Redactie Nieuwsbrief:
Ine Beurskens en Kay Curfs
Gastschrijver: Zenz Hortensius
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

sterk in kbo St. Rochus Steyl

Nieuwsbrief
25 oktober 2022

Beste leden,

De herfst is nu in volle gang met al zijn nukken en grillen. Maar dat maakt het juist zo'n mooi jaargetijde. Buiten kan nog heerlijk het zonnetje schijnen, zodat we een wandeling kunnen maken in de mooie natuur. En als de regen 's avonds tegen de ruiten klettert maken we het binnen gezellig.

Bij de herfst hoort ook het ritueel dat in het laatste weekend van oktober de tijd weer wordt verzet. In de nacht van 29 op 30 oktober gaat de klok een uur terug. Gelukkig gaat dat op veel klokjes automatisch, maar er moeten ook heel wat uurwerken handmatig worden bijgesteld. Altijd een heel klusje.

Op 28 september heeft u de documentaire "Wei" kunnen zien, heel indrukwekkend. Hierover heeft Zenz Hortensius een pakkend artikel geschreven in de terugblik.

De interessante themamiddag met als onderwerp ouderenmishandeling die we u wilden aanbieden op woensdag 12 oktober hebben we helaas moeten annuleren vanwege het veel te kleine kleine aantal aanmeldingen.

Wel vragen we voor de laatste keer uw aandacht voor het uitstapje naar het **Edah Museum** op 9 november. Dat gaat **in ieder geval door**. Omdat er nog plaats is in de bus heeft onze voorzitter een oproep geplaatst in de Via Venlo, de bijlage van De Limburger op woensdag. Deze is ook digitaal te lezen. Hopelijk trekt dat nog wat mensen over de streep, zodat we met een gezellig volle bus naar Helmond rijden.

Op 30 november houden we onze jaarlijkse Sinterklaas kienmiddag bij De Vriendenkring, waarbij aan alle leden die zich hebben aangemeld na afloop een boekman wordt uitgedeeld. ***Let op: vanwege het bestellen van de boekman is tijdige aanmelding noodzakelijk.***

Voor de activiteiten in november treft u achteraan in deze nieuwsbrief de twee aanmeldstrookjes aan.

Dan wil ik toch ook nog even het volgende laten weten: op 18 oktober zijn wij de trotse opa en oma geworden van onze kleinzoon Dani. Daar ga ik uiteraard ook veel tijd aan besteden!

Bijdrage: Ine Beurskens

Info leden KBO Steyl

Vanaf september heeft Leny Huberts het bezorgen van het Magazine en de nieuwsbrief overgedragen aan Piet Steunenberg. Ook Gerrie Schreurs, die ons vaak achter de schermen heeft geholpen bij het klaarmaken van de koffietafels met Kerst en Pasen, kan ons om gezondheidredenen helaas niet meer helpen.
Dank jullie wel Leny en Gerrie voor jullie jarenlange inzet.
Het verzorgen van de kienprijzen wordt nu gedaan door Wilma Lommers en Maria van Winsen.

Overleden:

Op 19 oktober is José Nieuwenhuis-Thissen op 75 jarige leeftijd overleden. Ze woonde in Belfeld maar was wel lid van KBO Steyl. We wensen de familie Nieuwenhuis heel veel sterkte met dit verlies.

Terugblik

Themamiddag dementie met documentaire "Wei" op woensdag 28 september

Deze themamiddag over dementie wordt bezocht door 27 leden en twee introducees. Nu is dit geen vrolijk onderwerp, maar wel belangrijk dat je er iets van weet. Er wordt een film getoond van ruim één uur, "WEI" genaamd.
De zoon, Ruud Lenssen, heeft deze documentaire gemaakt naar aanleiding van de prognose van dementie bij zijn vader Jac, deze was achter in de 60 jaar. Zijn moeder Ria werd mantelzorger. De film begint als vader zo'n twee jaar dementie heeft. Ruud heeft wel aan zijn ouders gevraagd of het goed was dat hij de film maakte. Achteraf is hij blij het gedaan te hebben en is het een geweldig indrukwekkende documentaire geworden. De opnames zijn gemaakt gedurende twee jaar ziek zijn. Zo krijgen we een goed beeld hoe dat proces verloopt. (Daar wordt je niet echt vrolijk van). Jac is een man van weinig woorden, maar een enorm natuurmens. Woont op de boerderij en heeft pony's en kippen. Dus zijn dagelijkse bezigheden hebben structuur. Je ziet ook dat als hij in de wei loopt bij zijn dieren, hij een heel gelukkige indruk maakt. Maar er komt een dag dat de pony's weg moeten. Het gaat niet meer met verzorgen. Triest. Jac is helemaal van slag. Begrijpt wel dat er iets moet gebeuren, maar dit heeft wel een enorme impact. Hier komt dat grote WAAROM?? om de hoek

kijken, en daar is niet veel antwoord op te geven. Moeder Ria, wordt naar mate de ziekte voortduurt, wel steeds eenzamer. Het sociale leven wordt stukken minder, dit is ook niet echt iets waar je mee te koop loopt. Ze hadden een groot sociaal leven, dat brokkelt steeds verder af, men vindt het moeilijk daarmee om te gaan. Maar af en toe iemand op de koffie, waar je tegenaan kan praten is wel heel fijn. Jac heeft ook in een joekskapel gezeten jarenlang, maar ook dat ging niet meer. Al heeft hij zijn trompet nog en probeert daarop de "Last Post" te spelen, je kon het eruit halen. Kippenvel!! Na verloop van tijd zie je Jac ongeduldiger worden. Het gaat niet meer naar zijn zin en Ria krijgt het dan ook op haar brood. Ondanks dat zij haar dansavonden erin houdt, een jarenlange hobby, wordt het ook voor haar heel zwaar. Je ziet dat ze niet meer weet wat te doen. Er is een coach ingeschakeld en die heeft het erover om dagbesteding te gaan proberen, om haar wat te ontlasten. Maar probeer iemand, die zijn huis niet uit wil, maar eens te bewegen in de richting van die dagopvang. Dit wordt in de film geweldig neergezet, met foefjes kom je er wel. De film eindigt met de opname van Jac in een verpleeghuis. Anderhalf jaar later is Jac overleden na een val en heupbreuk. Dan wordt bij Ria een ongeneeslijke ziekte geconstateerd en 10 maanden later overlijdt ook zij. Dit was een film om niet te missen, hoewel we toch met z'n allen

moeite hadden het droog te houden. Zo natuurlijk en menselijk is dit weergegeven. Het kwam best wel hard binnen. Wat heel fijn was dat zoon Ruud zelf uitleg bij de film gaf. Er werden dan ook vragen gesteld, waarop door hem duidelijke en eerlijke antwoorden werden gegeven.
Na Ruud bedankt te hebben sloot Hein Jacobs deze bijeenkomst. Iedereen ging vrij rustig naar buiten, nog onder de indruk.

Bijdrage: Zenz Hortensius

Vooruitblik

Woensdag 9 november 2022:
Uitstapje naar het Edah Museum in Helmond

De bus vertrekt om 12.45 uur bij het Schutterijmuseum op Steyl en stopt daarna ook bij de St. Martinuskerk in Tegelen.
Om 13.30 uur begint het programma in het Edah Museum in Helmond met koffie/thee en luxe gebak. Daarna start de rondleiding, die in totaal 1,5 uur gaat duren. Die wordt in twee delen van ieder drie kwartier gehouden, met tussendoor een kleine koffiepauze. In het museum staan op meerdere plaatsen stoelen, zodat u indien nodig, kunt zitten. Ook een rollator is hiervoor erg handig, die passen makkelijk in de laadruimte van de bus. Wie halverwege denkt: het wordt me toch teveel, kan in de koffieruimte blijven zitten tot de rest weer terug komt. Om 17.00 uur vertrekken we richting Asten, waar een diner op ons wacht. Rond 20.00 uur zijn we dan weer terug op Steyl.
De kosten voor dit uitstapje bedragen voor leden en niet-leden € 40.00.U kunt zich **tot 1 november** aanmelden zoals beschreven bij het kienen.

Woensdag 30 november 2022 om 14.00 uur: Sinterklaas kienen in zaal De Vriendenkring

Onze jaarlijkse gezellige Sinterklaas kienmiddag staat weer op het programma. Er wordt royaal voor prijzen gezorgd.
De PLUS op Steyl zorgt voor een levensmiddelenpakket van circa € 30,-- en dat is ook de hoofdprijs. De kienmiddag wordt deze keer in ieder geval anders dan jullie gewend zijn.
Ook krijgen (alleen) de leden die zich voor het kienen hebben **aangemeld** na afloop een **boekman**. Op het einde van de middag worden deze **bij de uitgang** aan de leden uitgereikt. Mensen die zich wel hebben aangemeld maar wegens ziekte niet aanwezig kunnen zijn, krijgen de boekman thuis gebracht. De boekman wordt dus niet mee gegeven aan vriendin, zus of buurvrouw!

Voor de Sinterklaas Kienmiddag vragen wij een eigen bijdrage van € 2.50 per persoon, introducees zijn ook van harte welkom, zij betalen een eigen bijdrage van € 3.50. ***Let op: vanwege het bestellen van de boekman is tijdige aanmelding noodzakelijk.***
Graag **uiterlijk 23 november** 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
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.

"Samen aan tafel" Eetpunt voor Steylenaren in de Harmoniezaal van start

Samen aan Tafel

Enkele vrijwilligers hebben het initiatief voor een gezellig eetpunt voor Steylenaren weer nieuw leven in geblazen. Het eetpunt heeft een sociaal doel: om elkaar te ontmoeten bij een gezonde en lekkere maaltijd, samen gezellig aan tafel. Elke inwoner van Steyl is welkom.
De eerste maaltijd is inmiddels geserveerd op maandag 17 oktober 2022 om 17.30 uur De volgende data zijn 21 november en 19 december. De kosten zijn € 8,50 voor een drie-gangen menu.
Deelnemers dienen zich uiterlijk één week van te voren op te geven en tevens vooraf te betalen bij de Steyler Hoeskamer in Quatre Bras, op maandagmiddag tussen 14.00 en 16.30 uur.
Deze activiteit is bedoeld voor alle inwoners van Steyl en is niet leeftijdgebonden.
De maaltijd vindt op elke derde maandagmiddag in de maand om 17.30 uur in De Harmoniezaal, Posthuisstraat 30, Tegelen
Er kunnen maximaal 20 mensen per keer deelnemen. Bij opgave geldt: "Wie het eerst komt, het eerst maalt(ijd)".

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.
Er wordt gegymd op 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.

Nieuwe telefooncentrale Uw Wijkbus

Met ingang van 1 oktober 2022 kunt u de wijkbus reserveren op telefoon nummer 077-20 66 495, van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 12.00 uur.

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 elke **maandagmiddag geopend van 14.00 – 16.30 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.
Belt u voor meer informatie met Maria van Winsen, telefoonnummer 06-44112018.

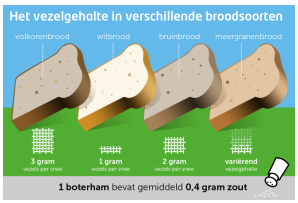
Algemene Hulpdienst Tegelen – Steyl - Belfeld

Voor hulpverlening en klussendienst kunt u bellen met 06-49341479, elke werkdag van 9.00 – 12.00 uur.
U kunt ook een mail sturen naar:
info@ahdtegelensteylbelfeld.nl
Meer informatie vindt u op de website:
www.ahdtegelensteylbelfeld.nl

TIP – Tegels Informatie Punt

Bij het Tegels Informatie Punt (TIP) aan de Kerkstraat 2a in Tegelen kunt u met en zonder afspraak terecht bij onder meer het Informatie- en Adviespunt en bij Incluzio. Kijk ook eens op de website van Incluzio:
www.incluziosocialebasis.nl voor hulp en ondersteuning bij u in de buurt.
Wilt u informatie over mantelzorg, bel dan met telefoon nummer 088-2987653 of mail naar isbmantelzorg@incluzio.nl

Wist u dat?



Weet u hoe gezond het broodje is dat u koopt? Eén broodje is te vergelijken met twee sneden brood. Het is zeer moeilijk om een bewust gezonde keuze te maken uit het assortiment broodjes dat afgebakken bij de supermarkt te koop is. De wettelijk verplichte informatie ontbreekt. Zelfs de informatie of een broodje wit, bruin of volkoren is ontbreekt. Een volkoren broodje is gezonder omdat het is gemaakt van volkoren tarwemeel. De hele tarwekorrel is verwerkt. De vezelstoffen vormen een belangrijk onderdeel evenals de eiwitten, vitamines en mineralen die in grotere hoeveelheid voorkomen in volkoren brood vergeleken met andere meelproducten die gebruikt worden. Bij gebruik van drie sneden brood per dag is het risico al verlaagt op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Uit 'meergranen' kun je niet afleiden of de granen volkoren zijn. Meergranenbrood moet minstens 3 soorten granen bevatten. Vaak zit er gerst, rogge en haver in, maar niet veel. Het grootste deel is gewoon tarwe. Afgebakken broodjes die je zelf in een zak stopt hoeven geen vermelding te geven over voedingswaarde of ingrediënten. Veel witbrood wordt donker gekleurd zoals triangel meergranen, de kornbol en ciabatta donker. Ook namen als rustiek, bourgondisch, luxe en volgranen zeggen niets over hoe gezond het brood is.

Vezelgehalte in broodjes:

Naam broodje:	vezels per 100 g
Kaasbol	1,4 g
Tijgerbol	2,0 g
Italiaanse bol	2,5 g
Witte pistolet	2,7 g
Wit Kaiserbroodje	2,8 g
Bruine Pistolet	3,3 g
Kampioentje	4,3 g
Speltbol	5,2 g
Volkoren Kaiserbroodje	6,7 g
Volkoren bol/ - broodje	7,2 g

P.S. Mensen met coeliakie mogen de specifieke eiwitten in brood "gluten" niet eten vanwege een ontbrekend enzym in de darmen.
Uit: Consumentengids. Bijdrage Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt rond 29 november 2022

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 direct te betalen 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)
IK STAP OP IN STEYL / TEGELEN

Uiterlijk woensdag 1 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

Aanmeldingsstrookje voor de Sinterklaas kienmiddag in Zaal De Vriendenkring op woensdag 30 november 2022 om 14.00 uur.

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)

Let op: vanwege het bestellen van de boekman is tijdige aanmelding noodzakelijk.

Uiterlijk woensdag 23 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