

Redactie Nieuwsbrief:  
Ine Beurskens en Kay Curfs  
Gastschrijver: Zenz Hortensius  
[redactienieuwsbrief@kbesteyl.nl](mailto:redactienieuwsbrief@kbesteyl.nl)  
Adres secretariaat:  
Aerberg 1, 5935 VR Steyl  
Telefoon: 06-30082345  
Bankrekening NL82 INGB 0009 5912 62  
tnv KBO Limburg, afdeling St. Rochus  
Steyl



## Nieuwsbrief 26 oktober 2021

Beste leden,

De herfst heeft inmiddels zijn intrede gedaan. Zon, wind, storm, regen, het komt allemaal over ons heen. Maar de blaadjes krijgen de mooiste kleuren en de paddenstoelen schieten weer uit de grond. Dus genoeg moois om van te genieten.

Maar u kunt ook genieten van de activiteiten die we de rest van dit jaar nog voor u op het programma hebben staan.

We beginnen met het luchtbuks schieten op 10 november, gevolgd



door het sinterklaas kienen op 1 december. En als mooie afsluiter houden we op 22 december onze kerstviering. Hierover krijgt u meer informatie in de volgende nieuwsbrief, maar ik kan u nu alvast medelen dat we de kerstviering op één locatie houden. Dus geen gesjouw meer van de ene plek naar de andere, u blijft gezellig bij elkaar zitten. In de volgende nieuwsbrief treft u ook het aanmeldstrookje aan.

Bijdrage: Ine Beurskens



### **Info leden KBO Steyl**

Vanwege hun broze gezondheid hebben Wiel en Coby Doesborg met pijn in het hart moeten besluiten om te stoppen met het inpakken en verdelen van de Magazines en nieuwsbrieven voor KBO Steyl. Zij hebben dit vele jaren met grote toewijding gedaan. Hiervoor werden ze bedankt met een mooi boeket bloemen. We wensen Wiel en Coby een rustige oude dag, zodat ze nog lang van elkaar kunnen genieten.



## Terugblik

**Woensdag 6 oktober 2021:**

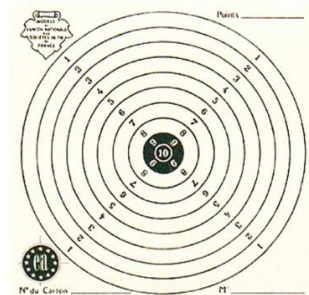
**Bezoek aan de RiskFactory in Venlo**

Deze activiteit hebben we helaas moeten annuleren wegens te weinig belangstelling. Er werd uitgegaan van 20 tot 40 personen, die dan met een bus naar Venlo werden vervoerd en daar in groepjes een zeer informatieve middag zouden bijwonen. Maar zelfs die 20 mensen kregen we bij lange na niet bij elkaar. Dus zat er niets anders op dan de zaak af te zeggen.

## Vooruitblik

**Luchtbuksschieten in het gebouw van de Schutterij aan de Streekweg op woensdag 10 november 2021 om 14:00 uur**

Op woensdag 10 november zijn we weer te gast bij het Schutterijgebouw aan de Streekweg. Deze keer gaan we luchtbuks schieten, zoals in de vorige nieuwsbrief al aangekondigd. Het schieten gebeurt binnenshuis op kartonnen kaartjes met een buks die op een standaard staat. Dus niet zwaar tillen, maar wel in wedstrijdvorm uw mannetje of vrouwtje staan. We spelen in groepsverband, maar ook individueel komt er een winnaar uit de bus.



U krijgt koffie/thee en vlaai en omdat we spelen in competitieverband zijn er ook enkele prijzen te winnen.

De eigen bijdrage voor deze middag bedraagt € 5.00 , dit is inclusief het schieten, koffie/thee met vlaai en een consumptie.

Dus mannen, maar ook vrouwen, laat je uitdagen en doe mee!

**Uiterlijk woensdag 3 november** 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](mailto:ledenadministratie@kbosteyl.nl) en dan het geld overmaken.

Dus niet alleen maar het geld overmaken, maar ook even aanmelden.

## **Sinterklaaskienen in Zaal De Vriendenkring**

**Woensdag 1 december om 14.00 uur**



Dit jaar kan het Sinterklaas Kienen gelukkig weer doorgaan. Deze altijd gezellige middag houden we in Zaal De Vriendenkring. We kienen eerst vier rondjes, dan kienen voor de hoofdprijs. Na de pauze met koffie/thee en vlaai kienen we nog vier rondjes en daarna uiteraard nog de verliezersronde. We willen toch dat zoveel mogelijk leden met een leuke prijs naar huis gaan!

Als vanouds worden aan het einde van de kienmiddag de traditionele boekmannen **aan alle dan aanwezige leden uitgedeeld bij de uitgang.**

Dit in tegenstelling tot verleden jaar. Toen werd bij alle leden een boekman thuis gebracht omdat we vanwege de corona regels niet bij elkaar mochten komen en er dus ook geen sinterklaas kienmiddag gehouden kon worden.

De boekmannen worden dus alleen uitgedeeld aan de leden die zich hebben aangemeld voor de kienmiddag en die hun bijdrage van € 2,50 hebben betaald.

**Uiterlijk woensdag 24 november** 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](mailto:ledenadministratie@kbosteyl.nl) en dan het geld overmaken.

Dus niet alleen maar het geld overmaken, maar ook even aanmelden.

## **Tripje van Tegelen naar België en weer terug**

Vorige week ben ik en dagje naar het buitenland gegaan. Mijn vriendin had een huisje gehuurd in de Belgische Kempen en vroeg of ik zin had om langs te komen. Zo gezegd zo gedaan. Helaas een druilerige dag met echte regen, wat miezerig en kleine stukjes droog onderweg, op naar België.

Zoals u weet kom ik niet van hier, dus ondanks de 22 jaar hier, blijft het een andere provincie. Zodra je onder Roermond komt, heb ik het gevoel om in het buitenland te rijden. In het Westen (waar ik vandaan kom) is alles vlak en hier gaat het zo mooi glooien en alles is nog mooi groen met hier en daar wat herfsttinten.

Ja, de herfst kan heel mooi zijn, met zijn felle kleuren, dit jaar begint het wat later in mijn gevoel. Maar het is ook redelijk druk onderweg en ik weet niet of het u opvalt: als het regent rijdt men toch een beetje vreemd, met de voet vlak bij het rempedaal!! Om de haverklap zie je van mensen die tegelijk op hun rem trappen. Leuk, maar nodig??? Rijd gewoon rustig, ga op tijd weg,



dan is dat minder stressvol. Ja na Stein begint het toch aardig heuvelachtiger te worden. Ondanks die regen een mooi gezicht. Ik geniet dan ook van de rit, het is net een schoolreisje. Zutendaal, daar moet ik zijn, ligt ten Westen van Maastricht. En de TomTom brengt mij gelukkig om de stad Maastricht heen. Van de grote weg af wordt het vriendelijker. Prachtige huizen, groot, groter, grootst. Mooie tuinen erbij, goed onderhouden en prachtig van kleur. Dit is op je gemak genieten. Heerlijk. Nog een klein stukje en ja hoor, ik ben gearriveerd. Word ook al opgewacht, wat een mooi park is dit. Nu ben ik niet zo bekend met dit soort parken, maar deze is wel erg ruim opgezet en met diverse ruime huisjes erop. Niet te dicht op elkaar, dus geen inkijk van de burens of zo. Het huisje waar ik moet zijn is vrij nieuw, in de Jan des Bouvrie stijl. Daar kan je het best een week of zo in uithouden. Helaas is het geen wandel weer, maar hebben we de dag gevuld met bij babbelen. Het wordt weer tijd voor de terugreis en ja hoor nog steeds regen. Ik rijd niet meer in het donker dus moet bijtijds weg. Ik weet niet hoe het u vergaat



maar de heenreis duurt altijd langer (in mijn gevoel) dan de terugreis. Het ging dan ook van een leien dakje en binnen het uur zag ik de afslag Tegelen dan ook weer. Toch wel weer lekker op tijd thuis te zijn.

Ik hoop dat u een beetje mee heeft kunnen voelen hoe mijn "schoolreisje" was.

Heel erg gezellig. Tot een volgende babbel.

Bijdrage: Zenz Hortensius

## **Wist u dat...**

### **Slecht slapen: dit kunt u er aan doen**

Veel ouderen slapen slechter dan vroeger. Dat is vervelend. Slaapt u slecht vanwege pijn of door medicijngebruik, dan kunt u het best contact opnemen met uw huisarts. Zijn de oorzaken van het slechter slapen niet zo duidelijk, dan kunnen de volgende tips u misschien helpen.

#### Gebruik goede voeding

Een gebakje of een glas wijn op zijn tijd kan best, maar vermijd overmatig eten en drinken, maar ook kant- en klare maaltijden en sauzen uit de supermarkt. Ze bevatten veel calorieën. Eet in plaats daarvan veel verse groenten en fruit, eet regelmatig vette vis, zoals zalm en haring, peulvruchten, zaden en noten. Zorg er voor dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het tijdstip van naar bed gaan zit. Drink 's avonds geen cafeïne meer. Geen koffie dus, maar ook geen zwarte thee. Ook nicotine is een stimulerende stof en verstoort de slaap. Drink niet te veel alcohol. Alcohol zorgt er voor dat u onrustig slaapt, snurkt en vaak wakker wordt.



## Regelmaat

De meeste mensen zijn geholpen met regelmaat. Elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en op hetzelfde moment weer opstaan.

## Vermijd slaapmiddelen

Uw biologische klok kan om verschillende redenen ontregeld zijn. Kunt u moeilijk in slaap komen of heeft u juist een probleem met doorslapen? Veel mensen overwegen dan om een tijdje een slaapmiddel te gebruiken. Vooral bij ouderen brengen slaapmiddelen risico's met zich mee. Ook kunnen slaapproblemen verergeren na het stoppen met de slaapmiddelen. Slaapmiddelen lijken misschien ideaal, maar ze hebben veel nadelen en risico's, vooral op langere termijn.



Bijdrage: Kay Curfs

## Uitstapjes "Uw Wijkbus"

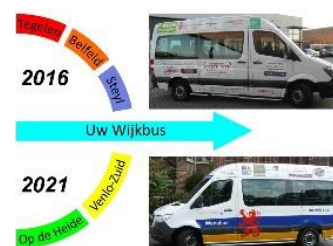
### **Maandag 8 november - Dineren bij Resto Van Harte**

Resto VanHarte Venlo is een buurtrestaurant.

Samen dineren in de Bekkerie en genieten van een goede en gezonde driegangen maaltijd.

Heenreis: 17.15 uur Terug: 19.30 uur

Kosten: € 5,00 per persoon, inclusief 3 gangen diner en vervoer, exclusief consumpties



### **Zaterdag 20 november - Lunchen en muziekmiddag in de Bekkerie**



Een heerlijk 12-uurtje als lunch en daarna genieten van live-muziek van Dans- en Amusementsorkest DE BEND

Heenreis: 12.15 uur, terug: 16.15 uur

Kosten: € 5,00 per persoon, inclusief lunch en vervoer, exclusief consumpties.

Reserveren van maandag - vrijdag tel. 06 - 1524 6217

tussen 09.00 - 12.00 uur en 18.00 - 20.00 uur

**VOL=VOL**

Deze middagen worden, mede dankzij een donatie van VenloMienHert, aangeboden.

## **TIP - Tegels Informatie Punt**

Het Tegels Informatie Punt (TIP) aan de Kerkstraat 2a in Tegelen is op 6 september weer open gegaan. Bezoekers kunnen met en zonder afspraak terecht bij onder meer het Informatie- en Adviespunt en bij Inluzio. Kijk ook eens op de website van Inluzio: [www.inluziosocialebasis.nl](http://www.inluziosocialebasis.nl) voor hulp en ondersteuning bij u in de buurt.

Op woensdag helpen vrijwilligers van SeniorWeb met vragen over computergebruik en in de even weken is het Buurtteam op donderdagmiddag aanwezig.

Op de laatste zaterdag van de maand is het Repair Café open. Hier kunt u kleine apparaten laten repareren.

## **Algemene Hulpdienst Tegelen, Steyl, Belfeld**

De AHD kan helpen in gevallen en omstandigheden, waar hulp het karakter heeft van "even hulp bieden". Denk aan:

- Hulp bij het doen van boodschappen
- Begeleiding naar huisarts, fysiotherapeut of ziekenhuis
- Administratieve hulp
- Ondersteunende luistergesprekken

Ook kan een beroep gedaan worden op de klussendienst als het een klus is die minder dan 3 uur in beslag neemt.



De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 30 november 2021

**Aanmeldingsstrookje voor het luchtbuks schieten op  
woensdag 10 november 2021 om 14.00 uur in het gebouw van  
Schutterij St. Martinus langs de Streekweg.**

De eigen bijdrage is € 5.00 per persoon.

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

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

Ik betaal contant / maak het geld over op rekening nr.  
NL82 INGB 000 959 1262 t.n.v. KBO St. Rochus Steyl.  
(svp doorhalen wat niet van toepassing is)

**Uiterlijk woensdag 3 november** 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](mailto:ledenadministratie@kbosteyl.nl) en dan het geld overmaken.

---

**Aanmeldingsstrookje voor de Sinterklaas kienmiddag op  
woensdag 1 december 2021 om 14.00 uur in  
Zaal De Vriendenkring.**

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

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

wil graag deelnemen aan de sinterklaas kienmiddag en betaalt € 2,50 p.p.

Ik betaal contant / maak het geld over op rekening nr.  
NL82 INGB 000 959 1262 t.n.v. KBO St. Rochus Steyl.  
(svp doorhalen wat niet van toepassing is)

**Uiterlijk woensdag 24 november** 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](mailto:ledenadministratie@kbosteyl.nl) en dan het geld overmaken.