



Van de bestuurstafel



De kermis is weer achter de rug met voor ons een mooie herinnering aan de zeer geslaagde matinee op 28 aug. jl. De muziek speelde maar door.

Vele voetjes gingen van de vloer en als toppunt het inhalen van de deelnemers aan de kroegentocht.



Inmiddels is ook Happen en Stappen voorbij. Vele senioren kwamen gezellig meedoen en smulden van lekkere hapjes en stapten door het Catharinapark. De namen van huizen was nog een dingetje... Bieleveldt staat op Bergstraat 15A en is de

plek waar Wendy woont. De naam staat op de betonnen traprede naar de voordeur.

De oren van het bestuur werden bestudeerd. Oren om te horen.

We hopen ook van jullie te horen in de zin van het sturen van een stukje of foto of een opmerking. Verderop nog een verslagje van happen en stappen geschreven door Toos Buurman.

We kijken vooruit naar de komende activiteiten.

- Soepen door Wilma Thijssen en Ellie van der Koelen (29 sept),
- De lezing van Dianne Toonen op 3 oktober,
- de excursie naar het Europees Parlement. Let op: paspoort verplicht of ID -kaart. Een rijbewijs wordt niet geaccepteerd. 4 oktober
- Op 19 oktober de Bingo. Deze activiteit is voor iedereen toegankelijk! Dus zegt het voort. Op de Bingomiddag verwelkomen wij ook de gasten van de huiskamer.
- Verder zijn we volop bezig om een leuke busreis te organiseren voor vrijdag 3 november. Het wordt zeker een tocht langs mooie plekjes. Een

Europees Parlement Brussel



stamppot maaltijd voor tussen de middag en in de middag een bezoek aan een interessante locatie. Een en ander is nog net niet rond.

Meerdere info komt zo spoedig mogelijk met de manier van aanmelden en de kosten erbij.



Met een vriendelijke groet, het bestuur van Seniorenvereniging Sambeek.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Spreuk vd maand, Colofon
2. Lezing D. Toonen, Samen Soepen, IVN wandeling, Cursus Mobiele telefoon, Workshop veilig internet
3. Documentaire "Mijn oma werd ongemerkt steeds eenzamer" Coronaprik, Activiteitenkalender
4. In beeld: Happen & Stappen

Volgende Even Bijpraten 23 okt.

Van harte

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

Ledenbestand

Nieuwe leden

Henk en Sonja van Raaij

Grotestraat 81

lid vanaf 04-09-2023

Piet en Lelianne Nuijten

Radioweg 1

lid vanaf 03-09-20

Overleden

Henk van Rijswijk

09-09-2023 88 jaar

lid vanaf 17-07-2021

Beterschap

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

In herinnering

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

Spreuk v.d. maand

We're proud to be oud!

Lezing Dianne Toonen



Dinsdag **3 oktober** 2023 14:00 u
over haar werk in het
**Maasziekenhuis oncologie /
colon care** in de Elsenhof

Samen Soepen



Op **29 september** inloop 17:00 u
in de Elsenhof In de week
"Tegen Eenzaamheid" en in het
kader "Van elkaar ontmoeten" voor
alle Sambekenenaren



Herfstwandeling

Bij Bronlaak en Grote Slink.

IVN en KBO nodigen U uit voor een
prachtige herfstwandeling op
donderdag **5 oktober a.s.** in een
van de mooiste landschapsparken
in onze regio: De Grote Slink.

Wederom een interessante
wandeling van ca 2 uur met na
afloop koffie/thee aangeboden door
KBO Boxmeer. Aanmelden
(verplicht) tot uiterlijk woensdag 4
okt. Wij hopen u te begroeten op
donderdag 5 oktober om 13.30u op
de parkeerplaats van Bronlaak aan
de Gemertseweg in Oploo.
Inlichtingen en aanmelden bij Piet
Schoenmakers tel. 0485520876
pijschoenmakers@xs4all.nl

Het is een ruim 110 jaar oud
bosgebied dat ontstaan is na
ontginning van een woestijn dat
onderdeel uitmaakte van de Peel.
Het is vrij toegankelijk en het is
jaarrond volop genieten in dit
natuurgebied. Nu de herfst in
aantocht is, is er grote variatie in
herfstkleuren, boomvruchten,
paddenstoelen, gallen, mossen,
herfstplanten, etc.

Cursus: Mijn mobiele telefoon

"Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon."

Voor iedereen die graag wil weten wat er allemaal
gedaan kan worden met een smartphone en wil leren
hoe er het beste uit te halen verzorgt Anton Honing de
cursus "Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele
telefoon?". Tijdens 3 bijeenkomsten van 2 uur worden
instellingen, beveiliging en het downloaden van apps
uitgelegd. Maar ook WhatsApp, foto's overzetten op
uw computer, email en spelletjes worden niet
vergeten. Er zal iedere bijeenkomst voldoende ruimte
worden gemaakt voor vragen.

Cursus wordt gegeven in de Elsenhof op

Maandag 13 november 20 november en 27 november

telkens van 14.00 uur tot 16.00 uur. Cursisten betalen voor deze drie
bijeenkomsten € 10,= dit is inclusief koffie/thee.

U kunt zich aanmelden voor deze cursus door te bellen met Ruud van Bree
06-46042069 of een brief je in de bus op Zandsteeg 2 mag ook.



Doe dit snel want er is maar een beperkt
aantal plaatsen beschikbaar.



Workshop: Veilig Internetten

Veilig Internetten

Hoe herken ik hacking, phishing, spoofing en nepnieuws?

Tegenwoordig hoor je steeds meer over fraude en oplichting via Internet.
Termen als hacking, phishing, spoofing, nepnieuws hebben hiermee te
maken.

Of je hoort over mensen die online financieel worden opgelicht.
Elke dag krijg je veel berichten binnen via E-Mail, WhatsApp, Instagram,
Facebook, SMS, enzovoorts. En ook zelfs via telefoon.

Maar welke berichten zijn nu echt, en welke zijn nep? Waar moet je precies op letten om er niet in te trappen?

Tijdens deze workshop, die gegeven wordt door Anton Honing, leer je hoe je
nepberichten herkent en wat je dan moet doen. Ook leer je hoe je ziet of
informatie betrouwbaar is en waar je rekening mee moet houden als je zelf
iets plaatst. Tijdens de afsluitende quiz gaan we testen of we het onderscheid
kunnen maken tussen echte berichten en nepberichten

Deze workshop wordt gegeven in de Elsenhof op **Maandag 6 november**
van 14.00 uur tot 16.00 uur. De kosten zijn € 3,50 dit is inclusief koffie/
thee.



Phishing



spoofing



hacking



nepnieuws

U kunt zich aanmelden voor deze Workshop door te bellen met Ruud van
Bree 06-46042069 of een briefje in de bus op Zandsteeg 2 mag ook. Doe dit
snel want er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar

‘Mijn oma werd ongemerkt steeds eenzamer’ bron: www.rodinl.nl/rijswijk
 “Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. Nadat mijn opa was overleden, werd mijn lieve oma steeds eenzamer. Ze kwam ook niet meer buiten.” Dat was voor de Rijswijkse Tamara reden hierover een documentaire te maken. “Hoe herken je eenzaamheid, wat kan je eraan doen?” Zelf gaat ze nu vaker langs bij haar oma.

In Rijswijk zijn 5841 inwoners ouder dan 75 jaar. “Meer dan de helft, zeg 3000 is eenzaam. Dat zijn wel allemaal mede-Rijswijkers die aandacht nodig hebben.”

Ouderen deel van de wijk Tamara studeert Ruimtelijke Ordening in Rotterdam. Nu volgt ze een minor over sociale innovatie in stad en wijk. Tamara: “Mijn vak is wijken ontwerpen. Ik wil mij daarbij graag gaan richten op de mensen, de leefbaarheid en het samenleven in de wijken. Zorgen dat ook ouderen onderdeel zijn van de wijk. Dat ze met mooi weer in de speeltuin een kopje thee gaan drinken en genieten van de spelende kinderen”.

Met een seniorenadviseur ging ik mee naar een “eettafel”. Ruim dertig mensen, veelal ouderen, die daar samen genoten van een gezonde maaltijd en nieuwe contacten maakten. Ik sprak een man van 101 jaar die met zijn kleindochter naar Australië was geweest. Hij staat nog midden in het leven en heeft veel contacten. Een voorwaarde om niet eenzaam te worden.”

Overlijden partner Tamara vertelt dat na de leeftijd van ongeveer 75 jaar de kans op eenzaamheid groter is door een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen, zoals het overlijden van de partner en slechter ter been zijn. “Je verliest het gevoel van ‘erbij horen’ en ‘ertoe doen’. We zijn een samenleving waar iedereen het verschil kan maken. Een klein gebaar kan een verschil maken. De urgentie is in de tijd waarin we nu leven groot en wordt alleen maar groter.”

Buurthuiskamer Gemeenten kunnen het voortouw nemen om eenzaamheid terug te dringen. “In veel wijken zie je op dit moment wijkhuiskamers komen. Dat zijn plekken in de directe omgeving waar ouderen langs kunnen gaan voor een praatje en een kop koffie. Ook woningbouwcorporatie en gemeente houden daar een wekspreekuur. Deze wijkhuiskamers zijn laagdrempelig. Je praat er met een buurtgenoot. De gemeente kan de basis leggen, maar buurtgenoten kunnen ook zelf veel.”

Lief en Leed Ze doelt daarbij op de ‘Lief en Leed’-projecten. Straten of flatgebouwen waar de bewoners op elkaar letten. “Bij zo’n project zijn er twee zogenaamde gangmakers met een klein budgetje. Is er iemand ziek, dan gaan ze er naartoe met een plantje. Ligt er een buurman in het ziekenhuis, dan sturen ze een kaart met alle namen op. En bij thuiskomst gaan ze langs met een bloemetje.”

Taart bakken. Suggesties? “Heb je een familielid, vriend of buur die zich misschien eenzaam voelt? Er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met jou of met anderen. Bak een taart met je oma die weduwe is, ga de hond uitlaten met je buurman, haal een bloemetje voor je gescheiden buurvrouw, ga wandelen met je kennis achter de rollator of kook eens voor een buurtgenoot. Een klein gebaar kan het verschil maken.”



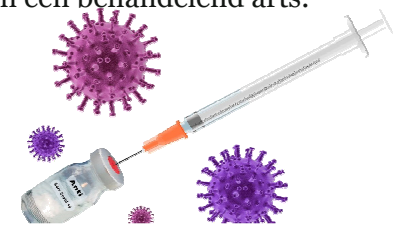
Wist U dat er voor senioren ook een website is met een speciaal tijdschrift voor senioren?

<https://seniorenjournaal.nl/>
 Coronaprikken vanaf 2 oktober

Vanaf 2 oktober 2023 kunnen mensen die een hoger risico lopen om ernstig ziek te worden door corona, waaronder 60-plussers en zwangeren, weer een coronaprik halen. Dit geldt ook voor zorgmedewerkers met direct patiënt en/of cliëntcontact. De coronaprik wordt gegeven door de GGD met het meest actueel beschikbare vaccin. Dit zogeheten XBB-vaccin kent de best beschikbare bescherming tegen de huidige varianten van het coronavirus.



Mensen van 60 jaar en ouder ontvangen vanaf 19 september een uitnodigingsbrief voor de coronaprik van het RIVM. Mensen van 18 jaar tot en met 59 jaar die jaarlijks worden uitgenodigd voor de griepvaccinatie, zorgmedewerkers en zwangeren krijgen geen uitnodigingsbrief. Zij kunnen vanaf half oktober zelf een afspraak maken bij de GGD via planjeprik.nl of 0800 7070. Dat geldt ook voor mensen buiten deze groepen die toch gevaccineerd willen worden, vanwege bijvoorbeeld een kwetsbaar gezinslid of op advies van een behandelend arts.



Het is tot eind december 2023 mogelijk om de coronaprik te halen. Voor zwangeren en mensen met een hoog medisch risico die door een arts worden doorverwezen blijft de coronaprik ook daarna beschikbaar.

Datum	Tijd	tot	loc	Beschrijving
vr 29 sep 23	17:00		Elsenhofinloop	Soepen Dorpsraad /Elsenhof 17:30 u Wilma Thijssen & Ellie v.d. Koelen
ma 2 okt 23				Coronaprikken mogelijk vanaf 2 okt.
di 3 okt 23	14:00	16:00	lezing Elsenhof	Dianne Toonen
do 5 okt 23			Bronlaak Oploo	Herfstwandeling
do 5 okt 23	14:30		Elsenhof	SWO huiskamer open
wo 11 okt 23			Aanmelden 15 sept	Reis naar Brussel Europees Parlement
di 17 okt 23	13:30		de Vochtplein	Fietsen: Kraaienbergse plassen Bistro de Romijn, Hardweg 15 Linden
ma 23 okt 23				Even Bijpraten / ONS
za 28 okt 23				Bloemenactie SU
vr 3 nov 23				Busreis stampot of iets anders
ma 6 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	Cursus: Veilig Internetten.... kosten € 3,50
ma 13 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	Cursus A. Honing: "Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon"
ma 20 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	"Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon" kosten totaal €10
ma 27 nov 23				Even Bijpraten / ONS
ma 27 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	Cursus A. Honing: "Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon"
wo 6 dec 23	13:00	17:00	workshop	Kerststukjes maken
vr 8 dec 23	14:00	17:30	Elsenhof	Kerstviering
ma 18 dec 23				Even Bijpraten / ONS
ma 25 dec 23				SU Kerstconcert
di 9 jan 24	14:00	16:00	Elsenhof	Nieuwjaarsborrel

Activiteiten Kalender

Happen en Stappen

Alle foto's staan ook op de website



Ik las een keer ergens, **"Vrijwilligers: Het cement van de vereniging"** Nou dat is in Sambeek zeker van toepassing en zeker bij onze seniorenvereniging. Ik zeg bewust seniorenvereniging en niet KBO want met de laatste activiteit, het happen en stappen wat ze organiseerde was er maar weinig te merken en of te zien van het Katholieke wat in de benaming van KBO wordt genoemd, voor mij blijft het de seniorenvereniging. Alhoewel, we werden wel welkom geheten in de kapel van het Catharinaklooster en daar hadden ze ook nog het kruisbeeld

van de kerk naar toe verhuisd, maar dat was dan wel het enige katholieke wat ik daar zag en vernam. Maar we hadden een prachtige middag in het vooruitzicht weer liefdevol georganiseerd door de vrijwilligers van de seniorenvereniging. Er was een soort van speurtocht uit gezet in het Catharinapark daar moesten we opdrachtjes uitvoeren en werden we voorzien van heerlijke hapjes en drankjes. Er waren zeker 65, 65 plussers die zich uitleefden met darten, sjoelen en voelen wat er in duistere zakjes verborgen zat En BH pongen daar moest je balletjes gooien in te kleine BH's. Van wie die Bh's waren daar kwamen we niet achter, daar wilde Gerrit Biersteker zich niet over uit laten. Ik heb een donkerbruin vermoeden.



Oh ja en oren raden. Je kreeg een foto te zien van het linkeroor van de bestuursleden en dan moesten wij raden van wie dat oor dan toch wel was. Volgens mij was er mee gerommeld met fotoshop of zo want in het echt zag hun linkeroor er heel anders uit. Maar goed het ging om de gezelligheid en dat was het. De middag werd afgesloten met lekkere limonade, een kopje koffie of thee en "krinte- en kluuntjesmik". Het was weer heel gezellig en we hebben allemaal genoten. Wij wonen al jaren in Boxmeer maar als we in Sambeek komen voelen wij ons altijd weer welkom, het is thuis komen en voelt als een warm bad. (TB)

