

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



Nieuwsbrief  
24 mei 2022

Beste leden,

Als ik deze inleiding aan het schrijven ben zit ik met mijn laptop lekker buiten op het terras in onze tuin. Om me heen zie ik vrolijk bloeiende planten, je fleurt er helemaal van op! Moederdag en de kermis zijn alweer achter de rug en met deze temperaturen voelt het alsof het al zomer is.

In de terugblik kunt u lezen hoe de themamiddag over valpreventie is geweest. De aanmeldingen voor de dagtocht in november beginnen mondjesmaat binnen te komen. Vandaar dat ik het aanmeldstrookje voor het Edah Museum ook in deze nieuwsbrief heb geplaatst, zodat u opnieuw in de gelegenheid wordt gesteld om zich aan te melden. We willen toch echt wel die bus vol krijgen.

Op 8 juni hebben we een gezellige muziekmiddag met "Die Neue Fünf" en op 29 juni alweer onze jaarlijkse barbecue in het gebouw van de Schutterij aan de Streekweg. Over deze twee activiteiten leest u meer in de vooruitblik. Ook staan de aanmeldstrookjes achter in deze nieuwsbrief.



Dus u ziet, we zitten weer volop in ons programma. Maak er gebruik van en geniet van samen naar muziek luisteren, samen eten en samen op stap gaan!

Bijdrage: Ine Beurskens

## **Info leden KBO Steyl**

### **Lintje voor Wendelien Niessen-Hamans**

Wendelien Niessen is op 26 april koninklijk onderscheiden. Zij verdient het lintje vanwege haar vrijwilligerswerk bij de Zorggroep-locaties Erkenhofje in Blerick en De Nieuw Munt in Tegelen, waar zij al sinds 1991 hulp verleent bij het ontbijt, de lunch en de recreatie-activiteiten. Ook is ze sinds 1997 lid van de Witte Brigade van het Ziekentriduum op Steyl. Ze was ook lange tijd vrijwilligster bij het Katholiek Vrouwengilde.

Wendelien, van harte gefeliciteerd namens bestuur en leden van KBO Steyl. Je hebt het verdiend!



## Terugblik

### Woensdag 18 mei 2022: Themamiddag "Valpreventie"

Bart Laumans, die samen met Emiel Thissen 5 jaar geleden is gestart met Fysio Centrum Tegelen, geeft vanmiddag uitleg over valpreventie en wordt hierbij ondersteund door stagiaire Joey. Bart vertelt ons wat we er zelf aan kunnen doen om te voorkomen dat we vallen.

Iedere dag komen er in Nederland 282 65 plussers op de eerste hulp terecht na een val, vaak met een botbreuk. En dat is nog maar 10 % van alle valpartijen. Een derde valt tenminste één keer per jaar, vaak met grote gevolgen.

De zelfredzaamheid wordt minder, men kan soms niet langer thuis blijven wonen en de kwaliteit van het leven gaat daardoor achteruit. Ook is er groei van de zorgkosten door de vergrijzing, want het herstel duurt bij ouderen langer. Ook wordt iemand die ooit gevallen is bang om weer te vallen, gaat daardoor minder bewegen en loopt dus nog eerder gevaar om weer te vallen. Blijven lopen is dus van groot belang.

Ouderen hebben vaak last van stijfheid, hebben moeite om twee dingen tegelijk te doen en struikelen eerder.

Daarom geeft Bart ons de volgende tips: als je nog redelijk goed kunt lopen, blijf dat dan vooral ook doen, als het even kan zonder rollator. Kijk niet de hele tijd naar je voeten onder het lopen, dan ga je voorover hangen en juist vallen. Loop maar eens met een dienblad in je handen, dan moet je wel vooruit kijken. Of probeer te praten met iemand tijdens het lopen.

De fysiotherapie biedt de mogelijkheid om een traject te volgen om het vallen te voorkomen: de valpreventie training. Hierbij leert u met obstakels om te gaan, uw stabiliteit te verhogen, u leert om te vallen (op hele dikke matten) en hoe u weer kunt opstaan na een val.

Dan is het tijd voor een pauze met koffie en vlaai.

Na deze versterking worden er wat testjes gedaan. Bijvoorbeeld de knijpkracht in de handen, het zonder handen te gebruiken opstaan uit een stoel en 10 meter lopen. Aan de hand van meerdere testen en gesprekken wordt bepaald of iemand valpreventie training nodig heeft.

Daarna wordt nog een kleine quiz gehouden, waarbij we kunnen testen of we goed hadden opgelet.

Na afloop wordt Bart bedankt voor zijn duidelijke verhaal en hij ontvangt daarvoor een fles wijn van de voorzitter. Stagiair Joey heeft zijn punten dik verdiend.

Omdat het zo warm is vanmiddag mag iedere aanwezige nog een ijsje uitzoeken in de ijssalon en daar wordt dan ook gretig gebruik van gemaakt.

Bijdrage: Ine Beurskens



## **Vooruitblik**

**Woensdag 8 juni om 14.00 uur:**

**Muziekmiddag met "Die Neue Funf" in zaal De Vriendenkring**

Schlagergruppe "Die neue Fünf" werd op 8 juni 2005 opgericht door vijf toenmalige leden van het Venlose Smartlappenkoor Schoën Luuj.

Deze zanggroep doet zijn naam inmiddels méér dan eer aan, want hij bestaat inmiddels uit zes dames en vijf heren, onder leiding van kapelmeester Hay Huijs.

De "Mitglieder" communiceren voor de gein in Steenkolenduits en spreken elkaar met een Duitse voornaam aan.

Het uitgebreide repertoire omvat schlagers uit de jaren 50, 60 en 70 van de vorige eeuw met een hoog meezingehalte onder begeleiding van enkel een accordeon.

Die Neue Fünf treden regelmatig voor het voetlicht, maar beschouwen de optredens tijdens het 2-jaarlijkse Stadtkulturbuntpfest op Schloss Rheydt te Mönchengladbach, de Seniorenmiddag in de Grote Tent van het Venlose Zomerparkfeest en de Dag van de Ouderen in de Venrayse Schouwburg De Beejekurf, als hun meest succesvolle.

Het koor is lid van de Limburgse Vereniging Karnavals Artiesten (LVKA).

Voor deze muziekmiddag vragen wij een eigen bijdrage van € 5.00 per persoon, introducees zijn ook van harte welkom, zij betalen een eigen bijdrage van € 7.50. een kop koffie met daarbij een traktatie is natuurlijk inbegrepen.

Graag **uiterlijk 1 juni** aanmelden door onderstaand aanmeldingsstrookje met de eigen bijdrage in te leveren bij, of even te bellen met:

Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147, Tegelen, tel: 077-3733018

Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl, tel: 077-3736533

Of u meldt zich aan via: [ledenadministratie@kbosteyl.nl](mailto:ledenadministratie@kbosteyl.nl)

Dan kunt u het verschuldigde bedrag overmaken op bankrekening

NL82 INGB 0009 5912 62 t.n.v. KBO Limburg, afdeling St. Rochus Steyl.

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



**Woensdag 29 juni 2022 van 16.00 - 18.00 uur**

**Barbecue in het gebouw van de Schutterij aan de Streekweg**



Omdat de volgende nieuwsbrief pas op 28 juni uitkomt brengen we de jaarlijkse barbecue van 29 juni in het gebouw van de Schutterij aan de Streekweg alvast onder uw aandacht. De inloop is vanaf 16.00 uur. We regelen voor u een heerlijke barbecue, met iets minder vlees maar wel voldoende bijgerechten. U ontvangt hierbij ook nog twee consumptiebonnen voor een lekker drankje bij het eten.

De eigen bijdrage voor deze heerlijke barbecue is € 15.00 per persoon. Introducees kunnen mee voor € 17.50.

Piet Boonen, van voorheen het restaurant het Aad Roadhoes in Reuver, gaat het vlees professioneel voor u bereiden.

U kunt zich op de gebruikelijke manier aanmelden, zoals hierboven beschreven.

**Vooraankondiging uitstapje naar het Edah Museum in Helmond op woensdag 9 november 2022**

We hebben dit uitstapje in de vorige nieuwsbrief al aangekondigd, maar u krijgt nog een herkansing om zich aan te melden. Uiterlijk 15 juni moeten wij een besluit nemen of de reis doorgaat. En dat kan alleen maar als er voldoende aanmeldingen zijn. Daarvoor moet de bus toch grotendeels vol zitten.

Betalen kan in twee keer als dat u beter uitkomt.

Als u wegens ziekte of een andere dringende reden onverhoopt toch niet mee kunt gaan, krijgt u uw geld weer terug. Introducees kunnen mee voor dezelfde prijs, maar als de bus vol is gaan de eigen leden altijd voor.

**Het brein jong en fit houden. "Doe moeite!"**



Bij het ouder worden kunnen ons redeneren, de snelheid van informatie verwerking, het probleemoplossend vermogen en het werkgeheugen achteruit gaan. Nieuwe taken kosten meer moeite dan vroeger. Toch is het belangrijk om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Heftige levensgebeurtenissen en langdurige stress hebben best veel negatieve invloed op onze hersenfuncties.

Ouder worden heeft ook voordelen. Met de jaren worden we milder, minder snel boos of angstig en optimistischer.

De belangrijkste tip om het brein jong te houden is leven met nieuwe uitdagingen aan te gaan. Niet zeggen: "daar ben ik te oud voor". Bovendien lekker blijven bewegen, dat is tevens goed voor het immuunsysteem. Het is toch een hoopvolle gedachte dat we tot op hoge leeftijd invloed kunnen uitoefenen op de gezondheid met een actieve leefstijl.

Bijdrage Kay Curfs, uit een artikel van Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie.



## **De gymclub van KBO St. Rochus Steyl "Meer Bewegen voor Ouderen" zoekt nieuwe deelnemers**

"Meer Bewegen voor Ouderen" verheugt zich op nieuwe deelnemers. Bent u 55 jaar of ouder dan bent u van harte welkom. Bewegen op muziek is niet alleen uitstekend voor lijf en leden, maar is tevens goed voor de sociale contacten. Ook de gezichtspieren moeten zo nu en dan getraind worden.



Het is een gezellig clubje. Vione van der Veer is onze nieuwe jonge enthousiaste trainster. Zij weet steeds een nieuw programma te brengen op muziek. Iedereen doet mee naar beste kunnen.

Een keer per maand drinken we na de gym samen gezellig koffie.

### **TIJDSTIP EN LOCATIE**

Dinsdagmorgen van 10.30 tot 11.30 uur in de gymzaal van Basisschool De Schalm aan de Sint Sebastianusstraat op Steyl.

**Kom vrijblijvend kijken of mee gymmen.**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:  
Kay Curfs, telefoon 077 - 326 02 00.

## **Hallo lieve dansliefhebbers van Steyl en omgeving.**

Iedere maandagmiddag verzorgen wij, Sjaak en Sophia Bloemers, van 14.00 tot 16.30 uur mooie dansmuziek voor 55 Plussers in Zaal de Vriendenkring, Arnoldus Janssenstraat 64, Steyl.

Er wordt in meerdere stijlen gedanst o.a.

Line-Dance / Tango - Wals - Slowfox - Rumba - Langzame Wals - Foxtrot - etcetera.

**Kom gerust eens vrijblijvend kijken en/of dansen.**

De entree is € 2.00

Inlichtingen bij Sjaak en Sophia Bloemers Belfeld, telefoon 077-4752030



## **Steyler Hoeskamer in Café Quatre Bras**

Vanaf 1 november is Café Quatre Bras aan de Roermondseweg 64 in Steyl gestart met de Steyler Hoeskamer (voorheen in De Vriendenkring).

De Hoeskamer is weer elke **maandagmiddag geopend vanaf 14.00 uur.**

Wijkbewoners kunnen hier terecht voor allerlei activiteiten, zoals: kienen, biljarten, handwerken, spellen. Of u loopt gewoon binnen voor een kop koffie en een praatje. Ook is hier het infopunt Steyl gevestigd.

Meer informatie geeft u Maria van Winsen, telefoonnummer 06-44112018.

## **Algemene Hulpdienst Tegelen - Steyl - Belfeld**

-Voor hulpverlening en klussendienst:

Meldpunt 06-49341479, Barbara Evenhuis

-Voor alle andere zaken: Secretariaat: W. Bongaerts-Ottenheim, Groenstraat 6, 5951 BC Belfeld, tel. 077-3733427, e-mail: [info@ahdtegelensteylbelfeld.nl](mailto:info@ahdtegelensteylbelfeld.nl)

Website: [www.ahdtegelensteylbelfeld.nl](http://www.ahdtegelensteylbelfeld.nl)



## **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 Inclusio. Kijk ook eens op de website van Inclusio: [www.incluziosocialebasis.nl](http://www.incluziosocialebasis.nl) voor hulp en ondersteuning bij u in de buurt. Seniorencoach is Robin Achten, tel. 06-82804936, haar mailadres is [rachten@incluzio.nl](mailto:rachten@incluzio.nl)

Op woensdag van 10.00 tot 12.00 uur helpen vrijwilligers van SeniorWeb met vragen over computergebruik en in de even weken is het Buurtteam op donderdagmiddag aanwezig.

## **De Compaan**

Incluzio Sociale Basis is op zoek naar senioren en mantelzorgers (gemeente Venlo) die de komende maanden gebruik willen maken van de seniorentablet 'Compaan'. We hopen dat zij volop gebruik gaan maken van zijn mogelijkheden en nodigen hen uit deel te nemen aan de door Inclusio aangeboden activiteiten gericht op het bevorderen van sociaal contact, meedoen en mentaal welbevinden van senioren en mantelzorgers.

Gratis uitproberen?

Om de Compaan gratis een periode ter beschikking te krijgen gaan wij een gesprek met u aan over uw motivatie, verwachtingen.

Wat is de Compaan?

De Compaan is een tablet speciaal ontwikkeld voor mensen die gewone technologie lastig vinden. De tablet stelt mensen in staat om op een makkelijke manier te beeldbellen, berichten uit te wisselen, foto's te delen, spelletjes te spelen of een online agenda bij te houden. Ook kun je als mantelzorger een medicijnherinnering instellen.

De Compaan is instelbaar als "klassieke" Compaan voor mensen die onervaren zijn in het gebruik van digitale techniek en als Compaan Connect voor mensen die meer autonomie wensen binnen een beschermde omgeving.

Nieuwsgierig? Neem gerust contact met ons op: Claudia Swinkels 06-22397752, [cswinkels@incluzio.nl](mailto:cswinkels@incluzio.nl), coördinator Senioren en EHealth.

Of neem een kijkje op [www.uwcompaan.nl](http://www.uwcompaan.nl)

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 28 juni 2022

**Aanmeldingsstrookje voor de muziekmiddag met "Die Neue Funf" in Zaal De Vriendenkring op woensdag 8 juni 2022 om 14.00 uur.**

**De eigen bijdrage is € 5.00 per persoon, introducees betalen € 7.50**

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

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

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

**Uiterlijk woensdag 1 juni** 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 verschuldigde bedrag overmaken op rekening NL82 INGB 0009 5912 62 t.n.v. KBO Limburg, afdeling St. Rochus Steyl.

-----

**Aanmeldingsstrookje voor de Barbecue in het gebouw van de Schutterij St. Martinus aan de Streekweg op woensdag 29 juni 2022 om 16.00 uur**

**De eigen bijdrage is € 15.00 per persoon, introducees betalen € 17.50**

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

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

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

**Uiterlijk woensdag 22 juni** 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 verschuldigde bedrag overmaken op rekening NL82 INGB 0009 5912 62 t.n.v. KBO Limburg, afdeling St. Rochus Steyl.

-----

**Aanmeldingsstrookje voor het uitstapje naar het Edah Museum in Helmond op woensdag 9 november 2022.**

**De eigen bijdrage is € 40.00 per persoon, waarvan € 20.00 te betalen voor 15 juni en € 20.00 voor 1 november. Introducees betalen ook € 40.00**

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

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

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

**Uiterlijk woensdag 15 juni** 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 verschuldigde bedrag overmaken op rekening NL82 INGB 0009 5912 62 t.n.v. KBO Limburg, afdeling St. Rochus Steyl.