



Van de bestuurstafel



In de vorige EB stond een stukje over de jaarvergadering. Deze keer wat meer info en achtergrond n.a.v. de gestelde rondvragen.

De vereniging wil graag ook **jongere leden verwelkomen**.

Direct benaderen van 55+s is verboden i.v.m. de wet op de privacy. De vraag kwam hoe hoog het percentage leden nu eigenlijk is van 65+s. Ruud van Bree is in de cijfers gedoken en kwam met een aantal gegevens die we afgelopen maandag bij onze bestuursvergadering te zien kregen. Het percentage 65+s is stijgende. Verderop in deze EB in statistiekjes de cijfers. Cijfers van 2024 zijn nog niet bekend. Het bestuur gaat zich nog beraden hoe we de vereniging aantrekkelijker

kunnen maken voor 55+s.

Vanuit de **jeu de boules-groep** werd een suggestie gedaan om een stukje van de reservegelden beschikbaar te stellen voor onderhoud en de aanschaf van materialen.

Toen ik laatst wandelde zag ik dat er gespeeld werd op de baan en ben eens wezen kijken. Ik trof de leden net aan de koffie. Bij een praatje werd duidelijk dat de banen van de KBO zijn, ze liggen op het voetbalterrein, de grond is eigendom van de gemeente. De leden brengen eigen materiaal mee. De banen zijn vrij toegankelijk. Ruud van Bree ging later eens praten met Henk Peters. Daaruit weten we dat er van alles kan maar dat er niks structureel vaststaat op papier. Stel dat b.v. de grond nodig is voor bouw van nieuwe kleedlokalen dan heeft de Seniorenvereniging geen recht van spreken.

De leden hebben een lief en leed- potje. Al deze informatie is stof om nog eens verder over te praten en te kijken wat we ermee kunnen doen. We komen erop terug.

Een **meerdaagse busreis** is er niet meer geweest. In de volgende EB komt een los vel met een aantal vragen over een 1 dagreis of meerdaagse reis. We vragen jullie nu al om dat in te vullen en weer in te leveren, ook als je geen belangstelling hebt voor een busreis. Gerrit Biersteker gaat zich hiermee bezighouden.

Terwijl deze EB net in de brievenbus ligt zijn we nog 1 dag verwijderd van het optreden van **Bob en Trudy Tevree**. 79 toeschouwers mogen we verwelkomen op hun "Feest". Jullie hebben ook allemaal een herinneringsmail gehad over deze show.

Het is gebleken dat sommige leden zich afvroegen of de afzender wel correct was en dus geen **spam mail?** Vandaar deze korte uitleg. De vereniging maakt gebruik van het administratie programma van de KBO. Dit programma heet: Leaweb. Als er dus mail komt met als afzender **Leaweb** dan is dat een mail die door Ruud, Wilma of mij verstuurd is.

Voor de **buitenactiviteit op 13 mei** hebben zich nu 33 personen opgegeven. Opgeven kan nog tot 1 mei. Let op: Bij slecht weer gaat de activiteit niet door.

Verderop ook nog wat meer uitleg over **IVN natuur educatie** de **IVN-wandeling**. Tot slot nog goed nieuws te melden.

Arnold Uleyn



Vanuit de stichting Arnold Uleyn is er € 200,= subsidie toegezegd voor de bezoekgroep.

De stichting Arnold Uleyn wil in de geest van haar oprichter persoonlijke aandacht en zorg bevorderen voor ouderen die dreigen te vereenzamen. Daartoe verleent de stichting financiële steun aan het werk van kleine groepen vrijwilligers die deze doelstelling helpen verwerkelijken.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Tegeltjes vd maand, Colofon
2. Statistiek, IVN Maasheggen, Stille rouw achter de voordeur, Inkomenstoets huishoud hulp
3. Nachtrust, theater "Ingepakt"
4. Foto's v.d. maand, Mantelzorg, Activiteiten kalender

Volgende Even Bijpraten 22 april

Van harte

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

Lief & Leed

Ineke en Frans Thoonen
Grotestraat 110 A
lid vanaf 23-03-2024

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



Statistiek overzicht

Aantal inwoners van de Kern Sambeek Gemeente Land van Cuyk

	1-1-2021	1-1-2023
Inwoners	1829	1855
Jonger dan 65	1444	1430
65 jaar en ouder	385	425

Op 1-1-2021 was 21,05% van de inwoners van Sambeek ouder dan 65 jaar

Op 1-1-2023 was 22,91 % van de inwoners van Sambeek ouder dan 65 jaar

Voorspelling (Bron RaboResearch) Op 1-1-2040 is 25 % van de Nederlanders ouder dan 65 jaar

Aantal Leden Senioren Vereniging Sambeek

	1-1-2021	1-1-2023
Leden	257	254
Jonger dan 65	15	13
65 jaar en ouder	242	241

Op 1-1-2021 was 62,85% van de inwoners van Sambeek en 65 jaar of ouder, lid van de Senioren Vereniging Sambeek.

Op 1-1-2023 was 56,70% van de inwoners van Sambeek en 65 jaar of ouder, lid van de Senioren Vereniging Sambeek

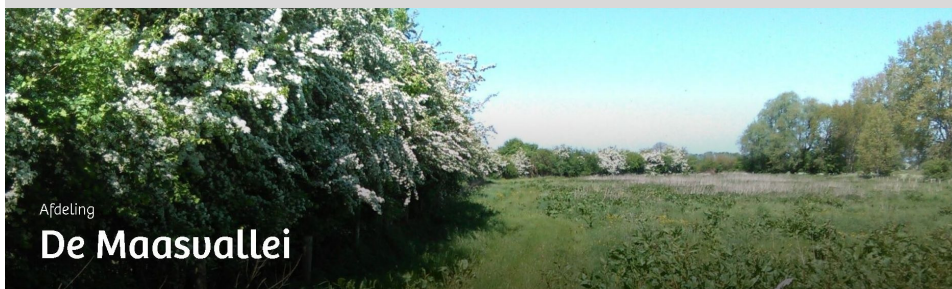
Bron Statistische gegevens:
www.allecijfers.nl Gegevens 01-01-2024 nog niet vrijgegeven.

LvC stopt met inkomenstoets

Het college van B&W van de gemeente Land van Cuijk heeft op basis van recente uitspraken van de Centrale Raad van Beroep (CRvB) besloten om per direct te stoppen met het hanteren van een inkomenstoets bij aanvragen voor huishoudelijke hulp binnen de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Meer info op de site
<https://www.sv-sambeek.nl/>

“De Maasheggen moet je in Mei zien”



Onze eerste KBO/IVN wandeling van het seizoen gaat ook dit jaar weer door de bloeiende Maasheggen. In mei zijn de Maasheggen op z'n mooist: bloeiende struiken als sleedoorn, Meidoorn, etc. sieren het maasheggengebied van Cuyk tot Maashees. Het voorjaar heeft weer zijn intrede gedaan en overal zie je bloemen en planten de grond uit schieten.

De vogels laten zich van hun beste kant zien met zang en balts en dan blijkt weer dat de Maasheggen een schitterende volière zijn.

Met een beetje geluk ontmoeten we wel een 30-tal verschillende vogels. Neem vooral een verrekijker mee.

We gaan dit keer wandelen in het gebied tussen Oeffelt en Beugen. Een schitterend natuurgebied zo bij de achterdeur. U krijgt uitleg over het gebied en zijn historie; de op handen zijnde veranderingen en we gaan ook kijken naar de resultaten van het Maasheggenvlechten van maart jl.

Wij verwelkomen U graag op onze eerste voorjaarswandeling op **donderdag 2 mei 2024 om 13.30 uur bij het Veerhuis in Oeffelt.**

De wandeling duurt ong. 2 uur en na afloop is er koffie/thee, aangeboden door KBO-Boxmeer. Ook niet-leden zijn van harte welkom.

Graag aanmelden via: [Home-De-Maasvallei \(ivn.nl\) bij 'aanmelden'](http://Home-De-Maasvallei(ivn.nl)bijaanmelden).
Voor inlichtingen: Piet Schoenmakers tel.0485520876.

Volgende wandelingen in 2024 op do. 6/6 Vilt; 5/9 Loerangel/Maas; 10/10 Peelven

Stille rouw achter de voordeur

De meeste senioren treden met hun rouw bij het verlies van een dierbare niet of nauwelijks naar buiten. Dit signaleren de vrijwillige hulpverleners van seniorennetwerk KBO-Brabant die bij hen thuiskomen. Daarom gaat KBO-Brabant een samenwerking aan met de Vereniging leven met dood, die de haar honderden vrijwilligers bijscholing op het gebied van rouwonder-steuning gaat bieden.

Veel vragen over rouw

“Onze Wmo-cliëntondersteuners, vrijwillige ouderenadviseurs, administratief ondersteuners en vrijwilligers Vitaliteitsdagen merken dat senioren met veel vragen zitten over rouw”, onderstreept Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, de noodzaak van de samenwerking. Ouderen vertellen tijdens de Vitaliteitsdagen dat ze te maken hebben met verlies en ermeeworstelen. Passende, betrouwbare informatie over rouw en verlies vinden is niet gemakkelijk als je midden in een rouwproces zit. Daarom is het zo waardevol dat de Vereniging leven met dood onze honderden vrijwilligers gaat bijscholen op dit gebied.”

Praktische workshops

“De Vereniging leven met dood zal aan de grote groep vrijwilligers van KBO-Brabant voorlichting geven over ons ondersteuningsaanbod op het gebied van omgang met rouw en verlies”, vertelt Ellen van Son, directeur van de Vereniging. “In praktische workshops nemen wij ze mee in de wereld van verlies en rouw. Tips over wat te doen in een gesprek - en vooral ook wat niet te doen - vormen de rode draad in deze workshops.”

Over de Vereniging leven met dood

De Vereniging leven met dood wil dat rouw en verlies een natuurlijker plek in het leven krijgt. De Vereniging pleit voor gelaagde rouwondersteuning om Nederlanders beter toe te rusten in het omgaan met sterven en rouw. Met haar geschoolde vrijwilligers levert ze ondersteuning via onder meer Rouwchat, Rouwtelefoon en Rouwsteun aan iedereen die dat nodig heeft. Infokijk [hier](#).



Wat is de sleutel tot een goede nachtrust?

(Gali Albalak Leydenacademy 15-03-2024)

Een goed moment om je eigen slaapgewoonten nog eens tegen het licht te houden. Want met 1 op de 4 Nederlanders die kampt met slaapproblemen, is een goede nachtrust zeker geen vanzelfsprekendheid – en nog minder als je ouder wordt. Wij vroegen promovenda Gali Albalak van daarom naar haar slaaponderzoek onder senioren voor het LUMC, en wat de sleutel is tot een goede nachtrust.



Gali Albalak

(Ingekort: meer weten: <https://www.leydenacademy.nl/>) of via onze site.

Waarom is een goede nachtrust zo belangrijk?

Simpel gezegd is slaap herstel. In de nacht worden processen in gang gezet die ervoor zorgen dat wat we overdag hebben gedaan, 's nachts weer op nul wordt gezet. Daarbij gaat het lichaam te werk als een vaatwasser, sporen van de vorige dag worden weggespoeld. Neem het brein: als we werken, maar zelfs ook als we op een vrije dag met vrienden. Het is daarom belangrijk dat je 's nachts de drie verschillende slaapstadia doorloopt, met name in de diepe slaap en REM-slaap is het lichamelijk en mentaal herstel het grootst.

Hoe komt het dat je slechter slaapt naarmate je ouder wordt?

We brengen een derde van ons leven in ons bed door. Slecht slapen kan komen door te veel piekeren omdat er vervelende dingen in je leven spelen, maar ook door ongezonde leefstijlkeuzes zoals roken of overmatig drinken. En dan zijn er nog de fysiologische veranderingen die optreden bij veroudering. De meest voor de hand liggende reden van slaapproblemen onder ouderen is onze biologische klok.

Onze biologische klok?

Het is een stukje van het brein dat fungeert als dirigent van alle processen in het lijf. Zo ook op het gebied van slaap: de biologische klok zorgt ervoor dat je lichaam 's avonds melatonine (slaaphormoon) aanmaakt om in slaap te vallen, zet de diepe slaap in gang en zorgt voor de toename van het stresshormoon zodat je 's ochtends weer wakker wordt. Wat er gebeurt als je ouder wordt is dat niet alleen de signalen van die centrale klok zwakker worden, maar ook dat ze door elkaar heen beginnen te lopen. Met als gevolg dat je niet meer alle herstelfases doorloopt, maar veel in een lichte slaap verkeert en steeds meer hazenslaapjes hebt. Daardoor herstel je minder goed en heb je een vergrote kans op verschillende verouderingsziektes.

Hoe kun je invloed uitoefenen op de dirigent?

De biologische klok kun je beïnvloeden door een aantal leefstijlfactoren.

1. je blootstellen aan licht.

Het allermooiste zou zijn om je te houden aan het natuurlijke ritme van planeet Aarde. Dat betekent wakker worden wanneer de zon opkomt en gaan slapen als het donker is. Dat lukt natuurlijk niet altijd, maar je kunt er wel voor zorgen dat je kunstmatig licht in de avond beperkt om de slaap makkelijker te induceren.

2. het moment van eten kan een positieve invloed hebben. Laat op de avond eten zorgt ervoor dat je biologische klok van de wijs raakt omdat jouw maag aangeeft dat het dag is.

3. beweging, en dan vooral het tijdstip ervan. We denken dat ook bij laat op de avond nog heel actief bezig zijn – sociaal of fysiek – je lijf aan je brein het signaal afgeeft dat het nog geen bedtijd is.

Je kunt de centrale klok dus kalibreren door je gedrag aan te passen, zowel goed als fout.

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Onderzoek: “Op Tijd” is een onderzoek naar die beweging.

Over het optimale moment van blootstelling tot licht en eten weten we best veel, maar de relatie tussen

het beste tijdstip van bewegen en slapen een stuk minder. Wij onderzoeken welke rol het moment van bewegen kan spelen op je nachtrust.

Ingepakt

door Theater
Kleinkunst



In de oude markthal in Horst speelt Theater Kleinkunst op 5, 8, 9 en 15 juni haar nieuwe voorstelling ‘Ingepakt’. Een voorstelling die gaat over de plastic soep waarin we dreigen te stikken. “Wij kunnen het probleem niet oplossen, maar wel waarschuwen en mensen wakker schudden. Het is Vijf voor twaalf, de tijd dringt!”

Theater Kleinkunst

Theater Kleinkunst is een theaterwerkplaats die werkt met acteurs met en zonder een verstandelijke beperking. Zij maakt al bijna 20 jaar artistiek verantwoorde producties voor een breed publiek, volop gebruik makend van de authentieke eigenschappen van haar acteurs, die door de pers en het publiek als een verrijking van het bestaande kunstaanbod worden gezien. Theater Kleinkunst is één van de kunstateliers van PSW-Gewoon Doen en speelde in het verleden al meerdere grote producties waaronder ‘Helden 1.0’, ‘n Maatje Meer’, ‘Waskracht’ en ‘Bosopjepad’.

Plastic Soep

“Het idee voor de voorstelling over de plastic soep komt van de acteurs zelf”, vertelt Kitty Korebrits, regisseur van Theater Kleinkunst. “Ook onze acteurs zien wat er op dit moment in de wereld gebeurt, de overdaad aan plastic en hoe wij daar als consument mee omgaan.” Theater Kleinkunst schrijft elk jaar een nieuwe voorstelling. Samen met de acteurs wordt er gebrainstormd over het onderwerp en door middel van improvisatiespel ontstaat er een nieuwe voorstelling. Korebrits: “We maken geen gebruik van tekstboeken, onze voorstellingen komen uit het hart van onze acteurs.”

Unieke locatie

De voormalig markthal ‘De Mèrthal’ is speciaal voor de voorstelling van binnen omgetoverd tot een professionele theaterlocatie met levensgrote beamerprojectie en moderne theatertechniek.

Bart van Bree, productie leider vertelt: “voor de bouw en aankleding van de markthal maken we uitsluitend gebruik van ‘gebruikte’ of ‘herbruikbare’ materialen.” Daarnaast worden er in de foyer een aantal grote kunstwerken tentoongesteld die volledig gemaakt zijn van plastic.

Tickets

‘Ingepakt’ wordt gespeeld op: Woensdag 5 juni (Wereld Mileudag) om 19:30 uur, Zaterdag 8 juni om 19:30 uur, Zondag 9 juni om 15:00 uur en Zaterdag 15 juni om 19:30 uur. Wij adviseren u om 30-45 minuten voor aanvang aanwezig te zijn. Wij ontvangen u dan graag met een kopje koffie of thee en u heeft voldoende tijd om de kunstexpositie te bezoeken. Voor tickets en meer informatie kunt u kijken op: www.theaterkleinkunst.nl

Foto's van de maand



Spellenmiddag



Maasziekenhuis: Mantelzorgen na een beroerte

Dinsdag 7 mei van 19.00 uur tot 21.00 uur organiseert Maasziekenhuis Pantein een voorlichtingsavond over beroerte. Het thema is:

'Mantelzorgen na een beroerte, hoe doe je dat?'

Verschillende specialisten van het Maasziekenhuis geven een lezing en workshops. Bij aanmelding kunnen deelnemers kiezen voor twee workshops. Alle informatie en het aanmeldformulier vindt u op onze [website](#)

Lezing
De bijeenkomst start met een lezing door neuroloog dr. Bot.

Tijdens de lezing komen deze onderwerpen aan bod:

- Wat is een beroerte?
- Hoe herken je de signalen van een

beroerte?

- Wat zijn de risicofactoren voor het krijgen van een beroerte? Wat kun je zelf doen om de kans op een beroerte zo klein mogelijk te maken?

Workshops

Na de pauze kunt u deelnemen aan twee workshops.

Workshop 1:

Wat kan gezonde voeding doen voor en na een beroerte?

Workshop 2:

Goed leren communiceren bij spraak- en/of taalproblemen na een beroerte.

Workshop 3:

Hoe kun je als mantelzorger ook partner blijven als hij of zij een beroerte heeft gehad?

En hoe zorg je goed voor jezelf?

Programma overzicht

Inloop vanaf 18.30 u.

19.00 uur	Lezing door neuroloog dr. Bot
19.30 uur	Pauze
20.00 uur	Workshops, ronde 1
20.30 uur	Workshops, ronde 2
21.00 uur	Einde

Locatie

De bijeenkomst vindt plaats in het vergadercentrum v.h. Maasziekenhuis. Het vergadercentrum bevindt zich achter het restaurant op de begane grond. De bijeenkomst is gratis toegankelijk.

Aanmelden

Wij vragen u om bij uw aanmelding alvast een keuze te maken aan welke workshops u wilt deelnemen.

Voor de lezing van de neuroloog hoeft u zich niet apart aan te melden.

Datum	Tijd	tot	loc	Beschrijving
ma 22 apr 24				SO, uitwissingsconcert met Familie Monte Co
wo 24 apr 24	14:00		Senioren Vereniging Kerkplein	Even Bijpraten / ONS
za 27 apr 24				Optreden Bob en Trudy te Vree
wo 1 mei 24		19:00	Past. de Vochtplein	Koningsdag SamSam
do 2 mei 24	13:30		Veerhuis Oeffelt	Oud papier (VVSam beek)
di 7 mei 24	19:00	21:00	Maasziekenhuis	KBO/IVN Maasheggen
ma 13 mei 24	14:00		Warandahal	Mantelzorgen na een beroerte
di 21 mei 24	13:30		pst.Vochtplein	Buitenactiviteit
ma 27 mei 24				Fietsen Reindersmeer (Well)
di 28 mei 24			NO-Brabant	Even Bijpraten / ONS
za 1 jun 24			KBO-Brabant	Vergaderrooster KBO-Brabant Regio beraad
wo 5 jun 24	19:30		Mèrthal Horst	Jubileumcongres 75 jaar KBO
do 6 jun 24			de Vilt Beugen	"Ingepakt" door Theater Kleinkunst
di 18 jun 24	13:30		pst.Vochtplein	KBO/IVN wandeling ook op 8+9+15 juni
wo 19 jun 24	14:30		Elsenhof	Fietsen Barendonk (Beers)
ma 24 jun 24				Themamiddag over brand
di 16 jul 24	13:30		pst.Vochtplein	Even Bijpraten / ONS
di 20 aug 24	11:00		pst.Vochtplein	Fietsen Jan a/d Fähr (Weeze)
ma 26 aug 24				Fietsen Kevelaer
				Even Bijpraten / ONS

Activiteiten kalender