kan worden zoals vruchtenkwark, pudding, melk, yoghurt, vla, vanille ijs, noten en pinda's. Maar ook plakjes worst, blokjes kaas, kibbeling, haring, toastje met zalm of een gekookt eitje zijn prima. Neem liever melk of drinkyoghurt dan limonade of frisdrank. Beleg het brood met dubbel hartig beleg. Bijvoorbeeld met kaas en ham of zachte geitenkaas en rauwe ham. Besmeer het brood met roomboter of margarine.

* Bewegen is ook nodig. Door beweging zet het lichaam de eiwitten om in spierweefsel. En daar wordt u sterker van. Hoe meer beweging, hoe beter.

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 of bij 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.

Activiteiten in 2020

In september beginnen we met het vaststellen van het activiteiten programma voor 2020. Elk jaar opnieuw proberen we een zo gevarieerd mogelijk programma samen te stellen. Uiteraard zullen we ook dit jaar weer de kienmiddagen, de ledenvergadering en de Paas- en Kerstviering een vast plekje geven. Verder natuurlijk, uitstapjes en etentjes, maar ook themamiddagen. Mocht u een idee hebben voor een leuke activiteit, laat het dan aan een van de bestuursleden weten. Op het groene jaarprogramma van 2019 staan alle telefoonnummers en mailadressen. Wij zijn blij met originele onderwerpen, maar het kan ook iets zijn wat we bijvoorbeeld enkele jaren geleden gehad hebben, wat dan weer leuk is om nogmaals te organiseren. We verzamelen alle ideeën en maken er dan weer een mooi programma van. Laat maar van u horen!

Info leden KBO Steyl

Als nieuw lid kunnen we verwelkomen de heer Loek Vercauteren, Waterloostraat Steyl.

Terugblik:

Woensdag 10 juli 2019 13.00 - 17.30 uur: Huifkartocht

Wegens te weinig belangstelling hebben we de huifkartocht moeten annuleren. Het minimum aantal deelnemers van 25 werd niet gehaald. Degenen die zich hadden aangemeld zijn hiervan op de hoogte gesteld en het geld is inmiddels terugbetaald. Tevens is hun de mogelijkheid aangeboden om zich aan te sluiten bij de huifkartocht van KBO / St. Martinus / St. Jozef Tegelen, die op 16 juli heeft plaatsgevonden.

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



Met 69 leden van KBO Steyl was het restaurant gezellig gevuld. De zich opgegeven leden werden opgewacht en verwelkomd door secretaris Ine Beurskens, die op de lijst afstreepte, wie binnen was. Daarna kregen we door Jo Jacobs per persoon twee gratis consumptiebonnen overhandigd, waarna de voorzitter aan de tafels persoonlijk kwam informeren naar het wel en wee van de individuele gasten, ook al was zijn blik iets minder scherp dan normaal als gevolg van een ondergane oogoperatie.

Er stond weer een enorm uitgebreid Chinees-Indisch buffet voor ons klaar met als toetje nog overvloedig ijs en vruchten. Alles bij elkaar en inclusief de vriendelijke bediening voor de prijs van slechts 15 euro per persoon. Niet te geloven.

Het was reuze gezellig en erg lekker. Dus wordt het beslist een jaarlijks terugkerend programma onderdeel.



Bijdrage : Theo Laumans

Vooruitblik:

Woensdag 18 september om 14.00 uur: Herfstkienen in Zaal De Vriendenkring



Op 18 september luiden we de herfst in met onze herfst-kienmiddag in Zaal De Vriendenkring. Zoals altijd starten we met kienen om 14.00 uur. U kunt voor aanvang de kienkaarten kopen om uw geluk te beproeven. In de pauze genieten we van een kopje koffie of thee met een lekker stukje vlaai. Aanmelden kan op een van de drie hierboven vermelde manieren, onder betaling van € 2,50 per persoon. Introducees betalen € 3,50.

De kiendames gaan weer voor een mooi prijzenpakket zorgen, zoals u dat van hun inmiddels gewend bent.

Woensdag 13 november 2019:

Dagtocht naar Soet & Vermaeck te Hilvarenbeek.

Anders dan vermeld staat in het jaarprogramma van 2019 vindt ons jaarlijkse uitstapje **niet plaats op 6 november maar op 13 november!**

Omdat we in korte tijd een aantal activiteiten hebben gehad, waarvoor we een wat hogere bijdrage hebben gevraagd, is de dagreis in eerste instantie doorgeschoven naar woensdag 6 november. Maar omdat het doel van onze reis, het Entertainment Museum Dansant Soet & Vermaeck volgeboekt is op die datum, hebben we dit uitstapje gelukkig een week door kunnen schuiven.



Dus op woensdag 13 november!

Soet & Vermaeck neemt u mee naar de tijd van de straatorgels en Belgische danszalen in de sfeer van het jaar 1920. U krijgt een humoristische rondleiding met als kleurrijk middelpunt Kermisattracties uit die tijd. Tevens wordt u rondgeleid in de Spiegelzaal in de sfeer van 1900, met 10 authentieke draaiorgels. Het aanmeldstrookje komt in de volgende nieuwsbrieven, evenals informatie over het tijdstip en de kosten van deze middag.

Dus zet deze datum, 13 november, vast in uw agenda!

KBO St. Martinus/St. Jozef Tegelen

Let op: deze activiteiten vinden altijd plaats op een dinsdag!

Dinsdag 10 september 2019 van 14.00 tot 16.30 uur in 't Zaelke:

Themamiddag Voedings- en Dieetadvies

Gezond zijn, een gezond gewicht en een goede leefstijl. Wie wil dat nou niet? Het is een onderwerp wat dagelijks wordt besproken. Veel mensen zijn met voeding bezig. Hoe zit het nu precies, welke voeding is gezond en welke voeding kunnen we beter beperken? Kan ik op een verantwoorde manier afvallen? Word ik dik van brood? Ik heb geen energie, wat moet ik dan eten? Dit is slechts een klein deel van de vragen die u kunt stellen. Of het nu gaat om overgewicht, ondergewicht, of medisch gerelateerde klachten (hoog cholesterol, afwijkende bloeddruk, COPD, reuma, etc.). Bij Livade krijgt u altijd advies of een dieetbehandeling op maat en staat uw persoonlijke situatie altijd centraal. De kosten voor deze themamiddag bedragen € 2,50 per persoon. Hiervoor krijgt u in de pauze koffie met vlaai. U kunt zich aanmelden door het strookje onder aan de nieuwsbrief met het verschuldigde bedrag rechtstreeks in te leveren bij: Gé Vervoort, Kruisstraat 93B, Steyl (naast fietsenmaker Jeu Franssen)



Corry Schrömbgens, Raadhuislaan 84, Tegelen (bij Albert Heyn achterom)
 Arna Willems, Grotestraat 96A, Tegelen.

Ook kunt u zich aanmelden via mailadres g.vervoort1@ziggo.nl dan kan het bedrag worden overgemaakt op NL37 RABO 0150 5769 51 t.n.v. KBO St. Martinus/St. Jozef Tegelen.

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!

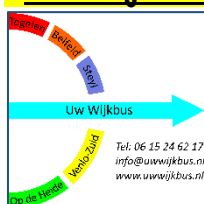
De TZBO verzorgt geregeld een gevarieerd programma. Samen gezellig kijken en luisteren naar films en muziek van vroeger en nu. Voor deze middag betaalt u € 2,- inclusief koffie of thee. Zie ook de promotiefilm van de TZBO op www.tzbo.nl



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
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

Wilt u voor een kopje koffie met gebak of een ijsje naar Brasserie De Nieuwe Munt? Reserveer dan van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00 en van 18.00 - 20.00 uur via bovenstaand telefoonnummer.

Uitstapjes in september:

-Zaterdag 7 september Lunchen bij Emmaus Feniks Uhlingsheide.

Eerst samen een heerlijke lunch gebruiken met een kop soep en broodjes met warm vlees. Daarna kunt u een kijkje nemen in de kringloopwinkel of lekkerop het terras gaan zitten. Kosten: € 6,50 p.p. inclusief vervoer en lunch.

Vertrek 12.30 uur / retour 16.00 uur

-Donderdag 12 september Dansmatinee Dance Masters Madson Club Venlo

Van 14.00 uur tot 16.00 uur. Vertrek 13.30 uur terug 16.15 uur

Met een feestelijk programma met live muziek van Jac. Craenmehr. In de pauze komen de jongste leden van de dansschool op de vloer, ze zijn 4 jaar. En er zal een professioneel danspaar een dansdemonstratie geven

Kosten € 3,40 voor het vervoer en € 5,00 voor entree en koffie of thee met vlaai.

Voor dit uitstapje kunt u elke werkdag Uw Wijkbus bellen voor een reservering.

-Zaterdag 21 september Sight Seeing

Voor de laatste keer dit seizoen gaan we samen op zoek naar mooie plekjes, die u nog eens graag wilt zien. Natuurlijk gaan we ook een kopje koffie drinken met een lekker stukje gebak erbij. Vertrek 13.30 uur / retour 16.00 uur

Kosten: € 6,50 p.p. inclusief vervoer en koffie met gebak

-Zaterdag 28 september Muziekmiddag Nieuwe Munt

Deze keer met een optreden van De Oldtimers, die met hun muziek de stemming er goed weten in te brengen. Vertrek: 13.45 uur/ retour 16.00 uur

Kosten: € 3,40 p.p. inclusief vervoer

Reserveren met rouleersysteem alléén op:

maandag 2 / dinsdag 3 / woensdag 4 september via tel.nr 06-15246217.

tussen 09.00 - 12.00 uur en 18.00 - 20.00 uur

-Steylerdag op zondag 1 september van 11.00 tot 17.00 uur

Alle Steyl musea zijn geopend en u kunt de atelierroute lopen. Voor de kinderen is er op het Museumplein van alles te doen. De hele dag is er live muziek en alle terrassen op Steyl zijn open. Dus lekker genieten dicht bij huis.



-Informatiemarkt in het teken van dementie op maandag 16 september in het ziekenhuis VieCuri in Venlo, van 09.30 - 12.30 uur.

Op de informatiemarkt vind je stands van diverse (zorg)organisaties die zich hiervoor inzetten, en die jou graag verder helpen met al je vragen. Danssalon, Limburgs Museum, Alzheimer Noord-Limburg, Dementievriendelijk Venlo, Hulp bij

Dementie, Proteion Welzijn, De Zorggroep, Zorg van Nu, Tineke Ponjee en het Geheugenhuis.

-Beleef Plus Beurs in Venray op 27 en 28 september 2019



De vijfde editie van de BeleefPlus Beurs voor 50 plussers vindt dit jaar plaats op vrijdag 27 en zaterdag 28 september in de Evenementenhal te Venray.

U kunt **op eigen gelegenheid** deze beurs bezoeken. Als u zich vóór 20 september op de website aanmeldt krijgt u zelfs **gratis toegang**. Dit gaat als volgt: u gaat naar www.kaartenbeleefplus.nl, dan kiest u bij 'type entreekaart'

voor de optie 'losse entreekaarten'. U krijgt dan een ticket via de mail. Als u niet reserveert betaalt u € 5,-- entree aan de kassa.

De beurs is op beide dagen geopend van 10.00 - 17.00 uur.

BeleefPlus Beurs is een regionale beurs voor de actieve 50 plusser. Tijdens dit dagje uit kunt u proeven, zien, leren, doen en ervaren! Naast de gevarieerde informatie die er wordt verstrekt, worden er demonstraties, seminars en workshops gegeven, allerlei activiteiten georganiseerd en zijn er ook nog prijzen te winnen. Dus: een ultiem dagje uit!

Neem alvast een kijkje op www.beleefplus.nl

WIST U DAT?

Eén op de zes huishoudens 55+ mist mogelijk huurtoeslag. Eén op de tien 55+ huishoudens laat wellicht zorgtoeslag liggen.

Een belangrijke reden dat mensen toeslagen missen is, dat zij niet weten dat zij dit via internet moeten aanvragen. Uw VOA(vrijwillig ouderen adviseur) kan helpen met de aanvraag van de toeslagen.

Bijdrage Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 24 september 2019

Aanmeldingsstrookje voor het Herfstkielen

op woensdag 18 september om 14.00 uur in Zaal De Vriendenkring.

De eigen bijdrage is € 2.50 per persoon, introducees betalen € 3.50

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

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

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

Uiterlijk vrijdag 13 september 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.

KBO Afdeling St. Martinus / St. Jozef

Aanmeldingsstrookje voor de themamiddag Voedings- en dieetadvies
in 't Zaelke op dinsdag 10 september om 14.00 uur.

De eigen bijdrage is € 2,50 per persoon

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

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

Lid van KBO St. Rochus Steyl

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

Uiterlijk zondag 8 september 2019 het strookje met het geld inleveren bij

Gé Vervoort, Kruisstraat 93B, Steyl

Corry Schrömbgens-Holtman, Raadhuislaan 84, Tegelen,

Arna Willems, Grotestraat 96A, Tegelen.

U kunt u zich ook aanmelden via het mailadres g.vervoort1@ziggo.nl

Dan kan het bedrag worden overgemaakt op NL37 RABO 0150 5769 51 t.n.v.

KBO St. Martinus/St. Jozef Tegelen.