



Van de bestuur Tafel

De zeer geslaagde activiteit van "stappen en happen" waaraan veel leden hebben deelgenomen heeft het bestuur mede doen besluiten om – waar haalbaar- weer meer activiteiten te gaan inplannen.

Zo staat als eerste de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering op 26 oktober op het programma. Wij willen u er wel met klem op wijzen, dat U een eigen verantwoordelijkheid heeft bij deelname. Heeft U klachten, blijf dan thuis..... Het is afhankelijk van nieuwe ontwikkelingen, maar houdt U er rekening mee dat bij binnenkomst een QR-code en ID gevraagd kan/moet worden.

Het gedeelte na de pauze zal ingevuld worden in samenwerking met "Sambeeks Heem".

Verder nodigen wij U van harte uit voor een interessante themamiddag op dinsdagmiddag 16 november. Het thema heeft als titel: "Samen sterk ouder worden in Sambeek". Verder in dit blad treft U meer informatie aan over deze middag.

Op vrijdag 26 november staat een gezellige stamppotreis op het programma. Deze reizen waren in het verleden altijd erg populair bij onze leden. We denken dat veel leden er weer aan toe zijn om weer eens gezellig een dagje samen op stap te gaan.

Het aanmeldformulier voor deze reis vindt U hierbij bijgesloten. Denk aan de uiterste opgave termijn en "wie het eerst komt"

Dan willen wij U er nu al op attenderen dat wij op woensdagmiddag 15 december onze kerstbijeenkomst hebben.

Afgaande op het mooie programma denken wij dat deze middag zeker bij U in de smaak zal vallen. Verdere informatie hierover en een opgaveformulier treft U aan in de ONS van november.

Ook zijn we al voorzichtig bezig met het programma van 2022. Wij hebben ideeën genoeg!!! Zet alvast bovengenoemde data in uw agenda. Hierbij toch nog even een klein voorbehoud: we hopen dat de stijgende lijn in de coronabesmettingen, geen roet in het eten zal gooien....

Verder merken we duidelijk dat onze verenigingsagenda meer volloopt. Er zijn weer meer besprekingen met Sambeekse en externe organisaties. Zo is er onlangs een overleg geweest met het bestuur van de SWOGB; worden we weer uitgenodigd voor themabesprekingen; en nemen we ook weer deel aan vergaderingen van de Kringraad.

We proberen de taken zoveel mogelijk onder elkaar te verdelen.

Inhoud

1. Bestuur Tafel, inhoud, Lief en leed, spreekuur medicijnen apotheker
2. Historische avond, vacature
3. Info ouder goed en gezond, verkeerskennis
4. Mantelzorg, Senior & Web, oplossing puzzel, spreuk. Colofon & Agenda

Bijlage:

Puzzels, aanmelden Stamppotreis

Lief en Leed

Van Harte

Vanaf deze plaats feliciteren wij leden, die in de komende periode hun verjaardag vieren.

Beterschap

Alle leden die kampen met ziekte e.d. sterkte en een spoedig herstel.

In herinnering

Nellie van de Loo -Arts
overleden 10-10-2021
lid vanaf 01-06-2007

Wij wensen families, vrienden en kennissen van hen die in de afgelopen

Medicijnspreekuur apotheker

Is er iets te doen tegen de bijwerkingen van mijn nieuwe medicijn? Is deze combinatie van medicijnen wel verantwoord? Met deze en alle andere vragen over medicijnen kunt u vanaf 6 oktober terecht bij het telefonisch apothekersspreekuur van KBO-Brabant. Aan de andere kant van de lijn zit Roel van Waes, apotheker in Sint-Michielsgestel. Iedere woensdagmiddag van 15.00 tot 16.00 u kunt u bellen naar: (073) 30 36 445



Vacature Vrijwillige ouderenadviseur.

Vindt u het mooi om iets te betekenen voor senioren en hebt u affiniteit met het uitzoeken en geven van informatie aan senioren, dan is vrijwillige ouderenadviseur worden misschien wel iets voor u.

Hoe krijg je als senior een bewijs van vaccinatie in huis? Hoe regel ik het met mijn rijbewijs of met de mantelzorgwaardering? Waar kan ik terecht voor een maaltijdvoorziening, vervoer of voor hulp in de huishouding?

Bij al dit soort vragen kan de vrijwillige ouderenadviseur senioren op weg helpen.

Niet elke kern heeft zijn eigen plaatselijke ouderenadviseur, maar de bestaande ouderenadviseurs zijn actief in de hele gemeente Boxmeer. Vanuit KBO, SWOGB en SOCIOM werken we nauw samen als het gaat om de ouderenadviseurs. Regelmatig komen we bij elkaar met netwerkpartners en zo blijven we op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen.

De KBO heeft een goede cursus om de rol van ouderenadviseur eigen te maken en verzorgt ook de jaarlijkse scholing.

Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met Dette Koenders 06-10430039 of dettekoenders@sociom.nl



Dorpsactualiteiten in een historisch jasje



SAMBEEK - Iedereen kan het zich nog wel herinneren: het hoogwater van halverwege dit jaar. De Maas was weer eens flink buiten haar oevers getreden. Ook in Sambeek reikte het hoge water tot ver.

Tijdens de Historische Avond van Sambeeks Heem op 2 november komt deze overstroming aan bod en krijgt tevens een historisch jasje. Hoe was het in het verleden gesteld met het hoogwater in Sambeek?

Geen kerk meer

Sambeeks Heem laat in de Historische Avond een aantal gebeurtenissen in het dorp van dit jaar de revue passeren en kijkt vanuit deze actualiteit terug in de geschiedenis.

Zo werd in maart het kerkgebouw aan de eredienst onttrokken. En daarmee kwam er een einde aan een periode van bijna 750 jaar dat het dorp een eigen kerkgebouw had. Gedurende die tijd gingen de Sambekenaars in verschillende gebouwen ter kerke. Welke waren dat?

De Elsenhof

De kerk in Sambeek gaat verbouwd worden tot gemeenschapshuis. Het huidige gemeenschapshuis De Elsenhof wordt over een paar jaar afgestoten. Wat is de geschiedenis achter De Elsenhof en wat is er op die plek allemaal gebeurd?

Hetzelfde geldt voor de boerderij op de hoek van de Grotestraat/Maastraat, die dit jaar werd gesloopt. Wat is daar in de loop der eeuwen allemaal gebeurd?

Het Sambeekse gilde moest de viering van het 600-jarig bestaan vanwege corona afgelasten. Wat heeft deze oudste vereniging van het dorp allemaal meegemaakt gedurende deze tijd?

De afgelopen maanden is een grafkeldertje bij het vroegere Catharinaklooster gerestaureerd. Wie heeft er in gelegen?

Uiteraard wordt er tijdens deze Historische Avond weer een oude film gedraaid en is er een leuke quiz.

De Historische Avond van Sambeeks Heem is op dinsdag 2 november in De Elsenhof; aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur). Iedereen is van harte welkom op deze gratis toegankelijke bijeenkomst met een geldige QR-code (digitaal of op papier).

Uitnodiging informatiebijeenkomst: "Goed en gezond ouder worden in Sambeek".

De uitdagingen voor senioren om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen worden steeds groter. De samenleving vergrijst; er komen steeds meer ouderen bij en we leven langer. Het gezegde 'ouderdom komt met gebreken' geldt niet voor iedereen in dezelfde mate, misschien bent u daar nu in uw dagelijkse leven nog niet mee bezig maar denkt u wel eens: 'hoe zal het zijn, als ik straks ouder ben?'. Kan ik nog wel blijven wonen in mijn huidige woning? Heb ik genoeg mensen om me heen die hulp kunnen geven? Wat kan ik zelf doen voor een ander? Daarom is het belangrijk om nu al na te denken wat nodig is om goed en gezond oud te worden, ook in Sambeek.

We nodigen u uit voor een informatiebijeenkomst op

**dinsdag 16 november
om 14.00 uur (tot 16.30 uur)
in de Elsenhof.**

Deze middag informeren Els van Daal (KBO Brabant) en Wendy Huijbers (Sociom) u over het project 'Samen sterk ouder worden in het Land van Cuijk'.

U krijgt informatie over een woonscan waarmee u de levensloopbestendigheid van uw woning inzichtelijk kunt maken met behulp van een opgeleide vrijwillige woonadviseur.

Daarnaast vertellen we over het opzetten van Voorzorgcirkels en hoe u zelf kunt zorgen voor een sterk sociaal netwerk. Een cirkel van mensen om u heen waar u een beroep op kunt doen als u praktische hulp nodig heeft; iets waar u 'uit voorzorg' nu al mee aan de slag kunt gaan. Het wordt een interactieve middag waarbij u direct handige informatie krijgt om mee aan de slag te gaan.

Deze middag is een vervolg op de bijeenkomsten die in 2018 in de gemeente Boxmeer georganiseerd zijn door KBO's en SWOGB.

Alle senioren vanaf 55 jaar (dus ook niet leden) zijn van harte welkom. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig. De op dat moment geldende Corona maatregelen worden in acht genomen.



Gratis je verkeerskennis opfrissen?



We willen allemaal zo lang mogelijk blijven autorijden. Zolang je dit kunt blijven doen, heb je je vrijheid.

Maar je wordt wat ouder en het verkeer vergt veel van je aandacht. Hoe zorg je dat je mobiel blijft?

Iedereen die zich dat weleens afvraagt kan gratis meedoen met de Opfriscursus Verkeerskennis van Veilig Verkeer Nederland. In opdracht van en in samenwerking met de SWOGB organiseren we een opfriscursus verkeerskennis voor de ervaren automobilist.

Ook is er de mogelijkheid voor deelnemers aan deze cursus om zich aan te melden voor een individuele praktijkrit in de eigen auto. (geheel vrijblijvend)

Verdere informatie hierover ontvang je tijdens de cursus.

De cursus is op (je wordt beide dagen verwacht):

Maandag 6 en 13 december 2021
tijdstip 13.30 – 15.45 uur in Boxmeer
Ben je boven de 55, een ervaren verkeersdeelnemer en inwoner van de gemeente Boxmeer en is dit iets voor jou? Meld je dan uiterlijk een week voor aanvang van de cursus aan via onderstaande link of bel tijdens kantooruren met 088-5248850.
<http://vvn.nl/opfriscursusboxmeer>

(Onze opfriscursussen zijn georganiseerd volgens de huidige RIVM richtlijnen, indien de bijeenkomst niet door kan gaan door aangescherpte RIVM richtlijnen kunnen we je een online versie aanbieden)

Deelname is gratis, maar let op: vol=vol! Je ontvangt een week voor aanvang van de cursus een bevestiging met locatiegegevens



Mantelzorg

Dag van de Mantelzorg 2021

Woensdag 10 november 2021 is het weer de Dag van de Mantelzorg. Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. En die zorg is vaak onzichtbaar. Daarom staat Nederland één keer per jaar stil bij de grote zorg die mantelzorgers dragen en samen zetten we deze mantelzorgers in het zonnetje. Dit jaar staat er voor alle mantelzorgers in hun eigen gemeente een goed gevulde goodiebag klaar!

Daarvoor moeten zij zich wel even aanmelden.

Ken jij een mantelzorger? Geef het door! Mantelzorgers bestellen de goodiebag via het Centrum Mantelzorg Land van Cuijk.

Dat kan door het aanmeldformulier in te vullen op de website www.mantelzorglvc.nl. Of bel naar: 0485 - 700500. Dit kan tot uiterlijk 1 november 2021.

De goodiebags zijn alleen verkrijgbaar voor mantelzorgers die in het Land van Cuijk wonen.



Senior & Web

Durf het eens aan

Breng een bezoekje aan onze eigen website door te zoeken naar Senioren Sambeek: klik je bent er Er zijn er heel veel. Echt? Ja hoor.... Ik zal er enkele noemen met een korte beschrijving en een link om zelf een kijkje te nemen.

Seniorweb met tips en uitleg

Hier vindt u een overzicht van alle artikelen, tips en software op de website.

Computer Idee met o.a. HowTo's (videoclips op youtube van enkele minuten) van Gerard Lodder Gerard Lodder is de vaste video-redacteur bij Computer Idee. Hij maakt verhelderende workshops over allerlei onderwerpen

Schoonepc

Heb je regelmatig de neiging de computer het raam uit te gooien? Problemen waar we allemaal tegenaan lopen! Het is niet voor niets dat deze website decennia lang wordt gezien als de meest waardevolle informatiebron voor het installeren, optimaliseren, beveiligen, onderhouden en vooral het gebruik van Windows.

Activiteiten agenda

Datum en tijd	Activiteit	Locatie	Contact
ma 25 oktober	Kringvergadering	Wanroy	
di 26 oktober 14:00 u	Jaarvergadering	Elsenhof	
di 2 november 19:30 u	Historische avond	Elsenhof	SambeeksHeem
di 9 november	bestuursvergadering		
wo 10 november	dag van de mantelzorg		
di 16 november 14:00 u	themamiddag wonen&zorg	Elsenhof	
za 20 november	afscheid burg. Van Soest		
vr 26 november	stamppotreis	Borculo	
ma 6 december	verkeersopfriscursus	Boxmeer	
ma 13 december	verkeersopfriscursus	Boxmeer	
wo 15 december 14:00 u	kerstviering	Elsenhof	

Colofon

De lezer bepaalt de artikelen, dus laat van je horen bij bestuur of in de brievenbus Pst.v.Berkelstr. 66 Redactie piet koeken 0485-574483 e-mail info@sv-sambeek.nl Kopij is welkom, aanleveren tot één week voor verspreiding Actueel nieuws leest U op onze website: www.sv-sambeek.nl en facebook

Puzzel oplossing

oplossing puzzel October, met 8 inzendingen
De oplossing was: 7.01 = Thuiswerken
7.02 = 674523 7.03 = 6
7.04 = Twee keer vertikaal doorsnijden en één keer horizontaal
7.05 = 23 kippen en 12 koeien
De winnaar is Phily Arts
Oplossingen per mail theowil@ziggo.nl of de brievenbus op de Sint Janslaan18.
Vermeld ook je naam en adres.
Van harte gefeliciteerd.

de Spreuk

Vergeven

Bij vergeven gaat het niet over de ander, maar over jezelf; Het is het loslaten van de last die je met je meedraagt.