

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 24 september 2024

Beste leden,

Nu is het dan toch echt herfst geworden, maar ook dat heeft zijn charmes. Van gekleurde herfstbladeren wordt je toch ook weer vrolijk.

In de terugblik kunt u lezen hoe gezellig de muziekmiddag met Joekskoeër Toujours is geweest. Zenz heeft hierover weer een leuk stukje geschreven. Voor het herfstkienen op 2 oktober is de uiterste aanmelddatum woensdag 25 september, dus dat hebt u waarschijnlijk al gedaan!



We hebben nog een bijzondere voorstelling voor u in petto. In de Vooruitblik krijgt u meer informatie over de bijzondere uitvoering van "Sterrelicht" op zondagmiddag 27 oktober om 15:00 uur in de kleine zaal van De Haandert in samenwerking met KBO H. Hart Tegelen. Deze voorstelling kunnen we realiseren dank zij een subsidie van de Gemeente Venlo, vandaar de geringe eigen bijdrage. Tevens vindt u bij deze nieuwsbrief een extra bijlage met alle informatie over "Sterrelicht" en hoe u zich kunt aanmelden.

We zijn druk bezig om het programma voor 2025 vorm te geven. Diverse leden hebben voorstellen gedaan, waar we wel iets mee kunnen. Heel fijn dat u zo mee hebt gedacht, want uiteindelijk doen we het ook voor onze leden! Het wordt in ieder



geval weer een afwisselend programma, zoals u van ons gewend bent.

Ik wil u er nogmaals op wijzen dat de uiterste aanmelddatum voor een activiteit de woensdag er voor is. Dit wordt ook duidelijk vermeld op het aanmeldstrookje en in de herinneringsmail. De enige uitzondering is de voorstelling "Sterrelicht", daarvoor is de uiterste aanmelddatum 11 oktober.

Bijdrage: Ine Beurskens

Terugblik

Woensdag 18 september Muziekmiddag met Joekskoeër Toujours



Er hebben zich 35 leden opgegeven. Helaas is niet iedereen gekomen. Het mannenkoor van 10 man zit al te wachten voor het optreden. We laten ons verrassen wat het gaat worden. Hein Jacobs geeft de aftrap voor het begin van deze muziekmiddag. Het worden dus Schlagers, medleys uit de jaren 70 en uiteraard de

meezingers uit Limburg. Ben toch wel een beetje benieuwd of er meegezongen gaat worden. Er wordt om te beginnen wel flink meegeklapt, dus dat gaat goed. Zonnige klanken van "Griechischer Wein" brengen de stemming er al vlot in. Hierna gaan we naar de jaren 70. Ze beginnen met een medley van liedjes van Boney M. en Bobby Farrell. (die van; hij deed enthousiast mee, maar zong niets zelf!!) Dit is wel jeugdsentiment. Gezellige bekende klanken. Uiteraard komen ook Limburgse liedjes aan bod, o.a. van de Schintaler. Het is de bedoeling om mee te zingen en langzaam maar zeker wordt dat steeds enthousiaster gedaan. Voor de pauze nog een liedje van Beppie Kraft "Laot de zon in dien hart" . Ja, nu hebben we de smaak te pakken!! Het is tijd voor de koffie en thee plus de vlaai. Doordat iedereen toch wel stil was gedurende de zang, wordt er nu van harte bijgebabbeld. We gaan weer beginnen, en ja hoor, de Engelbewaarder komt ook langs. Die wordt uit volle borst meegezongen. Zelfs het "Limburgs maedje" kwam voorbij. Tijd voor een Venlose wals-medley. Ook hier wordt enthousiast van alles meegezongen. Het is een ontspannen middag met een enthousiast 10 koppig mannenkoor. Zo te zien is het zeer gewaardeerd. Het laatste nummer is "Geneet van het laeve" van Sjef Diederens en er zijn aardig wat mensen gaan staan om mee te zingen en te deinen. Dit is voor herhaling vatbaar. Volgende keer meer.



Bijdrage: Zenz Hortensius

Vooruitblik

3^e en 4^e lunch in het Schutterijmuseum

Er staan nog 2 lunches op het programma dit jaar en wel op woensdag 16 oktober en 6 november, van 12:00 - 13:30 uur.

U kunt zich voor beide lunches al aanmelden, er staan twee aparte aanmeldbriefjes achter in deze nieuwsbrief.

Net zoals bij de eerste twee lunches van dit jaar kunt u ook deze keer weer genieten van een heerlijk kopje soep en royaal belegde broodjes, klaar gemaakt door Paul en Carla Lucker.

De eigen bijdrage per lunch bedraagt € 4,-- per persoon. Deze activiteit is alleen bedoeld voor leden.

U kunt zich tot uiterlijk 9 oktober aanmelden voor de 3^e lunch en uiterlijk 30 oktober voor de 4^e lunch door het aanmelding 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 ook even aanmelden.

Sterrelicht in De Haandert op zondag 27 oktober om 15:00 uur

Dit toneelstuk heeft KBO Steyl in samenwerking met KBO H. Hart georganiseerd en wordt opgevoerd door de Senioren Toneelgroep Heerlen in de kleine zaal van De Haandert in Tegelen.

In de aparte bijlage bij deze nieuwsbrief vindt u uitgebreide informatie over deze middag.

De eigen bijdrage voor deze indrukwekkende toneelvoorstelling bedraagt € 2.50 per persoon. Deze voorstelling is alleen bedoeld voor leden.

Na 11 oktober gaan de kaarten in de vrije verkoop.

U kunt zich tot uiterlijk 11 oktober aanmelden door het 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.

Na ontvangst van betaling worden de entreekaarten bij u thuis bezorgd.

Woensdag 30 oktober 17:00 - 18:30 uur

Buffet bij Rose Garden

We gaan met zijn allen genieten van een heerlijk buffet bij Rose Garden, 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.

Als u moeite hebt om zelf uw eten te gaan halen, geef ons een seintje, dan is er altijd iemand in de buurt die u kan helpen.

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

De uiterste aanmelddatum is woensdag 23 oktober.

Voor aanmelding zie beschrijving bij de lunches.



Dörpshóes Rochus

Elke maandagmiddag is De Hoéskamer in het Dörpshóes Rochus aan de Sint Sebastianusstraat 10 geopend. Daar kunt u tussen 14:00 en 17:00 uur binnen lopen voor een kopje koffie en een praatje, of samen een activiteit doen. Elke dinsdagochtend is er open inloop van 8:30 - 12:00 uur 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. Kijk ook op www.dorpsraadsteyl.nl



**Dörpshóes
Rochus
Steyl**

"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 in De Harmoniezaal, Posthuisstraat 30, Tegelen. De zaal gaat om 17:30 uur open, het diner start om 18:00 uur en is bedoeld voor alle inwoners van Steyl en is niet leeftijdgebonden.

Maximaal 20 deelnemers per keer.



Samen aan Tafel

Leen eens een duofiets

Zin om er eens lekker op uit te trekken met de fiets, natuurlijk met elektrische ondersteuning.

De kosten bedragen per dagdeel € 7,50. Ook 5-dagdelen (€ 35,--) en 10-dagdelenkaarten (€ 65,--) zijn mogelijk. De fiets is elke dag te lenen.

Maak een afspraak met het meldpunt via telefoonnummer 06-49341479. Dit is bereikbaar op werkdagen tussen 9:00 en 12:00 uur. Minimaal twee dagen van tevoren reserveren.

De duofiets is gestationeerd in Gemeenschapscentrum De Hamar in Belfeld en u kunt hem daar in ontvangst nemen. Betaling: contant bij afhaling van de fiets.



Wist U Dat??

Koffie past in een gezond dagrantsoen!

Dit is voor sommigen waarschijnlijk wel een verrassende mededeling. Het gaat om koffie met of zonder melk, maar zonder suiker. Zo staat het in de Schijf van Vijf, meegedeeld door Iris Groenenberg, een expert Voeding & Gezondheid, bij het Voedingscentrum in Den Haag. Het advies is om 2 tot 4 koppen per dag te drinken. Het geeft een lager risico op hart- en vaatziekten, een beroerte of diabetes. Het geldt voor koffie met en zonder cafeïne.

Het is een fabel om te denken dat koffie je uitdroogt. Het grootste deel van koffie is water, zo'n 95%. Je mag het meetellen in de aanbevolen hoeveelheid inname aan vocht van 1,5 tot 2 liter per dag. Koffie kan wel je nieren een beetje stimuleren. Daardoor ga je iets eerder maar niet méér naar de WC. Koffie bij het ontbijt draagt bij aan een goede vochtbalans en maakt je alert. Een



Japans onderzoek toonde onlangs aan dat koffie zou zorgen voor een betere bloedtoevoer naar de spieren.

De vuistregel is 4 koppen koffie per dag. Houd rekening met cola, thee, energiedrankjes en andere cafeïne bevattende dranken en eetwaren. Bij inname van meer dan 400 milligram cafeïne kunnen mensen klachten krijgen.

Bijdrage: Kay Curfs

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt 29 oktober 2024

Aanmeldstrookje voor de derde lunch op woensdag 16 oktober 2024
van 12:00 - 13:30 uur in het Schutterijmuseum

De eigen bijdrage is € 4,-- per persoon, alleen bedoeld voor leden

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

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

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

Uiterlijk woensdag 9 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.

Aanmeldstrookje voor de vierde lunch op woensdag 6 november 2024
van 12:00 - 13:30 uur in het Schutterijmuseum

De eigen bijdrage is € 4,-- per persoon, alleen bedoeld voor leden

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

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

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

Uiterlijk woensdag 30 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.

Aanmeldstrookje voor het buffet bij Rose Garden
op woensdag 30 oktober 2024 van 17:00 - 18:30 uur

De eigen bijdrage is € 20,-- per persoon, introducees betalen € 25,--

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

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

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

Uiterlijk woensdag 23 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.

Theaterstuk Sterrelicht over eenzaamheid én verbondenheid

Op zondag 27 oktober presenteren KBO Tegelen H. Hart en KBO Steyl St. Rochus het theaterstuk Sterrelicht in de kleine zaal van De Haandert in Tegelen

Dit theaterstuk wordt op de planken gebracht door de Senioren toneelclub van KBO Heerlen Stad aangevuld met twee jeugdige acteurs.

**De voorstelling begint om 15.00 uur en de toegangsprijs is € 2,50.
Hierbij is koffie/thee met appelgebak na afloop van de voorstelling inbegrepen.**

Met financiële steun van de gemeente Venlo komt het theaterstuk in Tegelen op de planken. Het is een verhaal over hoop, gezelligheid en warme buurten. Pijnlijk actueel over eenzaamheid, maar ook hoopvol en gezellig, daar waar het gaat over verbonden zijn en elkaar ontmoeten in warme buurten en open instellingen. Dat alles maakt Sterrelicht tot een warme theatervoorstelling met een vleugje muziek en een flinke portie humor.

De voorstelling

Centrale plek is een tuinbank naast een appelboom. Een plek van ontmoeting, symbool van verbinding en groei. De voorstelling biedt een inkijkje in het leven van mensen die verbonden zijn met het verpleeghuis: een verpleger, een activiteitenbegeleider, een bewoner, een vrijwilliger die altijd klaar staat en vaste bezoeker Rosa. Ieder met een eigen karakter, levensloop en problemen. Daarnaast zijn er de mensen uit de buurt. Jong, oud, arm, rijk... die zich vaak eenzaam voelen binnen hun vier muren. Gelukkig is er Sterre, kleindochter van Rosa. Zij wil de mensen in de buurt dichter bij elkaar brengen en zo de eenzaamheid doorbreken. Dat blijkt nog niet zo eenvoudig. Tussen droom en daad staan wetten en praktische bezwaren. En ook nog een onverwachte wending.

Inleiding eenzaamheid en dementie

Voor de toneelvoorstelling vertelt Math Gulpers, voorzitter Alzheimer Parkstad en Netwerk Palliatieve Zorg, over eenzaamheid en dementie. Zijn verhaal gaat over eenzaamheid, moeilijke tijden, en mensen met dementie. Maar ook over mooie momenten die zij met hun naasten beleven.

Praktische informatie

De voorstelling is te zien op zondag 27 oktober in de kleine zaal van De Haandert te Tegelen. Aanvang is 15.00 uur en het einde is voorzien rond 16.30 uur. Na afloop is er in de foyer gelegenheid om na te praten onder het genot van koffie/thee met appelgebak. Daar verzorgt het swingend seniorenkoor Forever Young tevens een wervelend optreden.

Anmeldingsformulier (na betaling ontvangt u het toegangsbewijs voor de voorstelling thuis)

Naam: adres:.....

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

Uiterlijk vrijdag 11 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.