



Van de bestuurstafel



De zomer is nu echt voorbij, de dagen worden korter en de temperatuur is gedaald. De komende maanden zullen we ons bezighouden met activiteiten binnen. Als bestuur zitten we niet stil. Wat deden we zoal?



We hebben vergaderd.

Dat doen we gemiddeld 1 keer per maand. De laatste vergadering spraken we o.a. over het bezoek van de burgemeester op 17 nov. a.s. Hoe presenteren wij ons daar. Er is gekeken naar een goede plaats voor het biljart in de Duvelshof.

We houden gemeente Land van Cuijk in de gaten

als het gaat over de inkomenstoets die de gemeente hanteert bij een WMO-aanvraag. Dit mag wettelijk niet. De voorzitter van de KBO Leo Bisschops heeft al een brief naar de gemeente gestuurd.

De naamswijziging.

Daarnaast is uitgezocht hoe we de naamswijziging naar Seniorenvereniging Sambeek vast kunnen leggen. Dit moet bij de notaris. Vele afdelingen zijn bezig hun statuten etc. na te lezen en waar nodig te wijzigen. Bv. het woord ouderen te vervangen door senioren. Een en ander gaat volgend jaar gebeuren en kan collectief bij een notaris van de KBO. Ruud en Gerrit zijn hier al mee aan de slag geweest. Het komt terug op de algemene ledenvergadering op 22 maart 2024.

RABO clupsupport

Ruud bezocht de uitreiking van de cheques van de RABO club-support. Zijn beleving verderop in de EB.

Lezing Dianne Toonen en bezoek Europees Parlement

Het bestuur was blij met de ruime opkomst bij de lezing van Dianne Toonen. We keken terug op een geslaagd bezoek aan het Europees Parlement. Tom Berendsen vertelde een half uur over zijn werk en waar hij voor staat.

Bingo

Terwijl ik dit schrijf staat de bingo nog op het programma. De prijsjes zijn verzameld. We hopen dat u gezellig mee komt doen.

De stampot reis

De stampotreis op 3 november gaat zeker door. U kunt zich nog aanmelden.

Cursussen

Voor de veilig internetten en de mobiele telefooncursus hebben zich veel mensen aangemeld. Deze cursus in november is nu vol maar er komt een nieuwe cursus. De mensen die nu op de reserve lijst staan krijgen daar bericht over zodra de data bekend zijn.

Kerst

Tot slot zijn we bezig om de kerstviering voor te bereiden.

Op 6 december gaan we kerststukjes maken. U bent alvast van harte uitgenodigd hiervoor. De viering zelf begint vorm te krijgen. In het volgende nummer komt een aanmeldingsformulier.

Met vriendelijke groet, het bestuur.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Spreuk vd maand, Colofon
2. Sambeeks Heem, Rabo-clubactie, Senior&Web, Senioren Journaal
3. Lezing Dianne Toonen Coronaprik, Activiteiten kalender
4. In beeld: Europees Parlement, Lezing Dianne Toonen

Volgende Even Bijpraten 27 nov.

Van harte

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

Ledenbestand

Nieuwe leden

Marius en Henny Jenniskens,

Grotestraat 17,

lid vanaf 08-10-2023

Dinie Milder,

Binnenhof 2 Grave,

Gastlid vanaf 01-09-2023

Overleden

Mevr. B. Hendriks - Nabbe,

13-10-2023, 88 jaar,

lid vanaf 12-03-1998



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

*Echte vriendschap:
vrijheid om te vragen,
te zeggen, te doen en te zijn.*

RABO clubactie

RABO Op woensdag 4 oktober 2023 ontving onze penningmeester op de feestelijke uitreiking van de Rabo Clubsupport een check met daarop de uitslag van onze deelname aan deze actie.

Door uw stem uit te brengen aan onze vereniging, waarvoor onze hartelijke dank, hebben wij een mooi bedrag van € 382,20 mogen ontvangen.



Wij gaan dit bedrag inzetten voor een bijdrage in de "Wensboom". In de "Even Bijpraten van augustus" heeft u al kunnen lezen wat onze bedoeling is. Wij houden u verder op de hoogte van ons uitvoeringsplan.

Senior & Web



Alleen gewenste delen van webpagina printen

(bron:seniorweb) / youtube

Van een website alleen afdrukken wat interessant is?

1. Haal met de extensie PrintFriendly alles weg wat niet geprint hoeft. **OF:**

2. Plak het adres van de pagina in de printfriendly website.

Gemakkelijk te doen voor iedereen.

2a. open in je favoriet browser :

<https://www.printfriendly.com/>

2b. Open in een nieuw tabblad de website pagina die je helemaal opgeschoond wil printen

2c. Kopieer het adres (url)

2d. Plak dit adres in het tabblad van printfriendly

2e. Scroll met je muis over de tekst en verwijder wat je niet wil afdrukken.

2f. Boven in het menu kies je voor printen, mailen of een pdf maken.

2g. TIP: klik rechtsbovenin op de knop op install printfriendly = item 1.

3. **Bekijk in youtube:** <https://www.youtube.com/watch?v=1dD9BGOW6VM&t=5s>

of via onze website onder "nieuws"

Feest bij Sambeeks Heem

Het Sambeeks Heem bestaat 40 jaar. Aan deze bijzondere gebeurtenis wordt aandacht besteed tijdens de Historische Avond in gemeenschapshuis De Elsenhof op **woensdag 8 november om 20.00 u** (zaal open om 19.30 u).



In de aanloop naar de Torenfeesten van 1986 introduceerde Sambeeks Heem de Sambeekse vlag. In het midden bedenker en ontwerper Jos Kuijpers.

Het thema van deze avond is (hoe kan het anders) **"FEEST!"**

Zoals gebruikelijk zullen bestuursleden van Sambeeks Heem in korte bijdragen en met behulp van veel beeldmateriaal een aantal feestelijke gebeurtenissen uit de geschiedenis van Sambeek bespreken.

Zo komen onder andere de bevrijdingsfeesten, feesten in het rooie nonnenklooster, feest na de teruggave van de kerk én het feest der feesten (carnaval) aan bod. Ook worden er enkele filmpjes vertoond en kunt u met een beeldquiz uw kennis van Sambeek testen.

Er zijn twee gastsprekers. De heer Emile Roemer, gouverneur van de provincie Limburg en vooral oud-Sambekenaar, zal een gesproken column verzorgen over het belang van heemkundige organisaties in het plaatselijke gemeenschapsleven.

De bijdrage van Rien van den Brand, bekend regionaal historicus, publicist en eveneens oud-Sambekenaar, handelt over hoe hij zich is gaan interesseren voor geschiedenis én over enkele verrassende vondsten die hij in de archieven heeft gedaan.

Op deze avond zal na 81 jaar uit het dorp verdwenen te zijn weer heel even de verloren gewaande ambtsketen van de laatste burgemeester van Sambeek worden getoond.

Iedereen die graag wat meer wil weten over de geschiedenis van Sambeek én een gezellige avond wil hebben met veel herinneringen aan vroeger is van harte welkom op deze gratis toegankelijke Historische Avond.

Senioren journaal

SENIOREN
JOURNAAL
Elke dag op de hoogte

Op de website van het Senioren Journaal (<https://seniorenjournaal.nl/archief/>) zijn veel interessante zaken te vinden.

Je kunt ze dagelijks in je mail ontvangen, of zoek iets op uit het archief.

Voorbeelden:

Klacht campagne Pensioenduidelijkheid

KBO-Brabant heeft bij de Stichting Reclame Code Commissie een [klacht](#) ingediend over de publiekscampagne 'Pensioenduidelijkheid' van overheid, sociale partners en pensioenuitvoerders. Er is sprake van 'onjuiste en misleidende teksten'.

Stop leeftijdsdiscriminatie

Er zijn volgens de werkgeversorganisaties enorme tekorten aan werknemers. Echter, als je ouder bent dan 50 word je niet aangenomen "Bijscholing wordt niet of nauwelijks aangeboden aan oudere werknemers."

Zonder internet doe je niet mee

Daarbij komt tegenwoordig het uitsluiten van mensen die geen internet gebruiken, wat vooral ouderen zijn. Geen mailadres, dan kun je niet meedoen, dat is steeds meer de praktijk.

Contante betalingen

"Het moet eens afgelopen zijn met de uitsluiting van mensen die niet digitaal vaardig zijn. In de praktijk zijn dat vooral ouderen"

Lezing Dianne Toonen 3 oktober 2023

Informatieve bijeenkomst darmkanker door Dianne Toonen

Op 3 oktober kwam Dianne ons vertellen over haar werk in het Maasziekenhuis

Ruim 50 leden waren gekomen, een grote opkomst dus.

Dianne is werkzaam als casemanager coloncure/ oncologie in het maasziekenhuis Pantien.

De casemanager is het eerste aanspreekpunt voor de patiënt en zijn familie. Op het moment dat de patiënt wordt geconfronteerd met de diagnose kanker heeft, zet zij direct het vervolgetraject in gang (plannen en coördineren van afspraken m.b.t. de onderzoeken en de behandeling). Dianne en haar collega's begeleiden patiënten die geconfronteerd worden met de ziekte darmkanker of kanker aan de spijsverteringsorganen zoals alvleesklier,-maag,-slokdarmkanker. Verder begeleiden zij ook patiënten met blaaskanker en uitgezaaide prostaatkanker.



In de presentatie legt Dianne uit hoe de onderzoeken en behandelingen t.a.v. darmkanker verlopen. Hierbij maken we onderscheid tussen dikke darmkanker en endeldarmkanker.

Darmkanker is een van de meest voorkomende vormen van kanker. In Nederland kregen in 2022 ruim 12.000 mensen darmkanker. In 2021 overleden er bijna 4500 mensen aan deze ziekte. Hiermee staat darmkanker op de tweede plaats van kankersoorten waaraan mensen overlijden.

Darmkanker geeft pas in een laat stadium klachten. Daarom is vroege opsporing zo belangrijk. Hoe eerder bekend is dat er sprake is van darmkanker, hoe beter de behandelmogelijkheden en hoe groter de overlevingskans.

De meest voorkomende klachten van darmkanker zijn:

- + *Bloed en/ of slijm in je ontlasting*
- + *Een verandering in je ontlasting die niet over gaat*
- + *Drang dat je ontlasting moet krijgen, maar er komt niets.*
- + *Of de darm is niet helemaal leeg na ontlasting*
- + *Minder zin in eten*
- + *Buikpijn of buikkramp*
- + *Afvallen zonder reden*
- + *Vermoeidheid, die niet overgaat (vaak door bloedarmoede)*

Helaas komt het voor dat patiënten helemaal geen klachten hebben.

Daarom worden patiënten van 55 tot 75 jaar gescreend middels het **bevolkingsonderzoek darmkanker**. Om de diagnose darmkanker vast te stellen zijn vervolgonderzoeken nodig. Mochten er aanwijzingen zijn, zal de huisarts je doorverwijzen naar het ziekenhuis. Er wordt dan bijna altijd een kijkonderzoek van de dikke darm (coloscopie)) uitgevoerd om de juiste diagnose te kunnen stellen.

Als er darmkanker gevonden is, kunnen er verschillende vervolgonderzoeken plaatsvinden. Deze geven meer inzicht in de uitgebreidheid en het stadium van de ziekte. Daarna kan er een keuze gemaakt worden voor de meest optimale behandeling. Behandeling voor darmkanker is afhankelijk van het stadium waarin de kanker zich bevindt.

Dianne legt tijdens de presentatie de behandeling uit middels operatie, chemotherapie en bestraling.

Datum	Tijd	tot	loc	Beschrijving
ma 25 dec 23				SU Kerstconcert
ma 18 dec 23				Even Bijpraten / ONS
wo 13 dec 23	16:00	19:00	de Vochtplein	oud papier
vr 8 dec 23	14:00	17:30	Elsenhof	Kerstviering
wo 6 dec 23	13:00	17:00	workshop	Kerststukjes maken
do 30 nov 23	14:30	16:30	Elsenhof	Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
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"
zo 26 nov 23	14:00		Elsenhof	Jeugdprinsensbal CV de Knoepers
za 25 nov 23	19:00		Elsenhof	Prinsen- en verlofingsbal CV de Knoepers
ma 20 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	"Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon" kosten totaal €10
zo 19 nov 23				Sinterklaas intocht SU
vr 17 nov 23				Bezoek burgermeester LvC
do 16 nov 23	14:30	16:30	Elsenhof	Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
wo 15 nov 23	16:00	19:00	de Vochtplein	oud papier
ma 13 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	Cursus A. Honing: "Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon"
wo 8 nov 23	20:00		Elsenhof	Feest Sam beeksHeem 40 jaar
ma 6 nov 23	14:00	16:00	Elsenhof	Cursus: Veilig Internetten... kosten € 3.50
vr 3 nov 23				Busreis stampot of iets anders
do 2 nov 23	14:30	16:30	Elsenhof	Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
za 28 okt 23	19:00		kapel Kloosterhuis	Allerzielen viering
za 28 okt 23				Bloemenactie SU

Activiteiten Kalender

Op uitnodiging van Tom Berendsen hebben we een bezoek gebracht aan het Europees Parlement te Brussel. Om half acht vertrok de bus van de Betuwe Expres vanuit Sambeek richting Brussel waar we na een kleine omweg in Limburg België binnen reden. Halverwege de rit stopte de bus voor een korte plaspauze en koffie en koek (in de bus) Maar u weet hoe dat gaat, met z'n allen tegelijk naar het toilet geeft een behoorlijk lange rij in het tankstation. Bij N.G te S. was de nood echter zo hoog dat hij het bos indook maar bij het verlaten hiervan werd hij door de net aankomende politie op het matje geroepen voor wildplassen, gelukkig kwam hij er vanaf met een waarschuwing, de geluksvogel!

Na een verder mooie busrit arriveerden we rond elf uur bij het parlement om vervolgens in te checken met het tonen van onze identiteit bewijzen en de controles, nadat dit voorspoedig was verlopen werden we hartelijk ontvangen door de assistent van Tom.



In een aparte zaal heette Tom ons welkom en gaf hij een uitleg wat hij zoal deed in het Parlement zoals werken aan een schoon-sterk en betrouwbaar energie systeem voor de toekomst, rapporteur voor het Europese industriebeleid en een Europese havenstrategie en daarnaast ook nog voor slim en schoon vervoer en digitalisering.

Al met al een harde werker.

Na zijn heldere uitleg gingen we naar de vierde verdieping voor een bezoek en uitleg op de publieke tribune, dit was leuk en interessant om te zien, ruim zevenhonderd parlementsleden nemen hier zitting om Europa zo goed mogelijk te besturen.

Bij terugkomst op de begane grond was er nog net tijd voor een leuke groepsfoto met alle Europese vlaggen erbij gevolgd door een voortreffelijke lunch met dank aan de Zuidelijke lidstaten.

Na de lunch ging ieder zijn eigen weg, sommige naar het museum, anderen naar het park en een enkeling gelijk naar het terras om nog te genieten van het heerlijke oktoberweer.

Om precies kwart over vier vertrok de bus weer richting huis waar we na een voorspoedige terugreis tegen zeven uur weer in Sambeek arriveerden.

Het was een vermoeiende maar vooral geslaagde dag met dank aan Tom Berendsen van de Europese Volkspartij EVP namens het CDA.

Lezing
Dianne Toonen

