

Redactie Nieuwsbrief:

Ine Beurskens en Kay Curfs

Gastschrijver: Zenz Hortensius

[redactienieuwsbrief@kbesteyl.nl](mailto: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 27 juni 2023

Beste leden,

De zomer heeft zich inmiddels van haar warmste kant laten zien. Voor sommigen van u waarschijnlijk iets te warm, maar ook dat gaat weer voorbij. Misschien is die warmte er de oorzaak van geweest dat maar een handjevol leden zich heeft aangemeld voor de koersbalmiddag op 21 juni. Vanwege het zeer kleine aantal aanmeldingen heeft het bestuur besloten om deze middag te annuleren.



Dit is de laatste nieuwsbrief voor de zomervakantie. In juli verschijnt "Ons Limburg" niet, dan is er dus ook geen nieuwsbrief. Dat betekent dat in de vooruitblik drie activiteiten staan vermeld.

Dat zijn: de **Barbecue op 12 juli**, de muziekmiddag met **Stef Kupers op 26 juli** en het etentje bij **Rose Garden op 16 augustus**. Dus u hebt heel wat te vermelden in uw agenda of op de kalender.

Ik geef u ook nog enige informatie over ons nieuwe "Dörpshóes". Inmiddels is het nieuwe "Dörpshóes" in BS De Schalm officieel geopend op zaterdag 3 juni.

Elke maandagmiddag is De Hoéskamer geopend, daar kunt u binnen lopen voor een kopje koffie en een praatje, of samen een activiteit samen. Elke dinsdagochtend is er open inloop voor een praatje. Er is een deelkast voor levensmiddelen en een mini-bieb. In de oneven weken is er op maandag van 15:00 - 16:00 uur een Wijkspreekuur waarbij de wijkagent, Antares, Gemeente en Inluzio Sociale Basis aanwezig zijn voor vragen en informatie. Op vrijdag 7 juli is er om 14.00 uur een sjoelmiddag. Maak gebruik van deze faciliteiten, het zal u goed doen! En vergeet dan vooral ook onze eigen activiteiten niet die in de Vooruitblik staan vermeld, met achteraan in deze nieuwsbrief de aanmeldstroomjes.



Bijdrage: Ine Beurskens

## **Info leden KBO Steyl**

### **Overleden:**

Op 15 juni 2023 is Mia Koopmans-Leenen van de Pastoor Windhausenlaan 18 op bijna 95-jarige leeftijd overleden.

Mia was vanwege haar broze gezondheid al een hele tijd niet meer in staat om onze activiteiten te bezoeken. Het werd door haar echtgenoot Harrie opgepakt om toch zoveel mogelijk hierbij aanwezig te zijn.

We wensen Harrie, het gezin van Mia en verdere familie heel veel sterkte.

## **Zomerbabbel van Zenz**

Hier nog even een babbel voor de nieuwsbrief. We hebben geen activiteit gehad, waar ik over kan schrijven, dus het wordt een losse babbel. Waar we niet omheen kunnen, de zon schijnt al geruime tijd. Het is warm, in de ochtend kan je nog wat ondernemen, maar in de middag is het binnen het beste. Alle zon buitensluiten en je heel rustig houden. In de ochtend geef ik mijn planten water op het terras, dan staan ze te kwispelen, de bloemen die hangen staan binnen 20 minuten weer rechtop. Geweldig hoe de natuur werkt. Ook de vogels kwetteren en splatsen in mijn waterbak, dat het een lieve lust is. Gaan daarna op de balustrade hun danklied fluiten. Heerlijk om te horen. Ik woon dan ook geweldig, inderdaad met onze 4 seizoenen. Dan ben je toch een gelukkig mens om dat mee te maken.



Wil ook nog een compliment geven voor ons nieuwe blad "ONS Limburg", magazine voor senioren. Geweldige artikelen staan daar in. Heel duidelijk, leesbaar in Jip en Janneke-taal, dus goed te begrijpen en ook nog artikelen waar wij senioren veel aan hebben. Een duidelijk aanwinst. Er wordt niets afgeraffeld maar goed uitgelegd. Een prettig blad om te lezen.



Wat ik nog wel wil meegeven. Deze warmte is gevaarlijk. Vergeet daarom niet te drinken. Je hebt niet altijd dorst, maar je bent uitgedroogd voor je het weet. Dus water, water en water met of zonder toevoeging van een schijfje citroen, muntblaadjes of iets dergelijks.

Blijft allen gezond en geniet van het mooie weer.

Volgende keer meer.

Bijdrage: Zenz Hortensius

## Terugblik

### Woensdag 21 juni 2023: Koersbal bij d'n Ingelbewaarder

Deze enigszins actieve middag hebben we helaas moeten annuleren wegens te geringe belangstelling.

Pastoor Anu had d'n Ingebewaarder ter beschikking gesteld en leden van KBO Tegelen hadden hulp toegezegd bij de catering en de uitleg van het spel.

Onze dank gaat uit naar al deze mensen die ons hebben willen ondersteunen bij deze activiteit.

## Vooruitblik

### Woensdag 12 juli 2023: 16:00-18:00 uur

### Barbecue in het gebouw van Schutterij St. Martinus langs de Streekweg.

Onze jaarlijkse barbecue middag in het gebouw van de Schutterij aan de Streekweg houden we dit jaar op woensdag 12 juli. De inloop is vanaf 16.00 uur en het is rond 18.00 uur weer afgelopen. We regelen voor u een uitgebreide barbecue, met heerlijk vlees van Slagerij Heinen, dat wordt gebraden door niemand minder dan Paul Lucker. Ook kunt u genieten van voldoende bijgerechten. U ontvangt ook nog twee consumptiebonnen voor een lekker drankje bij het eten.



De eigen bijdrage voor de barbecue bedraagt € 10.00 per persoon.

Introducees zijn ook welkom, zij betalen € 15.00.

U kunt zich tot **uiterlijk 5 juli** 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 26 juli 2023: 14:00-16:30 uur**

**Muziekmiddag met Stef Kupers in het Schutterijmuseum**

Stef Kupers, misschien bij u nog bekend als duo Stef en Annelies, verzorgt voor ons een gezellige muziekmiddag. Hij zingt liedjes in het Limburgs, Nederlands en Duits en geeft u volop de gelegenheid om mee te zingen. Uiteraard krijgt u in de pauze koffie/thee en vlaai, zodat de kelen weer gesmeerd zijn om verder mee te zingen.

De eigen bijdrage voor deze muziekmiddag bedraagt € 2.50 per persoon. Introducees zijn ook welkom, zij betalen € 5.00.

U kunt zich tot uiterlijk 19 juli aanmelden op de bekende manieren, zoals hierboven bij de barbecue vermeld.

**Woensdag 16 augustus 2023: 17:00 - 18:30 uur**

**Uit eten bij Rose Garden**

We gaan met zijn allen genieten van een heerlijk buffet, waarbij voor elk wat wils is op te scheppen. Er is keus genoeg. Soep, voor- of bijgerechten, heel veel hoofdgerechten en daarna kunt u ook nog een lekker toetje uitzoeken.

U ontvangt ook nog twee consumptiebonnen per persoon voor een lekker drankje bij het eten.

De eigen bijdrage is € 20.00 per persoon. Introducees kunnen mee voor € 25.00.

U kunt zich tot uiterlijk 9 augustus aanmelden op de bekende manieren, zoals hierboven bij de barbecue vermeld.

**"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?**

### **Wat is beter voor uw gezondheid, één lange wandeling of meerdere korte?**

Wandelen is goed voor uw gezondheid. Het helpt ook om uw hoofd leeg te maken. Maar hoe profiteert u het meest van die voordelen? Door iedere dag een lange wandeling te maken? Of door meerdere keren een kort blokje om te gaan?

\*Regelmatig wandelen is goed voor uw conditie, hart en bloedvaten, botten, spieren en gewrichten. Ook kunt u met wandelen een paar kilo's kwijtraken. Als u regelmatig wandelt, slaapt u beter en heeft u minder last van stress. Er bestaat geen pil die zoveel voordelen heeft. Niet voor niets noemen artsen wandelen weleens 'het beste medicijn'.

**\*Kort of lang wandelen?** Is het voor uw gezondheid beter om elke dag één lange wandeling te maken of meerdere korte? En maakt het tempo waarin u loopt ook iets uit? Uw persoonlijke situatie telt. En het doel dat u voor ogen heeft.

\*Lange wandelingen. Wilt u conditie opbouwen of gewicht verliezen? Een dagelijkse lange wandeling is dan heel geschikt. Denk aan een tocht van één tot anderhalf uur. U kunt beginnen met bijvoorbeeld een halfuur. Na een poosje merkt u dat u het wandelen langer volhoudt en ook gaat het tempo omhoog. Gemiddeld loopt een volwassene tussen de drie en vijf kilometer per uur. Begint u net met wandelen, dan kunt u een rustig tempo van drie kilometer per uur aanhouden. Getrainde wandelaars lopen gemiddeld zes à zeven kilometer per uur.

**Tips:** Wilt u echt gaan wandelen, dan helpen deze tips.

\*Draag de juiste schoenen. Laat u adviseren in een sportwinkel of een speciale wandelwinkel.

\*Let op uw houding. Loop goed rechtop, strek uw bovenrug en kijk ongeveer tien meter voor u op de grond. Dit voorkomt pijn in uw nek.

\*Laat uw armen ontspannen meezwaaien. Uw heupen en schouders draaien dan goed mee. Dat verkleint de kans op rugklachten.

\*Neem kleinere passen. Dat klinkt tegenstrijdig als u uw tempo wilt verhogen. Toch is het belangrijk. Bij grote stappen landt de hiel hard. Daardoor kan pijn in de voet ontstaan.

\*Bouw altijd rustig op. Het geeft minder kans op blessures.

### **Korte wandelingen**

Kunt u een paar keer per dag een kwartier vrijmaken? Een kwartier wandelen in een stevig tempo is net zo gezond als een halfuur wandelen in een wat lager tempo. Bij kort wandelen is een hoger tempo misschien beter vol te houden. Bij een stevig tempo komt er meer spanning op uw spieren, die daar sterker van worden. Een ommetje maken is extra leuk met de Ommetje-app. Na iedere wandeling krijgt u een interessant feit over de hersenen van hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder.

Maar wat als u last heeft van uw gewrichten of een slechte conditie heeft? Mogelijk lukt het om kleine stukjes te lopen in een laag tempo. Het kan helpen om onderweg een pauze te nemen. Bewegen is altijd beter dan thuis op de bank blijven zitten. Doe dus wat u kunt!

\*Wandelen in de natuur... óók met een beperking of handicap.

Iedereen knapt op van een middagje in de buitenlucht of in de natuur, maar dan moet die natuur wel toegankelijk zijn.

\*Een wandeling draagt bij aan de opbouw van het vitamine D gehalte en helpt bij het tegengaan van geheugenverlies. Wandelen is nodig en belangrijk. Maar wat als je niet gezond bent of afhankelijk bent van hulpmiddelen als een rolstoel, scootmobiel of rollator? Ontspannen van de natuur genieten kan steeds vaker op toegankelijke wandelpaden in Nederland.

\*Op de website van Natuurmonumenten vindt u tientallen routes in verschillende gebieden.

\*Op de website van Staatsbosbeheer kunt u in het menu links onderaan "Rolstoelvriendelijk" aanvinken. Ook dan vindt u tientallen routes.

\*Ten slotte kunt u kijken op de website van de provinciale landschappen.

Handig om te weten: Biowalking

Het IVN is een landelijke organisatie die mensen van jong tot oud wil laten genieten van de natuur. Een van de manieren waarop het IVN dat doet, is biowalking. Biowalking is wandelen in de natuur voor mensen met een chronische ziekte of beperking. Er is altijd begeleiding door een IVN Natuurgids én een medisch professional. Dus een combinatie van bewegen, leren over de natuur en leren over uw gezondheid. Zowel voor als na de wandeling wordt uw bloedsuikerspiegel gemeten, u ziet meteen wat wandelen voor uw lichaam doet. Een overzicht van de komende biowalking-activiteiten vindt u op de website van IVN.



Bijdrage: Kay Curfs. Uit IkWoonLeefZorg



De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt 29 augustus 2023

**Aanmeldingsstrookje voor de Barbecue op woensdag 12 juli 2023  
om 16:00 uur in het gebouw van de Schutterij langs de Streekweg**

**De eigen bijdrage is € 10.00 per persoon, introducees betalen € 15.00**

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

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

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

**Uiterlijk woensdag 5 juli** 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.

-----  
**Aanmeldingsstrookje voor de muziekmiddag met Stef Kupers  
op woensdag 26 juli 2023 in het Schutterijmuseum**

**De eigen bijdrage is € 2.50 per persoon, introducees betalen € 5.00**

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

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

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

**Uiterlijk woensdag 19 juli** 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.

-----  
**Aanmeldingsstrookje voor het eten bij Rose Garden  
op woensdag 16 augustus 2023 om 17:00 uur**

**De eigen bijdrage is € 20.00 per persoon, introducees betalen € 25.00**

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

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

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

**Uiterlijk woensdag 9 augustus** 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.