

Redactie Nieuwsbrief:
Ine Beurskens en Kay Curfs
Gastschrijver: Zenz Hortensius
redactienieuwsbrief@kbesteyl.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
23 mei 2023

Beste leden,

Nu het toch echt wel lente is geworden hebben we het plan opgevat om u wat meer in beweging te krijgen. Dat gaan we doen door twee activiteiten te organiseren, waarvan we hopen dat er voldoende belangstelling voor is. Allereerst gaan we op 21 juni een middag koersballen bij D'n Ingelbewaarder, tegenover de St. Martinuskerk, in Tegelen. Dit in navolging van onze Tegelse collega's, die hier veel succes mee hebben. Ook als het weer niet meezit is dit een activiteit die altijd gedaan kan worden, want het is gewoon binnen. Bij voldoende belangstelling



gaan we kijken of dit in de toekomst ook in het Wijkgebouw op Steyl te realiseren is. Maar dan moet u het natuurlijk wel een keer gedaan hebben en die kans krijgt u op 21 juni.

De tweede activiteit waar we in eerste instantie uw belangstelling voor peilen is een regelmatig te organiseren fietstocht. Onze voorzitter Hein Jacobs schrijft in het artikel verderop in deze nieuwsbrief hoe we dat willen aanpakken.

Bijdrage: Ine Beurskens

Info leden KBO Steyl

Verhuisd: Kort na haar 103^{de} verjaardag is Annemarie Bongarts-van Asten van de Waterloostraat verhuisd naar Verzorgingshuis Pavo Zorg, kamer 20, St. Annastraat 71, 5932 BV Tegelen.

We hopen dat ze hier nog een mooie tijd mag beleven.

Wie gaat er mee??

Fietsen is een geweldige vorm van lichaamsbeweging voor mensen van alle leeftijden, dus ook voor ons, leden van de KBO St. Rochus Steyl. Het biedt voordelen voor de gezondheid, zowel fysiek als mentaal.

Het is een leuke en gezonde manier om te bewegen. Het is een uitstekende manier om buiten te zijn en de wereld te ontdekken. Bovendien kunnen ouderen door het fietsen hun kracht, balans en coördinatie verbeteren.

Fietsen helpt ook om een sociaal leven te leiden. Het geeft de mogelijkheid om naar vrienden en familieleden te gaan en naar activiteiten te gaan, of favoriete plekken te bezoeken. Het is ook een geweldige manier om te ontspannen.

Fietsen in een groep kan het plezier vergroten. Het kan ook een gevoel van veiligheid geven, omdat er andere mensen in de buurt zijn om te helpen als dat nodig is.



Onze afdeling onderzoekt de mogelijkheid om regelmatig, bijvoorbeeld 2 keer per maand, samen te gaan fietsen met leden die dat ook graag willen.

Vraag is alleen: hebben leden van onze KBO afdeling hier ook belangstelling voor.

Laat ons dat weten doormiddel van het strookje achteraan in deze Nieuwsbrief of bel even met mij.

Bijdrage: Hein Jacobs, voorzitter

1300 jarig Bestaan Parochie St. Martinus Tegelen

Van Pastoor Anu Antony ontvingen we onderstaande brief die ik graag aan onze leden wil doorgeven.

Beste leden en bestuursleden van KBO Steyl,
Graag willen we samen met jullie het jubileum van de St. Martinuskerk vieren. De parochie in Tegelen bestaat namelijk al 1300 jaar en dat moet gevierd worden. Tijdens het jubileum wordt er stilgestaan bij dit speciale en bijzondere moment, want dit kroonjaar mogen we niet zomaar voorbij laten gaan. Om het jubileumjaar feestelijk te starten zal er op zondag 11 juni om 10.30 uur een feestelijke Heilige Mis zijn met daarna een korte processie vanuit de St. Martinuskerk. Na deze processie is er een gezellig samenzijn in D'n Ingelbewaarder. In 2024 zal het grote feest zijn ter ere van het jubileum '1300 jaar parochie Tegelen'. Het zou een eer zijn als jullie bij deze feestelijke dag aanwezig kunnen zijn en mee zouden willen lopen tijdens de processie. Zoals jullie weten, hebben jullie een bijzondere rol en zijn jullie een bijzonder onderdeel van de gemeenschap, het zou daarom ook jammer zijn als we jullie die dag zouden moeten missen. Mocht dit mogelijk zijn, zou het heel mooi zijn. Ook zullen we met jullie contact opnemen over de grote afsluiting van het jubileumjaar.

Jullie zijn in ieder geval op 11 juni 2023 van harte uitgenodigd!

Met vriendelijke groet,

Pastoor Anu

Terugblik

Woensdag 17 mei 2023: Themamiddag "Geheugentraining"

Er hebben zich zo'n 35 personen opgegeven voor deze geheugentraining.

Ik ben benieuwd wat we voorgeschoteld krijgen en of mijn bovenkamer nog voldoende functioneert. We laten ons verrassen.

Om 2 uur gaan we beginnen, iedereen zit in volle verwachting op zijn plaats met een kopje koffie of thee.

Hein Jacobs opent deze themamiddag en stelt ons voor aan Nel Lipsch.

Het eerste gedeelte voor de pauze, is theorie. Nel vertelt met ondersteuning van een powerpoint voorstelling het hoe, wat en waarom de hersenen werken.

Hele duidelijke beelden en een begrijpelijke uitleg. Per sectie worden de hersenen uitgelegd. Ook krijgen we wat handvaten om zaken beter te kunnen onthouden.

Als Tante Hoest, Kraakt Onze Vloer!!

Wat betekent dit:

A = aandacht en concentratie

T = Tijd

H = Herhalen

K = Knopen

O = Ordenen

V = Vooruit- en terugkijken.

We krijgen een boel informatie te verwerken. Teveel om hier te herhalen. Het wordt nu pauze, dus de koffie/thee en vlaai worden geserveerd en er wordt duidelijk nagebabbeld. Over het hoe, wat en wanneer! Ieder onthoudt inderdaad wat hem of haar interesseert. Dat blijft dan toch ook beter hangen ofwel het wordt in het korte termijngeheugen opgeslagen en naar het lange termijngeheugen getransporteerd. (Hoe knap!)

De pauze is voorbij, nu begint het praktische gedeelte. Een blad en pen liggen al klaar en we worden aan het werk gezet. Via het scherm kunnen we;

Letters invullen - een paardensprong maken - spreekwoorden in beeld - ontbrekende letters raden - en van 1 woord zoveel mogelijk woorden maken.



Bijvoorbeeld van het woord SPORTEN zou je 30 woorden kunnen maken. Probeer het maar eens uit, goed concentreren en je komt toch een heel eind.

Na nog meer probeersels en een laatste gedicht van Annie M.G. Schmidt is de geheugentraining voorbij. Dit was een leerzame middag en heeft de hersenen aardig laten kraken!!

Volgende keer meer.

Bijdrage: Zenz Hortensius



Hier volgt het gedicht dat door Nell Lipsch werd voorgelezen.

"Ik ben nog fit van lijf en verstand" door Annie M.G. Schmidt

Met mij is er totaal niets aan de hand.
Ik ben nog fit van lijf en van verstand.
Wel wat artrose in mijn heup en in mijn knie.
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.
Met de steunzolen die ik heb gekregen,
loop ik weer langs 's Heerens wegen,
kom ik weer in winkels en ook op het plein.
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger wat te kunnen dromen.
Mijn geheugen is ook niet meer wat het was
en ben ik weer vergeten wat ik gisteren nog las.
Ook heb ik steeds meer last van mijn ogen
en mijn rug raakt langzamerhand wat meer gebogen.
Mijn adem is wat korter, mijn keel is vaak erg droog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.

Vooruitblik

Woensdag 21 juni 2023: 14:00-16:30 uur

Koersbal bij d.n Ingelbewaarder

Om te kijken of we onze leden behalve door te fietsen ook op een andere manier wat meer in beweging kunnen krijgen gaan we op woensdag 21 juni een Koersbal middag organiseren. Wij hebben van Pastoor Anu Antony toestemming gekregen om deze te houden in D'n Ingelbewaarder, waar we gebruik kunnen maken van de benodigde attributen.



Er is iemand bij aanwezig die uitlegt hoe het spelletje werkt en uiteraard hebben we ook weer een pauze met koffie/thee en vlaai. Als er voldoende leden zijn die dit een leuk initiatief vinden, gaan we kijken of we op Steyl in het Dorpshuis vaker koersbal kunnen organiseren. Hiervoor moet er wel voldoende interesse zijn en er moeten genoeg mensen zijn die dit willen en kunnen begeleiden. Dus voor iedereen die het koersbal een warm hart toedraagt: kom naar deze middag op 21 juni, zodat u zelf kunt ervaren hoe leuk het is.

De eigen bijdrage voor deze activiteit bedraagt € 2,50 per persoon. Introducees zijn ook welkom, zij betalen € 3,50.

U kunt zich tot **uiterlijk 7 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

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



Enkele vrijwilligers hebben het initiatief genomen om het "Eetpunt voor Steylenaren" nieuw leven in te blazen.

Het doel is om elkaar te ontmoeten bij een gezonde en lekkere maaltijd, om samen gezellig aan tafel te zitten.

De kosten bedragen € 8,50 voor een drie-gangen menu.

Deelnemers dienen zich uiterlijk één week van tevoren op te geven en tevens vooraf te betalen op maandagmiddag in de Steyler Hoeskamer in het Wijkcentrum.

De maaltijd vindt plaats op elke derde maandagmiddag van de maand om 17.30 uur in De Harmoniezaal, Posthuisstraat 30, Tegelen en is bedoeld voor **alle inwoners van Steyl** en is niet leeftijdgebonden. Maximaal 20 deelnemers per keer.

Wist u dat?

Tips om geld te besparen als u op vakantie gaat. Op vakantie gaan is leuk, maar ook duur. Kosten beperken geeft meer mogelijkheden.

Hotelkamer voor de laagste prijs. Op websites als Trivago.nl kunt u een hotel vinden dat bevalt. Als u echt gaat boeken, kan het voordeliger zijn om *rechtstreeks bij het hotel* te boeken. Het hotel hoeft dan geen geld aan deze websites af te dragen. U krijgt dan soms de kamer voor een lagere prijs. Of u ontvangt een extraatje.

Deel de kosten. Het is slim om bij samen reizen vooraf goed af te spreken hoe de kosten te verdelen. Aan het einde van de vakantie kosten verrekenen, geeft meer kans op fouten.

Neem een reisverzekering. Als u regelmatig op reis gaat, is een doorlopende reisverzekering voordeliger dan losse reisverzekeringen. Wel is het handig om af en toe te kijken of uw doorlopende reisverzekering nog wel bij u past. Een goed bereikbare alarmcentrale, is hierbij



een belangrijk aandachtspunt. Bij een ongeluk, ziekte of andere tegenvaller regelt de alarmcentrale de terugreis in een ambulance of speciaal vliegtuig en neemt u alle zorgen uit handen. De kans op zo'n situatie is klein, maar de gevolgen kunnen wel heel duur zijn. Een reisverzekering is daarom onmisbaar.

Klagen helpt. Bent u ontevreden, bijvoorbeeld over uw hotelkamer? Meld het! Op populaire bestemmingen is vaak een gastheer/-vrouw van de touroperator aanwezig. Bij haar/hem kunt u klagen. Wacht niet totdat u weer thuis bent. Uw probleem is meestal ter plaatse op te lossen ook als het om geld gaat.

Vertel wat u te vieren heeft. Viert u uw verjaardag of iets anders? Vertel het aan het personeel! Een goede zaak doet vaak zijn best om u blij te maken. Bijvoorbeeld met een fles bubbels op uw kamer. Of een lekker stuk taart na uw diner.

Ga naar een goedkoop land. U bespaart veel geld door te kiezen voor een minder duur land. Noorwegen is adembenemend mooi, ook erg duur. Roemenië bijvoorbeeld is ook prachtig. Daar is uw euro vier keer zoveel waard als in Noorwegen.

Koop uw vliegticket op dinsdagochtend. Een vliegticket kan 's ochtends goedkoper zijn dan 's avonds. Boeken op een rustige dinsdagochtend bijvoorbeeld kan voordeliger zijn.

Geef niet meer fooi dan nodig. In Amerika is een fooi van 15 tot 20% normaal. Die fooi kan ook op de bon staan, dus pas op betaal niet twee keer fooi. In Europa wordt het gewaardeerd als u een goede service beloont met 5 tot 10 % van de rekening. In Scandinavië wordt geen fooi van u verwacht.

Bezoek gratis musea of zoek gratis uitjes. De meeste musea in de wereld zijn een hele of halve dag per week gratis geopend. Dat geldt ook voor kerken, parken en markten. In veel wereldsteden worden gratis wandelexcursies georganiseerd. Zoek in Google op 'free walking tour'. In Nederland kunt u gratis uitjes bezoeken.



Ding af als het kan. Hoe zuidelijker u komt, hoe normaler het wordt om af te dingen. In bijna heel Afrika en Zuidoost-Azië mag u gerust afdingen. Blijf vriendelijk, kraak het product niet af en loop gerust weg als u de prijs te hoog vindt.

Bijdrage Kay Curfs. Uit Ikwoonleefzorg

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt 27 juni 2023

**Aanmeldingsstrookje voor het Koersballen in D'n Ingelbewaarder
op woensdag 21 juni 2023 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)

Uiterlijk woensdag 7 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
en dan het verschuldigde bedrag overmaken.

Aanmeldingsstrookje voor het Samen Fietsen

Ja, ik heb belangstelling om mee te doen.
Hoe we het Samen Fietsen gaan doen, is in overleg met degenen die hiervoor
belangstelling hebben.

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

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

Dit strookje bij: Wilma Lommers, Heyskampstraat 35, Steyl, tel. 077-3736533
Jo Jacobs, Wilhelminaplein 147, Tegelen, tel. 077-3733018

of even bellen met Hein Jacobs, voorzitter KBO St. Rochus Steyl 06-42420101
of stuur een mail naar voorzitter@kbosteyl.nl