

Redactie Nieuwsbrief:
Ine Beurskens en Kay Curfs
Gastschrijver: Zenz Hortensius
redactienieuwsbrief@kbosteyl.nl
Adres secretariaat:
Aerdborg 1, 5935 VR Steyl
Telefoon: 06-30082345



Nieuwsbrief 23 februari 2021

Beste leden,

Hopelijk bent u de strenge winterdagen van twee weken geleden goed doorgekomen. Wat een pak sneeuw hè, en dan ook nog eens een gure oostenwind. Gelukkig af en toe ook een lekker zonnetje erbij. Heerlijk weer om even naar buiten te gaan, maar ook om lekker thuis te blijven met een (warm) drankje en wat lekkers erbij, zodat de negatieve gevoelens smelten als sneeuw voor de zon!

De carnavalsperiode is bijna geruisloos aan ons voorbij gegaan. Op L1 of Omroep Venlo was gelukkig wel geregeld carnavalsmuziek te horen, en we hebben het LVK kunnen volgen op TV. Maar helaas alleen met videoclipps en zonder het bijbehorende gevoel van een bomvolle zaal. Geen optochten, geen zittingen.



Het voorjaarskieren dat in de planning stond op 3 maart kan helaas nog niet doorgaan.

Wat betreft de Paasviering: we wachten af wat de volgende persconferentie van Rutte en De Jonge ons gaat brengen.

Waarschijnlijk is een aantal van u inmiddels al gevaccineerd, dus het gaat de goede kant op. Nog even volhouden!

Bijdrage: Ine Beurskens

Info leden KBO Steyl

Nieuwe leden:

In de afgelopen periode hebben we drie nieuwe leden mogen verwelkomen. Het zijn: mw. Marian Aarssen van de Pottbeckerstraat. Zij was eerst gastlid, maar is nu een vast lid geworden van onze afdeling. Mw. Marij van Boekhold van de Potaerdstraat is inmiddels ook al enkele maanden lid. Ze is nu zelfs ons jongste lid! Mw. Hennie Snellebrand van de Koehoornstraat is in januari lid geworden. We hopen deze dames te kunnen verwelkomen zodra we weer activiteiten kunnen organiseren.

Overleden:

Op 2 februari is May Driessen-Hawinkels van de Maasstraat op 83 jarige leeftijd overleden. Ze is vele jaren lid geweest van onze afdeling en ze heeft een aantal jaren deel uitgemaakt van het "kienteam". Het laatste jaar liet haar gezondheid zeer te wensen over. We wensen haar nabestaanden veel sterkte in deze toch al zo moeilijke tijd.

Beste leden van de KBO Steyl,

In een eerdere Nieuwsbrief hebt u kunnen lezen dat er een **nieuwe seniorencoach** is aangesteld voor begeleiding van onze leeftijdsgroep en wel mw. Robin Achten. Dit is een activiteit vanuit de gemeente Venlo. Als Vrijwillig Ouderen Adviseur



vanuit de KBO wil ik helpen met de kennismakingsprocedure. Als U geïnteresseerd bent, vragen we u om mij te laten weten, op welke dag van de week en op welk uur met uw naam en adres, Robin Achten welkom is. Dit in verband met de wet op de privacy. Uw bericht kunt u inzenden tot 15 maart 2021.

In afwachting van uw enthousiaste reactie groet ik u, leden van KBO Steyl. e-mailadres: kaycurfssteyl@gmail.com

Bijdrage Kay Curfs

Wat een winter

Ik zit achter het glas en kijk naar buiten. Dit is jeugdsentiment. Spelende kinderen met sleetjes, bij ons van de helling naar beneden, dollé pret. Heerlijk geluid, die kinderstemmen. Sneeuwballengevechten, je kan wel zien wie dat echt leuk vinden en wie niet. Die zetten het dan op een lopen. Wat wonen we dan toch in een fijn land met nu echt 4 seizoenen. Het heeft te lang geduurd voor we weer iets van een echte winter kregen. Voor elk wat wils en wie niet naar buiten kan, kan zich vermaken met het geglibber en geglij van deze en gene.

Als deze Nieuwsbrief bij u in de bus valt hoop ik toch dat we van deze winter verder af zijn. Garantie tot de deur, tenslotte.

Ik had ook nog iets te melden:

De **TZBO** (Tegelse Zieken- en Bejaarden Omroep) heeft na 53 jaar een andere naam gekregen en gaat nu door als **Seniorenomroep Venlo**. Dit komt omdat we proberen meer kijkers te trekken uit Groot Venlo!! Dus wordt, hopelijk binnenkort, het gebied van interviews en bijzonderheden uitgebreid. De doelstelling blijft hetzelfde, muziek en films maken voor diegenen die niet meer zo goed ter been zijn of anderszins in huis zitten. Deze films zijn te bekijken op www.seniorenomroepvenlo.nl onder het hoofdje: Video, nu ook nog bij You Tube: tzbo.nl. Dat zal nog maar eventjes zijn, dan gaat ook daar de naam als Seniorenomroep Venlo verder. Dit zijn films uit onze regio, vakantiefilms van over de hele wereld. Helaas kunnen wij geen interviews houden, in verband met de Corona perikelen. Maar er zijn best leuke dingen te bekijken en je komt op plaatsen waar men misschien zelf is geweest, of het kent van horen zeggen. We maken ze met veel plezier en hopen dan ook dat de kijkers er evenveel kijkplezier van hebben.



Bijdrage: Zenz Hortensius

Mantelzorgwaardering

Wanneer krijgt u een mantelzorgwaardering? Dit zijn de voorwaarden.

-Degene die u helpt (uw zorgvrager) woont in de gemeente Venlo

-U bent al minimaal 3 maanden mantelzorg

-U biedt zorg voor minimaal 4 uur per week.

De waardering voor 2021 kunt u aanvragen vanaf 1 februari t/m 31 oktober 2021. Dit kan als volgt:

Verlengen

Bent u al in het bezit van een stadspas en kreeg u al mantelzorg waardering in 2020? Dan kunt u de regeling voor 2021 online verlengen in uw persoonlijke omgeving op www.stadspasvenlo.nl/inloggen

Nieuwe aanvraag

Heeft u nog geen stadspas en/of vraagt u voor de eerste keer mantelzorg waardering aan? Dan vraagt u dit aan via Includio Sociale Basis. Stuur daarvoor een email naar: ISBmantelzorgVenlo@includio.nl U krijgt dan een aanmeldformulier toegestuurd via mail. Wilt u liever persoonlijk contact met Includio Sociale basis? Bel dan met: 088-2987653. Zij helpen met de aanvraag. U leest meer over de mantelzorgwaardering op de website: www.stadspasvenlo.nl

Vervoer naar vaccinatielocatie voor Covid 19



ANWB AutoMaatje

Heeft u een oproep gehad voor de vaccinatie voor Covid-19 van het RIVM maar kunt u niet zelf naar de vaccinatielocatie komen? ANWB AutoMaatje helpt u hier mee!

Voor meer informatie of het aanvragen van een rit naar de vaccinatielocatie

belt u op werkdagen tussen 9:00 en 12:00 uur naar ANWB AutoMaatje. Telefoonnummer 06 - 834 541 69. Ook Uw Wijkbus regelt ritten naar het kazerneterrein in Blerick.

Hiervoor belt u van maandag t/m vrijdag, van 9:00 - 12:00 uur en van 18:00 - 20:00 uur met 06 - 15 24 62 17.



Samen tegen eenzaamheid

De Provincie Limburg is in samenwerking met KBO Limburg een campagne gestart tegen eenzaamheid. Het gaat vooral om: "Aandacht voor elkaar".

We kunnen hier allemaal aan meehelpen door bijvoorbeeld eens boodschappen voor een ander te doen of iemand te bellen die alleen is. Kleine moeite, groot plezier!

Wat is stress en wat kunt u ertegen doen?

In onzekere tijden hebben veel mensen last van stress. Maar wat is stress eigenlijk? En belangrijker nog, wat kunt u doen tegen stress? Stress ontstaat als iemand te lang onder te veel spanning staat. Hierdoor kunnen gezondheidsproblemen ontstaan. Uw lichaam en geest komen dan niet meer tot rust en dan kunt u gezondheidsklachten krijgen.



Hoe herkent u stress? Lichamelijk treft ongezonde stress u

vaak op een zwakke plek. U voelt dan bijvoorbeeld een knoop in de maag, misselijkheid, buikpijn, vermoeidheid, spanningshoofdpijn of bijvoorbeeld rug- en nekpijn. Het is moeilijker helder na te denken of om u dingen goed te herinneren.

Wat kunt u tegen stress doen? Stress vraagt om ontspanning. De een knapt op van een boswandeling, een warm bad of maakt de keuken schoon. Belangrijk is genoeg rust te nemen en gezond te leven. Gebruik geen cafeïne, alcohol en tabak, eet gezond en zorg voor voldoende beweging. Zorg voor regelmaat. Gun uzelf rust en doe dingen die u echt plezierig vindt.

*Stoppen met piekeren: zo pakt u het aan. Hoe voorkomt u dat uw hoofd overloopt? Schrijf het op! Schrijf op wat u bezighoudt. Maak een stappenplan, denk na over uw ergernissen. Door uw gedachten aan papier toe te vertrouwen, voelen ze minder zwaar.

*Overzicht hebben. Alle afspraken op papier zetten. Een kwartiertje aan het begin en een kwartiertje aan het einde van de dag. Ga er even voor zitten: 's morgens kijken wat er die dag moet gebeuren, 's avonds kijken welke zaken afgevinkt kunnen worden.

*Beweeg in de natuur. Zorg ervoor dat u iedere dag minimaal een half uur buiten beweegt. Fietsen, wandelen, tuinieren, nordic walking - als u maar naar buiten gaat. Endorfine is een fijn stofje geproduceerd in de hersenen: het zorgt voor een gevoel van welbevinden door te bewegen en natuurlijk de buitenlucht zelf. Het geeft ontspanning en lucht en ruimte in het hoofd.

*Piekertijd. Kies een vast piekeruur per dag waarin de gedachten alle ruimte krijgen. Een goed moment is na het avondeten: daarna is nog tijd uw om gedachten met huisgenoten te delen of van u af te schrijven.

*Relativeren. Als we piekeren, zijn we bijna één met ons hoofd. Het kan helpen uw gedachten minder serieus te nemen. Het zijn maar gedachten, het is niet de waarheid.

*Mindfulness. Wat u kunt veranderen, is het belang dat u aan uw gedachten hecht. Tijdens mindfulness leert u uw aandacht te richten op uw lichaam: uw ademhaling, het gevoel in uw voeten als u loopt. Vraag naar cursus mogelijkheden bij uw huisarts of zoek online naar mindfulnessstrainingen in uw woonplaats.

Bijdrage: Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 23 maart 2021