

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



Nieuwsbrief 24 oktober 2023

Beste leden,

Als deze nieuwsbrief verschijnt, loopt de zomertijd alweer ten eind. Komend weekend zetten we de klok een uurtje terug en zitten we weer op de normale tijd. Dan is het alweer vroeg donker, maar de avonden kunnen we wel weer gezellig maken met lichtjes. Wel brandveilig, kijk maar in de terugblik over ons bezoek aan de Risk Factory. Ook de spellenmiddag van 8 november breng ik nogmaals onder uw aandacht in de Vooruitblik. U kunt zich hiervoor nog aanmelden tot 31 oktober. Zelfs Sinterklaas komt al rap dichterbij, op 29 november houden we onze traditionele Sinterklaas kienmiddag.

Dan heb ik nog een mededeling wat betreft het aanmelden voor onze activiteiten. In eerste instantie worden alle activiteiten vermeld in de nieuwsbrief, met een uiterste aanmeld datum. Dan stuur ik nog een herinneringsmail voor degenen die het zijn vergeten. In deze mail komt vanaf nu als uiterste aanmeld datum de **zaterdag vóór de betreffende activiteit**. Deze datum is 'heilig', te laat is dan ook echt te laat. Want er moet vlaai besteld worden, of vervoer geregeld of nog andere zaken die we moeten reserveren en betalen. Ik vraag uw begrip hiervoor, dan maakt u het ons niet onnodig lastig.



Bijdrage: Ine Beurskens

Nieuwe voorzitter KBO Limburg



Met ingang van 1 september 2023 is Simone Gerono-van Bun de nieuwe directeur geworden van KBO Limburg. Zij is de opvolger van Hans Hollanders die maar liefst 41 jaar in dienst is geweest van KBO Limburg en nu geniet van zijn welverdiende pensioen. Mevrouw Gerono was voorheen werkzaam bij Huis voor De Sport Limburg. Zij heeft een duidelijk doel voor ogen: kwaliteit toevoegen aan het leven van senioren. Haar uitgangspunten zijn helder: vitaliteit, gezondheid, erbij horen en aandacht voor wat senioren nodig hebben. Wij wensen haar veel succes, om deze mooie doelstellingen te realiseren.

Info leden

Sinds augustus van dit jaar is mevrouw Linssen-Ewals van de Waterloostraat gastlid van onze afdeling. We wensen haar veel gezellige uurtjes bij onze activiteiten.

Terugblik

Woensdag 4 oktober 2023 Risk Factory

Om 12.25 uur staat de bus klaar in de Maasstraat om ons naar de Risk Factory in Venlo te brengen. Om 13.00 uur worden we daar verwelkomd en mogen we een briefje invullen met wat persoonlijke gegevens. Daarna worden we in vier groepen ingedeeld, waarbij ook rekening wordt gehouden met de rolstoelen en rollators.



Er komen vier verschillende thema's aan bod, die allemaal te maken hebben met veiligheid.

1. Bellen met 112

Er wordt geoefend met bellen naar 112. Altijd rustig blijven, het hoeft niet snel te gaan, want er worden al meteen hulptroepen ingeschakeld.

Filmen of fotograferen bij een ongeluk is verboden, het mag wel als je een inbreker ziet wegrennen. Alleen maar bellen bij spoedgevallen. Onnodig de lijn bezetten is strafbaar. Voor niet dringende zaken bel dan met:

Politie: 0900-8844

Brandweer: 0900-0904

Gezondheid: 0900-8818 (HAP na 17.00 uur en in het weekend)

2. Brandveiligheid

We komen in een kamer met open keuken, waarin zich allerlei zaken voordoen die brandgevaarlijk zijn. Bijvoorbeeld kaarsen vlak bij het gordijn, kabelsnoeren die vaak doorverbonden zijn, de keukenrol vlak bij het gasfornuis, en zo zijn er tal van voorbeelden.

De brand- of rookmelder is sinds vorig jaar verplicht, ook een koolmonoxide melder is verstandig. Als de vlam in de pan slaat komt dat meestal door oververhitte olie of vet. Maak het vuur uit met de deksel en houd die deksel rechtop voor je als een schild. **Nooit blussen met water!**

Zorg dat je bij brand in huis altijd weet waar de sleutel hangt, dicht bij de voordeur, en houd de vluchtweg altijd vrij. Zelfs in je eigen huis raak je de weg kwijt als er overal rook is. Ga nooit terug naar binnen onnodig een huisdier of spullen te halen, maar wacht op de brandweer. **Je eigen veiligheid gaat voor alles!**

3. Noodweer

In geval van bijvoorbeeld een grote overstroming of andere calamiteiten: ga dan naar binnen en doe ramen en deuren dicht. Luister of kijk naar de rampenzender, bij ons is dat L1. Via de overheid ontvang je een NL Alert op je mobiele telefoon.

Het is verstandig om een noodpakket in huis te hebben. Dat bestaat uit: Een zaklamp, batterijen, kaarsen en lucifers. Dekens, flessen drinkwater, ingeblikt eten, wat contant geld en een radio op batterijen.

4. Digitale veiligheid

Er wordt op gewezen dat je nooit te veel gegevens moet invullen, daar kan misbruik van worden gemaakt. Als je wordt gebeld door een slecht Engels sprekend persoon, leg dan meteen op en blokkeer het nummer. Vriendelijk pratende mensen doen alsof ze bellen namens de bank, maar ze proberen je alleen maar geld afhandig te maken. **Nooit je pinpas op pincode afgeven!** De bank zal



hier nooit naar vragen!

Als je kind of kleinkind via whatsapp vraagt om geld: ga hier niet op in en controleer eerst of het wel klopt. Ook als je geld tegoed krijgt van belasting of bank: ga er niet op in. Als het te mooi lijkt om waar te zijn, dan is dat ook zo!

Na afloop krijgen we nog extra informatie over babbeltucs, en hoe ons daartegen te beschermen. Ook worden we erop attent gemaakt dat het briefje dat we bij aanvang hebben ingevuld helemaal niet relevant is. Dat hadden we dus helemaal niet hoeven doen. Het was gewoon een test of we erin zouden trappen. De briefjes worden voor onze ogen versnipperd.

Na een heel leerzame middag brengt de bus ons weer terug naar Steyl, waar we bij Quatre Bras kunnen genieten van een heerlijk buffet. Er worden door Piet twee consumptiebonnen per persoon uitgereikt, dus er kan behalve samen eten ook gezellig worden bijgepraat met een drankje erbij.

Bijdrage: Ine Beurskens

Vooruitblik

Woensdag 8 november 2023 van 14.00 - 16.00 uur:

Spellenmiddag in het Schutterijmuseum

Een kopje koffie of thee met een lekker stuk vlaai. Wie wil dat niet? Voor hetzelfde geld, slechts € 2,50, dan ook nog gezellig bijpraten of samen een spelletje doen. Leuker kunnen we het niet maken. We hebben inmiddels diverse spellen verzameld en er zit beslist ook wat voor u bij.



U mag natuurlijk ook zelf een spel mee brengen en iemand vragen om met u mee te spelen. Dat gaat dus echt heel leuk worden.

Het hoeft niet altijd moeilijk te zijn, u kunt ook gewoon een potje jokersen of kwartetten. Maak het kind weer in u wakker en ga ervoor!

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 op tijd aanmelden

Woensdag 29 november 2023 van 14.00 – 16.00 uur:

Sinterklaas kienen in het Schutterijmuseum

Het is elk jaar weer de drukst bezochte kienmiddag, het Sinterklaas kienen. Om niet te lang uit te lopen heeft het bestuur besloten om drie rondes te kienen voor en na de pauze in plaats van vier. Vóór de pauze wordt ook nog gespeeld om de hoofdprijs van de middag.



Iedereen is dan op tijd klaar als de busjes u weer op komen halen.

Wilma en Maria gaan weer op pad om mooie prijzen voor u te regelen. Ook de traditionele boekman is er dit jaar weer voor de deelnemers aan deze middag.

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

Introducees zijn ook welkom, zij betalen € 5.00

U kunt zich tot **uiterlijk 22 november** 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 op tijd aanmelden

Oktoberfeest in Tegelen

Dit is een nieuwtje tussendoor. Ik ben vreemd gegaan (haha). Ben bij een activiteit geweest van KBO St. Martinus/St. Jozef Tegelen. Daar werd in de Harmoniezaal in de Posthuisstraat op 1 oktober een Oktoberfeest georganiseerd. Zo'n festiviteit had ik nog nooit meegemaakt, dus de stoute schoenen aan (geen dirndl jurk) en kijken wat deze middag mij zou brengen. Inderdaad aan lange tafels, gelukkig met stoelen in plaats van banken, was de zaal gezellig ingericht.



Het liep aardig vol, de muziek werd gespeeld door de Holtmühler Blaaskapel uit Tegelen en de Treue Musikanten uit Neukerk, Duitsland. De stemming zit er al gauw in. Het bedienend personeel was gekleed in Lederhose, geruit hemd met of zonder hoedje, uiteraard was er ook een dirndl jurk aanwezig. Ook sommige dames hadden hun dirndl uit de kast geplukt. De muziek was niet helemaal loepzuiver,



maar dat mocht de pret niet drukken. Er was gelijk een gezellige sfeer en de aanwezigen zaten dan ook mee te deinen of te zingen op de muziek. De drankjes vloeiden rijkelijk, wat de gezelligheid alleen maar verhoogde. In de pauze kregen we ook nog een broodje met bockwurst, wat door een ieder erg werd gewaardeerd. Het was alles bij elkaar een leuke sfeervolle middag, leuke muziek en goed verzorgd. Volgende keer meer.

Bijdrage: Zenz Hortensius

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 Includio 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.



Wist U Dat?

Waarom word je gelukkig van groen?

Een boswandeling, een middagje werken in de tuin inspireert je. Hoe komt dat?

Het antwoordt is BIOFILIE.

Wetenschappelijk komt er steeds meer bewijs dat in de natuur zijn een heilzaam effect heeft op ons. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat verbondenheid met de natuur voor een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid zorgt. Een groene omgeving helpt tegen stress, zorgt voor daling van de bloeddruk, brengt de geest tot rust en verhoogt de concentratie. Erich Fromm, een Duitse psycholoog en filosoof, vat het kort en bondig samen in een boek uit 1965. De mens heeft een fundamentele behoefte om zich te verbinden met de natuur. Het is een aangeboren eigenschap die ons verbindt met de aarde. Het is een grote liefdesband met alles wat leeft en mooi is. Als eerste noemt hij dit BIOFILIE. In de oertijd heeft de mens moeten overleven in de natuur. Dat oorspronkelijke gevoel zit nog steeds in ons gebakken. We bloeien op in de natuur omdat we er deel van uitmaken. Ons lichaam is gemaakt om te bewegen, onze geest om in de natuur te zijn.



Ideetjes van toepassing:

Een uurtje door het bos wandelen en van de omgeving genieten.



Zet bloemen en planten in je huis.

Laat het licht naar binnen schijnen.

Luister naar natuurgeluiden zoals het ruisen van de bomen, het kwetteren van de vogels.

Vergroen je tuin of balkon.

Je gevoel van welzijn verbetert hierdoor ook je kwaliteit van leven.

Bijdrage: Kay Curfs. Oorspronkelijke tekst van Fleur Baxmeier.

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt 28 november 2023

Aanmeldingsstrookje voor het Sinterklaas kienen op woensdag 29 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 22 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

en dan het verschuldigde bedrag overmaken.

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.