

Nieuwsbrief

Secretariaat: Pater Bunsstaat 2, 5836 BR Sambeek. Tel. 0485-573218 info@sv-sambeek.nl

Van de bestuurstafel

In "Even Bijpraten" van oktober 2021 was het bestuur nog vol goede moed om weer meerdere activiteiten te gaan organiseren. Helaas hebben de feiten ons weer ingehaald. De corona besmettingscijfers zijn weer erg hoog en lopen nog steeds op. Dus waakzaamheid is geboden. Dit heeft het bestuur doen besluiten om de komende activiteiten die binnenkort op het programma staan te annuleren.

Veiligheid van onze leden gaat boven alles en we willen geen enkel risico nemen. Zo is de themamiddag van 16 november verplaatst naar een later te bepalen datum. Ook de stampotreis van 26 november hebben we geannuleerd; evenals de kerstbijeenkomst van 15 december 2021. Deze beslissing hebben we met pijn in ons hart genomen. Heel jammer, maar het is niet anders. We wachten weer op betere tijden, en houden moed!!

Algemene Ledenvergadering van 26 oktober

Het bestuur kijkt terug op een geslaagde jaarvergadering op 26 oktober j.l.. Maar liefst 81 leden mochten we die middag verwelkomen. Een teken dat veel leden zich betrokken voelen bij onze vereniging en daarnaast waarschijnlijk ook veel behoefte hebben aan onderling contact en een gezellige middag.

Omdat we de ledenvergadering al 2 keer hadden moeten uitstellen had het bestuur gezorgd voor een lekker stukje vlaai bij de koffie. Het was de eerste keer dat het bestuur formeel in de nieuwe samenstelling "acte de présence" gaf! De gebruikelijke agendapunten verliepen zonder veel op- en aanmerkingen.

Een belangrijk punt op de agenda was het afscheid – dat ook al twee keer was uitgesteld – van drie bestuursleden namelijk Henny Hermens, Jan Derikx en Ruud Kooijmans (postuum). Zij hebben zich jarenlang op vrijwillige basis ingezet voor onze vereniging, ieder op z'n eigen terrein. Ook hebben ze alle drie gezorgd, dat de vereniging weer een verdere groei heeft doorgemaakt. Erg jammer dat Ruud Kooijmans door zijn onverwacht overlijden in april 2020 dit afscheid niet persoonlijk heeft kunnen meemaken. Wij hadden gevraagd of zijn vrouw Diny hem wilde vertegenwoordigen. Henny, Jan en ook Ruud werden middels een persoonlijk woordje bedankt voor hun grote inzet en eerstgenoemden en Diny werden daarnaast verrast met een kadobon en een mooi bloemetje. De Senioren Vereniging is Henny, Jan en Ruud veel dank verschuldigd voor het vele werk dat zij voor de vereniging hebben verzet.

Na de pauze werd de tijd ingevuld met een gezellig samenzijn.



Inhoud

1. Bestuurstafel, inhoud, Lief en leed, jaarvergadering,
 2. Mededelingen en informatie, voorkom vallen
 3. Voorkom vallen (2) Senior&Web, Raboclubactie
 4. Lidmaatschap, foto's jaarverg. oplossing puzzel, spreuk. Colofon & Agenda
- Bijlage: Puzzels

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

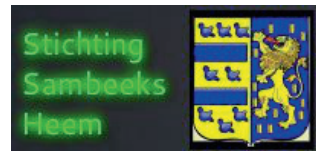
Overleden 14-11-2021

Gerrit Jans Stalenberg 10

84 jaar lid vanaf 06-08-2018

Wij wensen families, vrienden en kennissen van hen die in de afgelopen periode zijn overleden, veel sterkte.

Ondertussen presenteerde "Sambeeks Heem" via de beamer maar ook op iedere tafel, oude foto's. Aan de aanwezigen werd gevraagd om alle mensen op de foto's te benoemen, omdat nog niet iedereen herkend was. Dit gaf aanleiding tot levendige verhalen en gesprekken, met als resultaat dat bijna alle mensen van de foto's herkend werden. Een heel mooi resultaat, waar "Sambeeks Heem" ook erg blij mee was!!



KBO Brabant heeft ons medegedeeld dat in de maand december 2021 **geen leden blad "ONS"** verschijnt.

Het bestuur heeft besloten, dat ons eigen verenigingsblaadje **"Even Bijpraten"** in de loop van december **wel** bij U in de brievenbus zal vallen.



Wij kregen onlangs bericht van de SWOGB dat de activiteiten die door hen zijn opgezet in SambEEK voorlopig wel doorgaan, wel met in acht neming van de dan geldende RIVM maatregelen.

De cursussen rijvaardigheid die op **6 en 13 december** zijn gepland in Boxmeer gaan vooralsnog gewoon door.



Veel bankzaken kun je digitaal regelen.

Maar als U dit niet goed lukt??

En U bent ook niet mobiel genoeg om zelf naar het bankkantoor te gaan???

U kunt dan een beroep doen op de "Mobiële Bankservice". Na een telefonisch verzoek van U zelf, komt er dan een medewerker van de bank bij U thuis om U te helpen.



Het IVN heeft voor 2022 weer een leuk programma klaar:

Do. 12 mei Maasheggen Groeningen

Do. 2 juni Staatsbossen St. Anthonis

Do. 1 sept. Bomen in Boxmeer

Do. 6 okt. Herfst bij De Vilt in Beugen.

Wij rekenen op groeiende belangstelling.



Zo maakt u de kans op vallen een stuk kleiner

Beeld: Getty Images | Mariska Tjoelker | Gepubliceerd: 01-09-2020 | Gewijzigd op: 17-11-2021

Bron: Plusonline

Elk jaar weer laten de cijfers zien dat vallen een groot probleem is onder ouderen. Juist in de leeftijdscategorie 70+ heeft een val vaak zeer ernstige gevolgen. Wat kunt u zelf doen om een akelige struikelpartij te voorkomen?

In en om huis wordt het meest gevallen, zo blijkt uit onderzoek. Vooral de badkamer is berucht. Ook trap en ladder zijn bekende boosdoeners. Ouderen die ten val komen, lopen daarbij vooral vaak een gebroken heup of hoofd-hersenletsel op.

Kleine oefeningen, grote effecten

Iemand met sterke spieren valt minder snel. Gelukkig hoeft u daar echt niet voor naar de sportschool. Deze oefeningen zijn heel eenvoudig thuis te doen.

- Train uw balans door tijdens het tandenpoetsen op één been te staan zonder u ergens aan vast te houden. Doe dat 's morgens met het linkerbeen, 's avonds met het rechterbeen. Probeer dat ook te doen als u bijvoorbeeld kookt of koffiezet.
- Blijf voor u gaat zitten altijd even 5 centimeter boven de stoel of bank 'hangen'. Uw beenspieren worden daar sterker van.
- Maak er een gewoonte van om drie kniebuigingen te doen elke keer als u de koelkast opendoet.
- Past u op (jonge) kleinkinderen? Beweeg dan met ze mee: dansen, voetballen, huppelen – het is allemaal goed voor sterke spieren en meer balans.

Extra vitamine D

Het Voedingscentrum adviseert vrouwen van boven de 50 jaar en mannen van boven de 70 jaar om extra vitamine D te slikken. Dat is niet zomaar: een tekort aan vitamine D kan namelijk spierzwakte, pijnlijke botten en gemakkelijk brekende botten veroorzaken. Daardoor wordt opstaan moeilijker en neemt uw evenwichtsgevoel af. Bij vrouwen kan een tekort aan vitamine D en calcium tot botontkalking (osteoporose) leiden.

Dit probleem speelt vooral na de overgang. Iemand met osteoporose loopt een groter risico op botbreuken. Vitamine D koopt u bij de drogist.

Check uw medicijnen

Sommige medicijnen kunnen het risico op vallen vergroten. Overleg daarom altijd met uw arts en apotheker als u medicijnen voorgeschreven krijgt. De arts of apotheker kan u ook vertellen of er sprake is van een verhoogd valrisico als gevolg van een combinatie van medicijnen. Slikt u medicijnen en wilt u weten of deze het risico op vallen vergroten? Neem dan contact op met uw apotheker.

Ziet u nog scherp?

Goed zicht vermindert het risico op vallen aanzienlijk. Laat daarom uw ogen regelmatig controleren - ook als u een bril draagt of contactlenzen hebt. Uw ogen kunnen in een jaar tijd behoorlijk achteruitgaan, zonder dat u dat werkelijk in de gaten heeft. Tegenwoordig kunt u voor een goede én gratis oogmeting gewoon bij de opticiens terecht.

Kijk kritisch naar uw woning

Een losliggend kleed, een drempel, een stapeltje boeken op de trap - de meeste valpartijen hebben dit soort eenvoudige oorzaken. Loop eens op uw gemak door uw woning en kijk wat u kunt verbeteren. Haal bijvoorbeeld drempels weg of schilder ze in een opvallende kleur. Leg antislipmatten onder de vloerkleden en in de badkamer. Zorg ervoor dat elke ruimte voldoende verlichting heeft. Heeft u een gladde trap, laat daar dan antislip-strips op aanbrengen. En laat geen spullen rondslingeren.

Beweeg, beweeg, beweeg!

Ga op gymnastiek, ga baantjes trekken in het zwembad, ga dansen, ga wandelen, ga fietsen, ga op walking football - beweeg! Door te bewegen verbetert uw algehele gezondheid, houdt u uw spieren fit en sterk en verbetert het reactievermogen. En dat kan zomaar het verschil zijn tussen vallen en blijven staan!

Extra veiligheid

Voelt u zich onzeker en bent u bang om te vallen, overweeg dan de aanschaf van een zogeheten seniorenalarm. Met zo'n alarm rond uw pols of aan een hanger om uw hals is hulp altijd en overal binnen handbereik. Daarnaast beschikken sommige van deze systemen over een valdetectie. Als u valt, maakt het alarm automatisch contact met uw contactpersonen of de meldkamer. Wel zo veilig!

Bronnen:

Schermafdruck maken

Het gebruik van schermafdrucken kan handig zijn, bijvoorbeeld bij het oplossen van computerproblemen (om specifieke foutmeldingen per e-mail te versturen).

De PrintScreen-toets

Met de PrintScreen-toets (ook wel de PrtScn-toets, op de meeste toetsenborden rechts naast de F12-toets) kan een afdruk van het gehele scherm worden gemaakt. Met de toetscombinatie Win-PrtScn wordt de schermafdruck direct als PNG-bestand opgeslagen in de map Afbeeldingen\Schermopnamen

Het knipprogramma

Met de toetscombinatie Win-Shift-S opent het selectiemenu van het knipprogramma. Dit menu bevat verschillende opties om een selectie voor de schermafdruck te maken: een rechthoekige selectie, een vrije vorm, het geselecteerde venster of het volledige scherm. De selectie wordt als knipsel op het virtuele klembord geplaatst en kan vervolgens eenvoudig met de toetscombinatie Ctrl-V (of Win-V) in een willekeurig e-mailbericht, document of tekenprogramma worden geplakt.



Wij hebben een financiële bijdrage mogen ontvangen als deelnemende club aan de Rabo ClubSupport

Door uw stem uit te brengen aan onze vereniging, waarvoor onze hartelijke dank, hebben wij een mooi bedrag van € 293,= mogen ontvangen.

Wij gaan dit bedrag inzetten voor een extra activiteit in 2022.

Opzegging lidmaatschap?

Lidmaatschap Senioren Vereniging Sambeek

Wanneer U om welke reden dan ook uw lidmaatschap wilt beëindigen dient U voor 31 december 2021 een schrijven of eventueel een E-mail te sturen naar het secretariaat: Gerrie Hooiveld,

Pater Bunsstraat 2, 5836 BR Sambeek

e-mail: hooivo68@planet.nl

of Ruud van Bree, Zandsteeg 2, 5836AV, Sambeek

e-mail: rvanbree@home.nl

Afmelding dient schriftelijk te gebeuren.

KBO-Brabant hanteert 1 januari als peildatum voor het lidmaatschap van het betreffende jaar. Wij willen voorkomen, dat we onnodig teveel lidmaatschapsgeld aan KBO-Brabant moeten afdragen.

Dus wilt u uw lidmaatschap van de Senioren Vereniging Sambeek opzeggen, waar we niet van uitgaan, dan kunt u dit doen **vóór 21 december 2021**. Als u opzegt na 31 december, dan blijft u automatisch tot 1 januari 2023 lid.

Wijzigingen, overlijden, verhuizingen....

Gaat u verhuizen, is er iemand overleden, zijn er anderszins veranderingen die voor onze administratie van belang zijn geef dit dan ook even door aan het secretariaat. Het liefst per e-mail of schriftelijk

Jaarvergadering. Foto's, meer op de website



Activiteiten agenda

Datum en tijd	Activiteit	Locatie	Contact
di 16 november	themadag		verplaatst naar 2022
vr 26 november	stamppotreis	Borculo	afgelast
ma 6 december	verkeersopfriscursus	Boxmeer	
ma 13 december	verkeersopfriscursus	Boxmeer	
wo 15 december 14:00 u	kerstviering	Elsenhof	afgelast
do 23 dec 15:00 u	Grijsgedraaid concert	Schouwburg Cuijk	KBOBrabant: 073) 64 440 66

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 8 (zie meer op de website)
De oplossing was: 8.01 = kruispin
8.02 = schoppen - 3 - ruiten
8.03 = linkerhelft en vakje linksboven blauw
8.04 = kat linksonder heeft kattenneusje
8.05 = 32 totaal 6 inzenders en de winnaar is Peter Hutten Van harte gefeliciteerd
Oplossingen per mail theowil@ziggo.nl of de brievenbus op de Sint Janslaan18.
Vermeld ook je naam en adres.



de Spreuk

Hoe?

De beste manier om ergens uit te komen, Is om er dwars doorheen te gaan!