



Van de bestuurstafel



Op het moment van dit schrijven leven we vrij onverwachts in een witte wereld; niet van de sneeuw (gelukkig, want dat zou voor senioren weer veel beperkingen geven ondanks de mooie aanblik) maar door de aangevoren vrieskoude met temperaturen van ca. min 8 graden 's nachts. Zeker met het zonnetje erbij biedt de natuur momenteel een prachtige aanblik.

We staan kort voor Kerstmis en Nieuwjaar. We hebben onlangs met onze leden onze kerstbijeenkomst gehad. Het was een mooie, sfeervolle gebeurtenis. Elders in dit blad kunt U een korte terugblik hiervan lezen. Wat is het jaar 2022 weer voorbij gevlogen!! Het lijkt wel alsof een jaar steeds korter gaat duren.

De maand december leent zich er altijd voor om terug te kijken op het jaar wat achter ons ligt. Ook wij doen dit als bestuur. Wij zijn blij dat we het afgelopen jaar weer grotendeels "normaal" hebben kunnen functioneren en dat corona op de achtergrond is geraakt. We hebben diverse leuke activiteiten gehad met gemiddeld veel deelnemers. Ook hebben we regelmatig positieve reacties van leden gekregen. Dat is altijd erg fijn om te horen.

In het voorbije jaar hebben meerdere leden verdrietige dingen meegemaakt zoals het overlijden van een partner of dierbaar familielid. Of leden die getroffen zijn door een ernstige ziekte. Zij zullen de feestdagen anders beleven, want juist op momenten dat we het liefst met anderen samen zijn wordt dit gemis hevig gevoeld. Wij realiseren ons dat deze leden moeilijke weken zullen doormaken. Toch hopen we dat zij de kracht zullen vinden om positief verder te kijken.

Hopelijk kunnen we met z'n allen deze leden wat steun en "warmte" bieden door naar elkaar om te kijken en betrokkenheid te tonen.

Met dit in gedachten wensen wij alle leden.

Fijne Feestdagen en alle goeds voor het komende jaar 2023 !!!

Vooruitblik 2023 en voorlopige agenda

Donderdagmorgen 5 januari en 19 januari: Inloop koffieuurtje. Elsenhof 10 uur tot ca. 11.15 uur.

Vrijdagmiddag 13 januari: Nieuwjaarsbijeenkomst

Elkaar ontmoeten met een drankje, hapje, en loterij met bescheiden prijsjes. Tijd: 14.00 tot ca. 16.00 uur in de Elsenhof. Entree gratis/ consumpties voor eigen rekening.

Zondagmiddag 12 Februari: Seniorenbal in samenwerking met de carnavalsvereniging de Knoepers. Dansen, keuvelen en borrelen! Met gezellige muziek van "Zonder Noten".

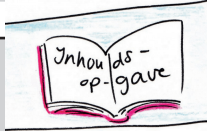
Dinsdagmiddag 14 februari: Themabijeenkomst:

Digitalisering van de Zorg. Een interessant onderwerp, zeker voor senioren die hier regelmatig mee worstelen.

Noteer bovenstaande data in uw agenda!

Inhoud

1. Bestuurstafel, inhoud, Lief en leed,
 2. Bestuur (vervolg), Verhuizen?, opsporing verzocht
 3. Tergblik Kerstviering, Sen. Expo, Mantelzorg en dementie,
 4. Foto impressie Kerstavond, kalender, spreuk. Colofon
- Volgende "Even Bijpraten" 29 jan.*



Van Harte

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

Ledenbestand

Nieuw Lid: per 12-12-2022
Andre Sommers Torenstraat 77

Gestopt: per 31-12-2022
Truus Jacobs-Heijligers
lid vanaf 28-01-2003
Bert Nabbe
lid vanaf 06-02-2000

Beterschap

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

In herinnering

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

Prettige feestdagen!

Gerrit, Ruud, Wilma, Wil, Martin en Gerrie



Verhuizen?

*"Verhuizen helpt,
maar is dat wat ouderen willen?"*

Die vraag werd door het tijdschrift BPD Magazine voorgelegd aan een aantal 'experts'.

Veel senioren wonen in grote huizen op goede locaties. Als zij willen verhuizen, kan dit de vastgelopen woningmarkt gedeeltelijk vlottrekken. Hoe verleiden we onze ouderen om door te stromen?

*Laten we senioren eerst eens naar
hún woonwensen vragen*

zeggen deze experts.

Een van de mensen die werden geïnterviewd is onze voorzitter Leo Bisschops:

Ik verbaas me er wel eens over dat oudere senioren relatief weinig over verhuizen nadenken.

Ze kennen de verhalen over dementie – één op de vier senioren krijgt het – en overvallen in huis.

Maar ze betrekken die verhalen niet op zichzelf. Enerzijds heeft dit te maken met de generatie waartoe zij behoren: geboren in of net na de oorlog profiteerde deze groep maximaal van de welvaartsstaat. Ze zijn van oudsher gewend dat de overheid veel regelt voor burgers.

Dat de tijden wat dat betreft echt veranderd zijn, dringt moeilijk tot deze groep door. Anderzijds is er ook een sociaalpsychologische verklaring:

*Je kunt mensen voor problemen
waarschuwen, maar ze moeten ook
een alternatief hebben.*

Zo niet, dan sluiten mensen zich af. Dat is precies wat ik zie gebeuren.

Oudere senioren kunnen moeilijk verhuizen omdat er te weinig geschikte woningen zijn.

Ze missen een handelingsperspectief.

Bestuurstafel (vervolg)

Lidmaatschap

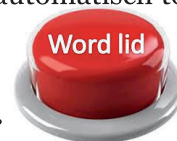
Wanneer U om welke reden dan ook uw lidmaatschap wilt beëindigen dient U voor 31 december 2022 een schrijven of eventueel een E-mail te sturen naar het secretariaat: Gerrie Hooiveld, Pater Bunsstraat 2, 5836 BR Sambeek E-Mail: hooivo68@planet.nl of Ruud van Bree, Zandsteeg 2, 5836AV, Sambeek E-Mail: rvanbree@home.nl



Afmelding dient schriftelijk te gebeuren.

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

Dus wiltu uw lidmaatschap van de Senioren Vereniging Sambeek opzeggen, waar we niet van uitgaan, dan kunt u dit doen voor 31 december van dit jaar. Als u opzegt na 31 december, dan blijft u automatisch tot 1 januari 2024 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.

Contributie 2023

De contributie voor 2023 wordt rond 20 januari afgeschreven van uw bankrekening, als u ons een machtiging heeft afgegeven voor automatisch incasso, wij maken gebruik van het incassant id van onze vereniging NL67ZZZ171268120000.



Geen machtiging afgegeven?, dan ontvangt u een contributie nota per post of per mail en mag u de contributie zelf overmaken.

De contributie wordt € 20,-- conform besluit jaarvergadering van 13 mei 2022.

Wij gaan in 2023 weer als vanouds onze activiteiten voor u organiseren.

Aantal Leden

Per ultimo 2022 heeft de vereniging 253 leden.

Te verdelen naar geslacht: 143 vrouwen 110 mannen.

Te verdelen naar leeftijd: 103 tot en met 75 jaar

150 leden boven de 75 jaar



Opsporing verzocht

Wie o wie, heeft vrijdag 9 december na de kerstviering van de Senioren Vereniging Sambeek per ongeluk de verkeerde jas mee genomen. Mijn leesbril zat erin.

Gaarne terugbezorgen in de Elsenhof of neem even contact op .

Martin Zeegers Tel.06-45688238,

Bij voorbaat dank.

Terugblik Kerstviering

Maar liefst 124 leden waren aanwezig bij de Kerstbijeenkomst op 9 december. Voor het bestuur een teken dat veel leden deze bijeenkomst met o.a. samen eten erg op prijs stellen en sfeer en gezelligheid met elkaar willen opzoeken.

Er is bewust voor gekozen om deze bijeenkomst vroeg in de maand te plannen omdat veel mensen net voor de kerst erg druk zijn.

De zaal was goed gevuld en zag er sfeervol uit met de kerstbomen in de hoeken, en kerststukjes op tafel. Deze waren allemaal gemaakt door enkele leden van onze vereniging. Omdat er zoveel afmeldingen waren wegens ziekte, konden er - zoals gebruikelijk- geen stukjes meer worden verloot onder de aanwezigen. De bestuursleden hebben na de bijeenkomst alle zieken een kerststukje thuisgebracht.

Roger Bergholtz opende de bijeenkomst met een serieus gedeelte en momenten van verdieping en samenzang.

Vervolgens brachten Anneke Miggiels (bekend van de zanggroep Angels Rule) met haar begeleider Maarten Jung prachtige kerstliederen ten gehore. Veelal werden deze meegezongen door de leden wat de sfeer van onderlinge saamhorigheid vergrootte. Doordat Anneke en Maarten zich steeds verplaatsten in de zaal hadden ze ook meer direct contact met het publiek. Dit was ook hun vooropgezet plan.

De bijeenkomst werd afgesloten met een koffietafel met diverse lekkernijen. Aan de reacties van diverse leden te horen was de middag erg geslaagd. Ook Anneke en Maarten vertelden het bestuur na afloop het erg leuk te hebben gevonden om voor ons op te treden. Ze vonden de sfeer erg gemoedelijk en hecht. Zij hadden nog leuke gesprekken met diverse mensen gehad.

Dat weer veel leden hun steentje willen bijdragen bleek na afloop toen door menig lid de "handen uit de mouwen" werden gestoken en de zaal weer in een mum van tijd was opgeruimd. Ook "petje af" en nog een "dank je wel" voor de mensen van de Elsenhof, en de hulp van alle vrijwilligers want e.e.a. vergt een grote organisatie, maar alles liep gesmeerd!!

KBO-Brabant: Senioren Expo

Van dinsdag 17 t/m zondag 22 januari van 10.00 tot 17.00 uur is er weer een Senioren Expo in het Evenementencomplex Koningshof te Veldhoven. Ook deze keer werkt KBO Brabant mee aan de beurs.

Op vertoon van het KBO Lidmaatschapspasje krijgen alle KBO leden een korting van 4 euro op de entreprijs van 10 euro. U vindt hier allerlei informatiestands die op alle leefgebieden betrekking hebben zoals bv. op voeding; wonen; leefstijl; ontspanning, gezondheidszorg; etc. Ook zijn er iedere dag optredens zoals muziek; dans; zang etc. Er zijn diverse mogelijkheden om te eten, drinken en te rusten.

Kaarten zijn te bestellen via: www.seniorenexpo.nl. Voor info: Tel: 0165 – 393001.

Alle vrijwilligers (leden van Senioren Vereniging Sambeek) die iedere maand het blad **ONS en Even Bijpraten** bij U in de brievenbus doen hebben een gratis toegangsbewijs via KBO Brabant gekregen, als dank voor hun inzet.

Mantelzorg

Het aantal mensen met dementie in Nederland stijgt rap. Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, passende zorg ontvangen én mee kunnen doen waar dat kan is voor hen cruciaal. En omdat het aantal zorgprofessionals niet snel genoeg meestijgt wordt een groter beroep gedaan op mantelzorgers. Het aantal uren mantelzorg dat zij verlenen aan hun naaste met dementie is 39; praktisch een fulltimebaan dus. En ondanks inspanningen van de afgelopen jaren wordt de belasting van mantelzorgers er niet minder op. Sterker nog: in zorginstellingen wordt méér mantelzorg gegeven aan mensen met dementie dan twee jaar geleden. Hier neemt de druk eerder toe dan af. Dat blijkt allemaal uit de Dementiemonitor Mantelzorg 2022, het tweejaarlijkse onderzoek van Alzheimer Nederland en onderzoeksinstituut Nivel. Schrijnende cijfers, die aangeven dat het tijd is voor actie. We kunnen niet zonder al deze mantelzorgers, maar zij kunnen niet zonder goede ondersteuning en hulp. Er moet structureel meer budget komen voor mantelzorgondersteuning, waarbij casemanagement en dagactiviteiten voor mensen met dementie extra aandacht verdienen. Deze vormen van ondersteuning ontlasten de mantelzorger en vergroten de kwaliteit van leven van mensen met dementie.

Niet doen bij dementie

1. Corrigeren
2. Discusiëren
3. Overhoren
4. Negeren
5. Gedrag persoonlijk opvatten
6. Druk praten
7. Te veel indrukken
8. Betuttelen
9. Veranderen
10. Te veel avontuur
11. Toneelspelen
12. Te absoluut denken

Mensen met dementie hebben moeite met het verwerken van informatie.

Dementie is een verzamelnaam voor wel vijftig ziektes met geheugenverlies, verwardheid... etc)

Bron:



Impressie Kerstviering 2022



Wat gaan we doen?

Activiteiten Kalender

| Datum | Tijd | tot | loc | Beschrijving |
|---------------|--------|-------|------------------|---|
| ma 19 dec 22 | | | | Even Bijpraten ONS |
| zo 1 jan 23 | | | Betalingsverkeer | duurder per 1-1-23 |
| do 5 jan 23 | 10:00 | 11:15 | Elsenhof | koffie uurtje |
| vr 13 jan 23 | 14:00 | 16:00 | Elsenhof | Nieuwjaarsbijeenkomst, Entree gratis/consumpties eigen rekening |
| do 19 jan 23 | 10:00 | 11:15 | Elsenhof | koffie uurtje |
| ma 23 jan 23 | | | | Even Bijpraten ONS |
| zo 12 feb 23 | middag | | Knoepers | Seniorenbal "Zonder Noten", Dansen, keuvelen en borrelen |
| di 14 feb 23 | | | Themabijeenkomst | Digitaliseren van de Zorg, |
| ma 27 feb 23 | | | | Even Bijpraten ONS |
| .. maart 2023 | | | Jaarvergadering | |
| ma 27 mrt 23 | | | | Even Bijpraten ONS |

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

Spreek vd maand

Geluk

Geluk hangt af van wat mensen kunnen geven

Niet van wat je krijgt.