

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



Nieuwsbrief
27 oktober 2020

Beste leden,

Vanwege de inmiddels al weer aangescherpte Corona regels zijn we genoodzaakt om het chinees eten, dat we hadden verschoven naar 4 november, toch niet door te laten gaan. Met maximaal 30 personen in de zaal en met een belangstelling van meer dan 60 leden in voorgaande jaren, zouden we te veel concessies moeten doen. Het schiet dan zijn doel voorbij, om met zijn allen gezellig in één ruimte samen lekker te eten. We hebben ons best gedaan om een alternatief te bedenken, maar dat is vanwege de aangescherpte corona regels helaas onmogelijk.

Ook het Sinterklaas kienen, dat gepland staat op 25 november, kan om dezelfde reden niet door gaan, hoe jammer dit ook is. Wel hebben we tegen die tijd een leuke verrassing voor jullie in petto, om de pijn een beetje te verzachten.

Als laatste activiteit van dit jaar staat de Kerstviering op het programma, en wel op 16 december. Dat duurt nog even, maar het is in ieder geval wel zeker dat we deze Kerstviering niet kunnen houden op de manier, waarop we dat de afgelopen jaren hebben gedaan. We brengen u hierover verder op de hoogte in de volgende nieuwsbrief die op 24 november verschijnt.



Dus al met al geen goed nieuws voor wat betreft onze activiteiten in de afgelopen maanden en in de rest van dit jaar.

Maar binnenkort gaan we wel de planning voor 2021 maken in de hoop dat we er volgend jaar iets beter voorstaan dan nu.

Pas goed op jezelf en op je naasten en houd je aan de geldende regels, ook al is dat niet altijd even gemakkelijk.

Bijdrage: Ine Beurskens

Info leden KBO Steyl

In september is mw. Joke Spedding van de Riviersingel lid geworden van onze afdeling. We heten haar van harte welkom bij al onze activiteiten.

Bewegen voor ouderen

Al 30 jaar organiseert KBO St. Rochus Steyl gymnastiekbijeenkomsten. Door de terugloop van het aantal deelnemers dreigt de gymclub opgeheven te worden. Dat willen de huidige leden echt niet laten gebeuren en we zijn daarom dringend op zoek naar nieuwe deelnemers. In coronatijd gymmen we veilig, hygiënisch en op 1,5 m. afstand. Voelt u zich ook regelmatig stijf en stram en zou u hier iets aan willen doen? Dat kan! Bewegen op muziek is niet alleen uitstekend voor lijf en leden, maar is tevens goed voor de sociale contacten. Ook de gezichtsspieren moeten zo nu en dan getraind worden. Het is dus een gezellige club. Bertha Houwen is onze enthousiaste trainster. U doet mee zo goed u kunt.



Op dinsdagmorgen van 10.30 tot 11.30 uur in de gymzaal van Basisschool De Schalm aan de St. Sebastianusstraat op Steyl. Kom vrijblijvend kijken of mee gymmen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Kay Curfs, telefoonnummer 077-3260200, of u stuurt een mailtje naar bewegenvoorouderen@kbosteyl.nl

WIST U DAT?

De juiste luchtvochtigheid in huis

Met een hygrometer kunt u de luchtvochtigheid in huis meten. Een waarde tussen de 40 en 60 procent is ideaal. Zowel bij een te vochtig als een te droog huis is ventileren belangrijk. Het zorgt voor gezonde, schone en zuurstofrijke lucht. 's Morgens even luchten is niet voldoende; u moet zorgen voor een permanente toevoer van verse lucht via roosters of een ventilatiesysteem.

Tips tegen vocht:

- Ventileer extra tijdens koken en douchen
- Kook met het deksel op de pan
- Maak wanden en vloeren droog na het douchen
- Hang wasgoed als het kan buiten, of anders in een goed geventileerde ruimte
- Laat lekkages of vochtdoorslag snel repareren

Tips tegen droge lucht:

- Zet de verwarming niet hoger dan 21 graden
- Zorg voor frisse lucht
- Hang waterbakjes aan de radiator en houd deze goed schoon, anders ontstaat er een risico op bacteriën
- Stof regelmatig want stof verergert de klachten

Bijdrage: Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 24 november 2020