

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 26 september 2023

Beste leden,

Zaten we kort geleden nog met 30 graden, nu heeft de herfst toch echt zijn intrede gedaan. Maar ook die heeft best nog mooie dagen te bieden. Lekker naar buiten, zolang het nog kan. Volgende week gaat het bestuur beginnen met het samenstellen van het programma van 2024. Mocht u zelf nog ideeën hebben voor een bepaalde activiteit die u wel interessant vindt, laat dat dan weten aan een van onze bestuursleden. We gaan ons best doen om weer een afwisselend programma samen te stellen, uw bezoek aan deze activiteiten is onze beloning.

Ook zullen we u in de komende nieuwsbrieven op de hoogte houden van ons 60-jarige jubileum in mei 2024.

In deze nieuwsbrief kon ik nog net op tijd een artikel plaatsen over de "Week van de Eenzaamheid", waaraan door Omroep MAX veel aandacht wordt besteed en waaraan ook wij ons steentje kunnen bijdragen. Let op de uitzendingen vanaf 28 september om 17.15 uur.



Ook de spellenmiddag van 8 november breng ik alvast onder uw aandacht, zodat u nog tijd genoeg hebt om u daarvoor aan te melden en eventueel een spel ter beschikking te stellen.

Al met al dus weer van alles om te lezen, veel plezier er mee.

Bijdrage: Ine Beurskens

Terugblik

Woensdag 13 september 2023

Herfstkienen in het Schutterijmuseum

Alweer september. 33 leden hebben zich aangemeld om een gezellige middag te gaan kienen. We worden verwelkomd met koffie of thee. De voorzitter heeft de vaart erin. Uitleg hoe we gaan spelen: eerst drie rondes, daarna de ronde voor de hoofdprijs, na de pauze met lekkere vlaai nogmaals drie rondes en niet te vergeten de verliezersronde.



Aandachtig wordt er geluisterd. Ik heb het gevoel dat de Hein een ander spel speelt. Noemt nummers op die op mijn kaart niet voorkomen!! Heb net 1 rijtje vol als om mij heen iedereen zijn kaart zit te vullen met fiches.

Er staan op de tafel weer leuke prijzen, voor elk wat wils. Knap van de dames Wilma en Maria, om dat iedere keer weer bij elkaar te sprokkelen. Petje af.

Het is pauze. Dus tijd voor de koffie en vlaai. Er is keuze: abrikozen, kersen of appelvlaai. Het heeft weer goeie aftrek. Er wordt tevens heel wat afgebabbeld.



Na de pauze gaan we weer verder, de volgende drie rondes. Iedereen zit weer vol goeie moed klaar om de prijzen binnen te halen.

Na de verliezersronde zijn alle prijzen vergeven en komt onze Wilma met een mandje met Twix-repen, zodat niemand met lege handen de deur uit gaat. Dan is het weer tijd om huiswaarts te gaan. Volgende keer meer.

Bijdrage: Zenz Hortensius

Vooruitblik

Woensdag 8 november 2023 van 14.00 - 16.00 uur:

Spellenmiddag in het Schutterijmuseum

Spelletjes zorgen er voor dat uw hersenen getraind worden, bijvoorbeeld bij Rummikub of Yahtzee. Of ze zijn bedoeld om te lachen, of je tegenstaander te plagen, zoals bij Mens Erger Je Niet! Of u gaat een potje sjoelen, dat is dan weer goed voor de armspieren. Er zijn zoveel mogelijkheden om je te amuseren door samen een spelletje te doen. Ook de competitie komt om de hoek kijken, een gezonde rivaliteit. Spelletjes maken het kind in u weer wakker. Vergeet even uw eigen leeftijd en geniet van het samen bezig zijn.

Mocht u thuis een bepaald spel hebben dat u graag speelt, of ligt er nog ergens in een kast of op zolder een spel dat we die middag kunnen gebruiken, leen dat dan die middag aan ons uit.



De eigen bijdrage voor deze middag bedraagt € 2.50 per persoon.

Introducees zijn ook welkom, zij betalen € 5.00

U kunt zich tot **uiterlijk 31 oktober** aanmelden door onderstaand strookje 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 altijd ook aanmelden

Dörpshóes Rochus

Elke maandagmiddag is De Hoéskamer geopend, daar kunt u binnen lopen voor een kopje koffie en een praatje, of samen een activiteit doen. 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 Inclusio Sociale Basis aanwezig zijn voor vragen en informatie.

"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 bij Maria van Winsen of Nel Jacobs in de Steyler Hóeskamer in Dörpshóes Rochus.

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.



125 jarig bestaan Kapel der Aartsengelen (1898-2023)

Waterloostraat te Steyl

U bent uitgenodigd om op vrijdag 29 september a.s om 17.00 uur het 125 jarig bestaan mee te vieren van de Kapel der Aartsengelen op de Waterloostraat 39 te Steyl. Waarom 29 september! Het is de jaarlijkse naamdag /



herdenkingsdag / feestdag van de drie aartsengelen: Michael, Gabriel en Rafaël.

Er wordt een korte herdenkingsdienst gehouden door pastoor Anu met zang van Ben Benders. Vooraf aan de dienst zal de voorzitter van de stichting, Ferrie Moubis, een kort woordje houden. Iedereen is van harte welkom.



Leo Smeets, beheerder

Week Tegen De Eenzaamheid

Omroep MAX besteedt vanaf donderdag 28 september elke avond om 17.15 uur aandacht aan de Week Tegen De Eenzaamheid. De aftrap hiervoor werd gegeven op vrijdag 22 september in de Risk Factory. Enkele bestuursleden van de



KBO Groot-Venlo, eventueel met partner, mochten hieraan deelnemen. Zij konden via een soort computerspel leren hoe je met iemand omgaat van wie je weet dat hij of zij eenzaam is. Door deze persoon virtueel terug te plaatsen in de tijd kon deze andere beslissingen nemen in het leven, waardoor eenzaamheid in sommige gevallen voorkomen had kunnen worden. Misschien herkent u Piet en Elly van Doorn of Ine Beurskens op TV. Er is wel een uur gefilmd, maar hiervan worden maar drie minuten uitgezonden. Op woensdag 27 september is de feestelijke opening, waar bij ook weer een aantal bestuursleden aanwezig zijn. Ook Jan Slagter zal dan aanwezig zijn. In de uitzending van donderdag 28 september zal het thema "Terug in de Tijd" centraal staan. Dus allemaal even kijken, het liefst elke avond, want eenzaamheid is een thema waarmee velen van ons te maken hebben of misschien nog krijgen.

Hiltho Horst 6 t/m 11 oktober 2023

De Hiltho in Horst is terug van weggeweest. Speciaal voor Nederlands grootste consumenten paviljoenbeurs wordt in Kasteelpark Ter Horst, aan de A73, een enorm paviljoenencomplex gebouwd met ruimte voor ruim 150 deelnemers uit verschillende branches. Met thema's zoals Wonen & Interieur, Tuin & Buitenleven, Vakantie & Vrije Tijd, Positief Gezond, Samen shoppen, Terrasje pakken muziek en uiteenlopende inspiratiesessies belooft de



HILTHO 2023 van **6 t/m 11 oktober** een prachtig evenement te worden. Echt een evenement om samen naar toe te gaan en daar samen ook andere mensen te ontmoeten.

Ook de KBO is aanwezig met een stand, bemenst vanuit Regio Horst-Venray met ondersteuning van KBO Limburg. Samen geven we graag informatie over waar we als KBO voor staan. En wie nog geen lid is, kan zich natuurlijk ter plekke inschrijven. Uiteraard ontvangt elk nieuw lid een aardige verrassing, en die is er ook voor onze eigen leden!

De normale prijs voor een ticket is € 12,95, maar KBO-leden krijgen 2 euro korting. Tickets zijn vooraf online te bestellen via www.hiltho.nl Gebruik daarbij de kortingscode ONSKBO. Ter plekke kunnen uiteraard ook tickets worden gekocht aan de kassa, maar dan geldt de korting niet.

De Hiltho is elke dag geopend van 13.00 tot 21.00 uur, op zondag van 11.00 tot 18.00 uur. U bent van harte welkom in Horst voor een mooie dag op de Hiltho!

Wist U Dat?

Boodschappen doen voor je gezondheid is moeilijk als de schappen vol staan met producten die op de lange termijn je gezondheid aantasten. Zwakke momenten van snoepzucht op het einde van de middag en in de avond herkennen we allemaal. Wat we op die momenten eten en drinken bevat meestal veel suiker, zout en vet. Industrieel bewerkt voedsel bevat dit allemaal. Denk aan chips, zoutjes, kaasblokjes, worst. Je trek in meer eten en drinken neemt toe in plaats



van dat ie afneemt. Ons lichaam snakt naar eerlijke voeding met natuurlijke grondstoffen zonder smaakversterkers, transvetten, chemische toevoegingen en verborgen suikers. Het belangrijkste doel van winkelketens is hoge omzet en meer winst maken. Je ziet als je door de supermarkt loopt de rekken vol staan met frisdranken, bier, snoep, koek, snacks, kant- en klaar-maaltijden, pakjes en zakjes voorbewerkt voedsel. Wat te doen in deze situatie? Simpel is het beste. Lees eens wat er op een pakje margarine staat behalve 80 % vet. Roomboter en oliën zijn meer puur en goedkoper dan pakjes, kuipjes, plastic flessen voor smeren, bakken en braden.

Bekijk het etiket eens van een pakje hamburgers uit de koeling. Inhoud: 90 % rundvlees, 10 % water, azijnpoeder, conserveringsmiddelen, smaakversterkers samen 12 toevoegingen! Koop zelf rundergehakt en met wat kruiden extra draai je net zo gemakkelijk zelf een hamburger. Vél lekkerder en goedkoper. Enkele tips: Het gaat om wàt je kiest en hoe vaak. Kies vaker vers en onbewerkt voedsel in plaats van fabrieks-bewerkt voedsel. Bedenk vooraf wat je vaak eet en drinkt. Maak een boodschappenlijstje. Ga zonder honger naar de winkel.



Uit NRC 17 sept 2023. Bijdrage: Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt 24 oktober 2023

**Aanmeldingsstrookje voor de Spellenmiddag op woensdag 8 november 2023
om 14:00 uur 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 31 oktober 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.
