



## Van de bestuurstafel



Buiten schijnt nog lekker de zon en het is een aangename temperatuur. Mijn vakantie zit er weer op. We zijn in Nederland gebleven en dat is goed bevallen. Wat heeft Nederland veel te bieden.

Mijn kleinzoon is begonnen in groep 3. Hij heeft al het woordje: "ik" geleerd. Als oud juf weet ik precies waar het om draait.

In dit nummer een verslagje van Gerry Laarakkers over de fietstocht naar Barendonk. 4 juli was de busreis naar de Maasplassen bij Roermond en de abdij in Tegelen. Sonja van Raaij maakte een verslagje. Op de valreep van het inleveren van dit stukje ontving ik nog een stukje over de fietstocht naar Kevelaer. Gerry, Sonja en Henk, bedankt voor jullie bijdrage.

Vol nieuwe energie gaan we van start met het nieuwe seizoen. Als Even Bijpraten in de bus ligt, hebben we het matinee alweer gehad. Volgende keer een verslagje.

Op 11, 12 en nu ook nog op 18 september a.s. zijn de sociaal culturele dagen in Wanroij. De 18<sup>e</sup> is er extra bijgekomen wegens de vele aanmeldingen. De bezoekers zijn nu gelijkmatig verdeeld over deze drie data. Voor de 18<sup>e</sup> is aanmelden nog mogelijk! Stuur even een berichtje of telefoontje naar Wendy. Adres bovenaan deze pagina.

Deelnemers aan de cursus veilig internetten mogen 25 september aan de bak. Zij hebben bericht gehad.

Maandag 7 oktober organiseren wij in samenwerking met Bureau 9 en met Fysiochallenge een informatiemiddag met als thema valpreventie. Er is plaats voor 30 deelnemers. Een aanmeldformulier treffen jullie als bijlage aan. Bij grote belangstelling wordt eventueel een tweede bijeenkomst georganiseerd. Meer info verderop.

Vorig jaar hadden we nog de stampptreis. Toen al werd duidelijk om dat in een andere vorm te gieten. Vrijdag 1 november komen Turbo Toos en Super Stien ons vermaken met hun belevissen. Na dit optreden gaan we samen genieten van drie soorten stampot. Meer informatie volgt later. Mogelijk zitten we dan in de Duvelshof.

Het jaar gaan we afsluiten met onze kerstviering op vrijdag 13 december. We verwachten een mooi koor uit Venray! Vooraf natuurlijk kerststukjes maken op 11 december.

Kortom we gaan leuke en leerzame activiteiten tegemoet. We hopen velen van jullie te ontmoeten op onze bijeenkomsten. Fijne kermisdagen gewenst.

Vriendelijk groet namens het bestuur,

Wendy Mekking.

## Fietstocht Barendonk Beers

Dinsdag 19 Juni regen!!

Dus werd de fietstocht naar de Barendonk in Beers een week verzet. Via een mooie route deze keer met Jan van Dijk (op een gewone fiets) naar Beers. We werden vriendelijk welkom geheten met een mooi bord: "Welkom fietsclub Sambeek"

In een gezellige overkapping stonden de kopjes al klaar, "Koffie kopjes zo laten staan" Degene die thee wilden moesten hun kopje op zijn kop zetten. Goed geregeld dus. Daarna lekkere appeltaart en degene die er slagroom erbij wilden konden dit zelf doen. Een tweede kopje werd er zelfs ingeschonken. Daarna een wat kortere route terug, want ja Nederland moest voetballen tegen Oostenrijk.

We hadden weer een hele mooie tocht en de pepermuntjes van Jan ontbraken niet. Bedankt tot een volgende dinsdag. Gerrie

Colofon

De lezer bepaalt de artikelen, dus laat van je horen bij bestuur of in de brievenbus pst.v.berkelstr 66 Redactie pietkoeken 0485-574483 e-mail: [info@sv-sambeek.nl](mailto:info@sv-sambeek.nl) copy is welkom, aanleveren één week voor de verspreiding Actueel nieuws leest U op onze [website: www.sv-sambeek.nl](http://www.sv-sambeek.nl) en [facebook](https://www.facebook.com/sv-sambeek)

## Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Fietstocht Barendonk, Colofon
2. Vervoer voor mij, IVN Peelven, Rabosupport, busreis 4 juli.
3. Valpreventie, Seniorenjournaal, Fietsen Kevelaer, Vriendenloterij.
4. Foto's v.d. maand, busreis vervolg, activiteiten kalender.

Bijlage: Valpreventie inschrijven  
*Volgende Even Bijpraten 23 sept.*

## Van harte

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

## Lief & Leed

### Gestopt

Mevr. A. Thelosen - Rongen  
per 03-06-2024,  
lid vanaf 23-01-2000

### Overleden

Dhr. Koos de Bruijn 25-06-2024,  
87 jaar, lid vanaf 01-04-2015

Mevr. Nellie Hubers-Bongarts  
25-07-2024, 94 jaar,  
lid vanaf 01-01-1994

## 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



## Land van Cuijk



## VERVOER VOOR MIJ

Vervoer voor mij brengt mogelijkheden om mee te doen.

Vervoer is belangrijk om actief deel te blijven nemen aan de samenleving. Als je je niet kunt verplaatsen dan wordt je wereld klein. Op een bepaalde leeftijd wordt autorijden en fietsen voor veel mensen onmogelijk en de komende jaren zal het aantal mensen voor wie dit geldt sterk toenemen.

Onder het motto "Mobiliteit is meedoen" brengt een nieuw platform Vervoer voor mij alle vervoersmogelijkheden in de Gemeente land van Cuijk in kaart. Op deze website en via onze eigen website kun je een vervoersoplossing vinden die bij jouw situatie past.

<https://vervoervormij.nl/gemeente/land-van-cuijk/>

## Busreis 4 juli 2024

### Een dagje uit met de seniorenvereniging

Wat is het een leuke dag geweest, ik heb ervan genoten!

Op 4 juli was het zover. Om half 10 was het verzamelen bij de bus. Iedereen was mooi op tijd. Een bus vol met Sambeekse senioren op weg naar het Limburgse. Een schoolreisje is er niks bij, en ik kan dat weten. Ruud telde de koppen, de dropjes gingen rond, kortom het reisje kon beginnen.

In Roermond scheen de zon en het was maar een klein stukje lopen van de bus naar de boot. Daar wachtten ons heerlijke Limburgse vlaai en lekker koffie en thee. We varen met de rondvaartboot via de Roer naar de Maasplassen. Een mooi natuurgebied waar veel wordt gezeild. Het was zo'n gezellige boel aan boord, dat waarschijnlijk niemand de uitleg van de kapitein over wat er links en rechts te zien was heeft kunnen verstaan. (Wat een gekakel) Boven op het dek was meer frisse lucht en leerden we van de kapitein dat er wel 15 jachthavens zijn en er daar wel 10.000 jachten en zeilboten liggen. De een nog luxer dan de andere. Ook luxe was het vakantiepark Marina Oolderhuuske waar we langs kwamen met haar drijvende woningen.

Vervolg achterpagina met foto's —>



## KBO/IVN-wandeling

**Herfst bij het Peelven,  
St. Anthonis. 10-10-2024**

Onze 4<sup>e</sup> KBO/IVN-wandeling van dit jaar vindt plaats in de boswachterij rondom St. Anthonis. Nu de herfst zijn intrede heeft gedaan gaan we kijken hoe dit in de natuur zichtbaar wordt. Hoe reageert de natuur op de lagere temperaturen, kortere dagen en langere nachten.

De paddestoelen schieten weer volgens de bekende uitdrukking uit de grond en de bladeren vallen van de bomen.

Kortom de natuur laat zich van een heel andere schone kant zien.

We beginnen onze wandeling vanaf de parkeerplaats van Staatsbosbeheer nabij het Peelven aan de Gemertseweg.

(Bij de rotonde van St. Anthonis richting Elsendorp/Gemert en als U aan de rechterkant het bos bereikt de eerste weg het bos inrijden. Bij de IVN-vlag. Na ca 200 mtr. is de parkeerplaats)

Aan de zuidzijde van het gebied ligt het Defensiekanaal. Waarom ligt dat hier en wat was haar functie. We gaan dat zien en de gidsen zullen e.e.a. verduidelijken.

Wederom dus een wandeling die zeer interessant is en die je niet mag missen.

Wij nodigen U graag uit om mee te wandelen op donderdag 10 oktober a.s. De wandeling start om 13.30 uur.

Ook niet-leden zijn zeer welkom. Graag aanmelden via: Home-De Maasvallei (ivn.nl) bij 'aanmelden'.

Voor informatie: Piet Schoenmakers tel. 0485 520876

## Leden van de Rabobank kunnen stemmen.



## Rabo ClubSupport 2024<sup>1</sup>

Goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

Hoe werkt het? Een Rabo-lid kan stemmen op drie clubs via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als men inlogt vindt men deze knop via 'Service' en vervolgens 'Lidmaatschap'. Leden die niet digitaal actief

zijn, kunnen bellen naar de klantenservice en hun stemcode opvragen. Stemmen moet vervolgens wel via de website gedaan worden, bijvoorbeeld met hulp van familie óf vrienden. De klantenservice van de Rabobank is bereikbaar op telefoonnummer (088) 722 66 00 op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 09.00 tot 17.30 uur. De stemcode wordt telefonisch aan het Rabo-lid doorgegeven, maar kan ook per post verzonden worden als men hierom vraagt.

Deel dit ook in uw vrienden en kenningskring, en vraag hen om straks ook een stem op onze vereniging uit te brengen.

Stemmen kan in de periode vanaf 2 september tot 24 september. Het aantal uitgebrachte stemmen wordt omgezet in een bijdrage voor onze Vereniging.

### Ons doel

Banner en/of Beachflag

Wij willen meer zichtbaar zijn, met wat wij doen en waarvoor wij staan.

Zichtbaar zijn wanneer een activiteit plaats vindt.

Waarvoor wij staan:

- Voorlichting
- Dienstverlening
- Belangenbehartiging
- Sociaal contact
- Activiteiten organiseren
- Samen ondernemen



### Wij doen mee met Rabo ClubSupport

Doe je ook mee?  
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve Rabobank



## Voorlichtingsbijeenkomst Valpreventie



*De Gemeente Land van Cuijk organiseert onder de naam "NEGEN" voorlichtingsbijeenkomsten gericht op valpreventie.*



In samenwerking met Senioren Vereniging Sambeek en Fysio Challenge organiseren we een valpreventie voorlichting.

Met meer dan 6.000 overlijdens per jaar ten gevolge van een val is het van groot belang het aantal valincidenten onder senioren te verminderen. Op basis van vroege signalering van valrisico kan, wanneer nodig, onderzoek en interventie worden ingezet. Inactiviteit van ouderen vergroot de kans op vallen. Het onderhouden van mobiliteit is dus erg belangrijk. Een gezonde leefstijl met voldoende beweging vermindert in veel gevallen de kans op vallen. Mensen blijven langer vitaal en vergroten daarmee aan de kwaliteit van leven en hun welzijn.

Het eerste gedeelte van de voorlichtingsbijeenkomst zal bestaan uit een stuk theorie waarbij u vele voorbeelden en tips krijgt te horen rond de valpreventie, gepresenteerd door Luc ten Braake van "NEGEN" en expertise vanuit Fysio Challenge.

In het tweede gedeelte kunnen alle deelnemers zich laten testen met de Smart-Floor. De Smart-Floor is een dunne, mobiele en elektronische loopvloer van zes meter lang waarbij we kunnen zien of iemand een risico heeft om te vallen. Na afloop krijgt u uw resultaten te zien en geeft de beweegmakelaar van "Negen" een passend advies.

Er is plaats voor maximaal 30 deelnemers per voorlichtingsbijeenkomst en we vragen u daarom aan te melden met bijgevoegd formulier of per mail.

### **KBO-afdeling Sambeek als goed doel via de Vriendenloterij**

Veel mensen spelen mee in de Vriendenloterij, ieder naar zijn eigen idee. Middels het meespelen krijgt u een VIP kaart waarmee u gratis toegang hebt bij veel musea, en krijgt u kortingen op diverse uitjes naar Film of het Theater. Bovendien dingt u mee naar een leuke geld prijs, en steunt u Goede Doelen.



De Vriendenloterij schenkt van de 15 Euro die een lot kost 40% aan een goed doel. U kunt uw lot aan een **vast Goed Doel** koppelen, dit kan de KBO afdeling Sambeek zijn. Zodat KBO afdeling Sambeek dit bedrag ontvangt.

Zegt u nu dat wil ik ook, dan kunt u onderstaand lezen hoe u dit kunt doen. Geen zorgen de kans op geldprijzen blijft hetzelfde en ook de gratis toegang en/of kortingen. Heeft u er hulp bij nodig of vragen neem dan contact op met Ruud van Bree telefoon 06-46042069. Omdat wij statutair nog KBO afdeling Sambeek heten is hier niet de naam Senioren Vereniging Sambeek gebruikt

#### Beschrijving:

Leden/Familieleden/Vrienden die meedoen aan de Vrienden Loterij kunnen bellen met de Ledenservice van de Vriendenloterij 088 – 020 1020 via keuze optie 5 krijg je dan een medewerker aan de lijn. Je kunt dan aangeven dat je je lot wil koppelen aan een goed doel. Daar zijn geen bijkomende kosten aan verbonden. Je krijgt een paar controle vragen bijvoorbeeld Naam en Voorletters, postcode huisnummer, (in **geen** geval zal men om banknummers vragen) Geeft door dat je je lot wil koppelen aan **Goed Doel 21587** dat is van KBO afdeling Sambeek

## Seniorenjournaal

**Online verder leven na de dood, ja of nee?**

'Wat gebeurt er met uw digitale leven als u er niet meer bent? En hoe heeft u daar nu al invloed op?' De campagne 'Ik ga dood en laat na...' geeft de antwoorden. <https://www.oneindigonline.nl/ik-ga-dood-en-laat-na>

**Zorg dat je gebit in orde is**

Wie veel slechte bacteriën in de mond heeft, loopt een verhoogd risico op een hartinfarct, longontsteking en zelfs dementie. Reden om er op ook op hoge leeftijd voor te zorgen dat je zonder tandontstekingen door het leven gaat én goed kunt kauwen. <https://seniorenjournaal.nl/zorg/zorg-dat-je-gebit-in-orde-is/>

**Seniorencoach: oppassen moet wel leuk blijven**

Oppas-opa's en -oma's houden hele gezinnen draaiende. Hoe zorg je ervoor dat het te doen blijft? Oppassen is in feite een nieuwe vorm van mantelzorg, zegt een seniorencoach. <https://seniorenjournaal.nl/diensten/seniorencoach-oppassen-wel-leuk-blijven>

Klikbare links staan op onze website <https://www.sv-sambeek.nl/>



### **Fietsen Kevelaer**

Dinsdag 20 augustus klokslag 11 uur begonnen 3 stoere fietsers (u leest het goed) aan een leuke fietstocht. Via de veerpont en een mooie route waren we ca 12.15 uur bij het Reindersmeer voor de zelf meegebrachte lunch Tot onze verrassing werden we daar ook nog door 3 Duitse studenten geïnterviewd Dit wordt uitgezonden op WDR.

Vanaf het Reindersmeer via een prachtig uitgezette knooppunt route kwamen we om half drie aan in Kevelaer. Na het aansteken van de kaarsen hebben we genoten van een heerlijk stuk Duitse Torte.

Na een korte wandeling zijn we teruggefietst. Naar de Wellse Hut waar we nog een lekker biertje hebben gedronken.

Vandaar terug via de pont naar Sambeek waar we om ca 17. uur na een hele mooie tocht van 60 kilometer voldaan weer thuis waren.

Voor de fietscommissie een raadsel waarom er maar 3 personen (2 van de commissie) om 11 uur aanwezig waren. De vraag is nu moeten we deze mooie fietstocht nog wel in ons programma opnemen.

De fietscommissie: Jan van Dijk, Jan van Haare, Henk Peters





## Foto's van de maand

Nog meer foto's op de website  
Heeft U ook nog foto's  
die kunnen er nog wel bij.

Kevelaer 20 augustus



Barendonk 26 juni



### Vervolg busreis

Terug in de bus gingen we door naar Tegelen. Bij abdij de Ullingsheide, kregen we in de refter een heerlijke warme lunch in buffetvorm. Zuurvlees, satéstokjes, friet, rijst, salade, voor ieder wat wils en er was genoeg. Een lekker drankje erbij, en iedereen genoot.

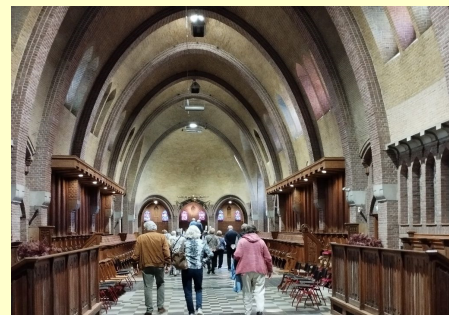
Daarna werd de groep in drieën gedeeld en kwam er voor elke groep een enthousiaste vrijwilliger van Tegelens Heem om ons een interessante rondleiding te geven door het voormalige trappistenklooster en abdij. De statige gangen, de prachtige gebrandschilderde ramen, de kleine chambretten op de eerste verdieping waar de monniken sliepen (die trap was nog wel een uitdaging, maar het lukte) Maar ook de kappelzaal, (waar Ruud nog op het strafbankje zat), met mooi glas in lood. En niet te vergeten de grote kerk, met schitterend houtsnijwerk in de banken. Al met al teveel om op te noemen. Mooi was het.

Daarna konden we weer even bijkomen in de bus en reden we bij Kaldenkirchen de grens over naar Kevelaer. Dat was een mooie afsluiting van de dag. Iedereen kreeg de kans om een kaarsje te branden, of een klein gebedje te doen. En ook om met z'n allen op het terras nog lekker koffie, fris of een wijntje te drinken.

Ik wil de organisatie bedanken.  
Volgende keer ga ik weer mee. Groeten Sonja



Busreis 4 juli 2024



Datum	Tijd tot	loc	Beschrijving
ma 26 aug 24			Even Bijpraaten /ONS
ma 26 aug 24	14:00 17:00		Kermismatinee
ma 2 -24 sep 24		Rabo Clubsupport	Stemperiode
do 5 sep 24	13:30	Loerangel Maas	KBO/IVN wandeling Boxmeer
wo 11 sep 24	09:30 16:00	Wanroy	sociaal culturele dagen
do 12 sep 24	09:30 16:00	t wapen van Wanroy	sociaal culturele dagen
di 17 sep 24	13:30	pst.Vochtplein	Fietsen: Forellenkwekerij Keijzersberg (Blitterswijk)
wo 18 sep 24	09:30 16:00	t wapen van Wanroy	sociaal culturele dagen
ma 23 sep 24			Even Bijpraten / ONS
wo 25 sep 24	09:30 11:30	Elsenhof/Duvelshof	workshop Veilig Internetten
ma 7 okt 24	14:00 17:00		informatiemiddag thema valpreventie
do 10 okt 24		Peelven St. Anth.	KBO/IVN wandeling
di 15 okt 24	13:30	pst.Vochtplein	Fietsen: De Bergen (Wanroy)
ma 28 okt 24			Even Bijpraten / ONS
vr 1 nov 24	14:30	Elsenhof/Duvelshof	Turbo Toos en Super Stien Stampot na afluop
ma 25 nov 24			Even Bijpraten / ONS
wo 11 dec 24	14:00		Kerststukjes maken
vr 13 dec 24	?		Kerstviering
ma 16 dec 24			Even Bijpraten / ONS

### Activiteiten Kalender