

Van de bestuurstafel



De maand maart is al over de helft. Het weer vertoont typische maartse trekjes. De ene dag volop zon en aangename temperaturen, maar de volgende dag kan het weer guur en koud zijn en vallen de zogenaamde maartse buien. De weerman/vrouw vertelt ons welke jas we aan moeten. De winterjas of de zomerjas of we hebben het over de tussenjas. We zeggen tegen elkaar: "Het scheelt een jas met gisteren".

Zo de wind
waait
waait zijn jas

We begonnen deze maand met de gezellige muziekbingo. Jan Arts had het goed voor elkaar. Bijna niemand ging zonder prijsje naar huis. Ineke Thoonen schreef er een stukje over.

Ineke bedankt.

We vierden op 15 maart het feit dat Sambeek al 80 jaar in vrijheid mag leven. Vele mensen werkten mee aan een geweldige dag.

Veel te zien, te beleven, te doen en vooral ook te herdenken en te vieren.

Zaterdag 22 maart was de landelijke opschoondag.

Onze volgende activiteit is **de jaarvergadering op 28 maart om 14.00 u.**

Op **16 april** gaan we weer happen en stappen. Deze keer is het startpunt de voetbalkantine. Meer info verderop in deze uitgave.

Voor deze activiteit is aanmelden noodzakelijk.

Het opgaveformulier zit als bijlage in deze Even Bijpraten.

Wij willen jullie vragen de opgaveformulieren af te knippen!

De informatie over de activiteit staat op het bovenste gedeelte :-)

In deze Even Bijpraten mag ik ook alvast bekendmaken dat onze busreis dit jaar naar "Pantropica" in Luttelgeest zal gaan. Datum **vrijdag 16 mei**.

De info hierover staat op het opgaveformulier dat nu ook al bijgevoegd is, anders is de tijd te kort tussen het verschijnen van EB en de daadwerkelijke reis. Opgeven voor activiteiten kan ook via de mail.

Gerrit ging naar de kringraadvergadering. Kleine afdelingen hebben steeds meer moeite om iets te organiseren.

Samenwerken met andere afdelingen is een optie.

In dat verband heeft ons bestuur contact met de afdeling St.Anthonis als het om reizen gaat. Wij hebben ook contact gezocht met afdeling Vortum-Mullem.

We werkten in februari ook al samen met de K.V.B. bij de thema-avond over de herstelkliniek. Nico Goossens maakte een verslag. Dank daarvoor.

Vrijdag 13 juni komt Tonny Wijnands naar de Ahoy van Sambeek zoals hij het zelf noemt. Na een lange herstelperiode gaat hij vanaf april weer zo af en toe optreden. We zijn verheugd dat hij bij ons wil komen zingen.

Jan Derikx zorgt in deze Even Bijpraten voor een stukje over Pasen. Fijn!

We hopen jullie veel te zien op onze activiteiten.

Vergeet de klok niet eind maart.

De tijd vliegt.



Vriendelijk groeten,
namens het bestuur, Wendy Mekking.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Spreuk, Colofon
2. Fietsen, herstelkliniek, Happen & Stappen, muziekbingo
3. Cursus mantelzorg, wandeling, Paasverhaal, Senioren Journaal
4. Foto's v.d. maand (muziekbingo en opschoondag), activiteitenkalender

Volgende Even Bijpraten 28-4-'25

Van harte

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

Overleden

Mevr. Ebben Boumans
08-03-2025, 81 jaar
lid vanaf 31-01-2005



Gestopt

Bert van Keijsteren
Per 01-04-2025
(verhuizing)

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

DE ZOMER-EN
WINTERTIJD-
DISCUSSIE
DAAR KUN JE
DE KLOK OP
GELIJK ZETTEN

de
dona
van

Loeje

ALS DE TIJD VLIEGT

VLIEG MEE

WAT IS ER FIJNER
MET PASEN
DAN
EIEREN OPHANGEN
EN JEZUS ZOEKEN

Loeje

Loeje

POSTBUS 1048 5801 BA SAMBEEK

Fietscommissie

De fietscommissie van de seniorenvereniging is bijeengewoest en stelt voor om de volgende fietsroutes op de derde dinsdag van de maanden april tot en met oktober te fietsen:

- 15 april Dolfijn (Mook)
- 20 mei Niadomo (Boekel)
- 17 juni Barendonk (Beers)
- 15 juli 't Peelpaleis, theehuis (de Rips)
- 19 aug Kevelaer (vertrek Pastoor de Vochtplein 11.00 uur denk aan lunch pakket)
- 16 sept Forellenkwekerij Keijzersberg Blitterswijk)
- 21 okt Keijzersberg (Elsendorp)

Alle dinsdagen behalve 15 augustus wordt vertrokken vanaf Pastoor De Vochtplein om 13.30 uur.

Wij staan open voor andere suggesties, als u die aan ons doorgeeft kunnen we het door ons voorgestelde schema mogelijk nog aanpassen.

De fietscommissie:

Henk Peters,

Pastoor de Vochtplein 5, tel: 06-27155765 of

Jan van Haare, Maasstraat 17, tel: 0485-574561

Jan van Dijk, Sint Janslaan 1C, tel: 06-58827141

Mocht het op de derde dinsdag van april t/m oktober regenen dan gaat de fietstocht de eerst volgende dinsdag daarop door.

Happen en Stappen



Op woensdag 16 april gaan we weer onze stappen zetten waarbij we tussendoor weer van alles happen!!

We komen bij elkaar op 14.00 uur bij de voetbalkantine waar we starten met een kop koffie of thee. Daarna gaan we in groepjes de omgeving van Klokbeker/Strijdhamer verkennen.

En natuurlijk zijn er weer versnaperingen en spelletjes onderweg en nemen we de tijd om gezellig te kletsen. Maar we hebben ook weer wat vragen voor jullie die opgelost moeten worden. We hopen ook nu weer op een grote opkomst.

Hoe meer zielen, hoe meer vreugde. Dus vul het formulier in en we zien elkaar

**op 16 april om 14.00 uur
bij de voetbalkantine.**

Drie dingen en dan naar huis. (Herstelkliniek)

Het was woensdag 19 februari 2025 toen Helma Schraven, werkzaam bij Pantein, ons informatie gaf over een andere manier van zorg na een operatie, een ongeluk of domme pech waardoor thuis blijven niet altijd mogelijk of verstandig is.

Je bent even niet mobiel of in staat voor jezelf te zorgen. Je hebt vette pech. Het vooruitzicht is, dat je binnen een aantal dagen of weken weer thuis kunt functioneren met of zonder mantelzorg, thuishulp organisatie of anders.

Er worden antwoorden gezocht op drie vragen:

Wat WIL ik?

Wat KAN Ik?

Wat heb ik NODIG?

Het systeem voor de oudere (kwetsbare) inwoner wordt genoemd: **“Herstelkliniek”**

Na immobiliteit door, ziek en zeer zoals genoemd, wordt je opgenomen in de kliniek en wordt je weer op een niveau gebracht dat je naar je thuis kunt.

Naar huis is het motto (doel).

Specialisten met fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, psychologie maatschappelijk werk, doen er alles aan om de weg naar huis mogelijk te maken. Je wordt opgepept, gereset, om te leren leven met je lot met of zonder hulpmiddelen in huis, bij huis of aan de persoon. Van de mensen, die in de herstelkliniek behandeld worden, gaat 80% na herstel weer terug naar huis.

Wanneer veilig thuis wonen niet mogelijk is, wordt een passende zorglocatie gezocht.

Na de pauze had Helma een interview met Anneke van Rijswijk. Haar man Henk, kreeg een hersenaandoening waardoor Anneke mantelzorgster werd. Zij, als verpleegkundige, dacht: “Ik kan mijn man verzorgen en ga het ook doen.”

Anneke kreeg ervaring met de hele wereld van de zorg. Huisartsen, ziekenhuis, ziekenzorg, deskundigen van allerlei aard. Veel beloven weinig geven. Verkeerd, goed en perfect. Alles kwam op haar pad. Alleen alles oplossen bleek een hele zware zorg. Mensen in haar omgeving zagen die zorg en zij ervaart burenhulp van mensen om haar heen.

Wellicht was hier de herstelkliniek dé oplossing voor een goede basis.

Ook tijdelijke “zorg” voor mensen met dementie of een delier kan geleverd worden in de herstelkliniek. Ingeval thuiswonen voor deze groep niet meer verantwoord of mogelijk is kan of zal de zorg worden overgenomen door 1 van de bestaande zorglocaties van Pantein. Aldus Mia Stevens die vertelde over de splitsing in de organisatie bij Pantein. Bij dementie blijven mensen indien mogelijk zo lang mogelijk thuis. Mia, casemanager Dementie, bezoekt mensen thuis en adviseert de mantelzorger over het omgaan met hun naasten en/of geliefden.

Mia gaf ook uitleg over de “voorzorgcirkel”, waarvan de eerste met haar inzet is opgezet. (gedeelte Grotestraat-Sambeek). De voorzorgcirkel is een vorm van burenhulp, waarbij inwoners van een bepaalde straat, wijk of buurt vrijwillig diensten kunnen leveren aan elkaar. De buurt benoemt twee zogenaamde verbinders. Aan een van de verbinders uit die buurt kunnen hulpvragen en wensen kenbaar worden gemaakt. De verbinders zoeken dan iemand uit die buurt die de vraag of wens kan vervullen. Denk hierbij aan: boodschappen doen, rijden naar een ziekenhuis, het maken van een wandeling, eenvoudige hulpdiensten.

Sociom (welzijnsorganisatie Land van Cuijk) begeleidt de oprichting van de genoemde cirkels. Voor meer vragen kunt u met Mia Stevens contact opnemen. Haar e-mail adres is: m.stevens@pantein.nl

De avond werd breed en goed bezocht en het verhaal was duidelijk. Via de website van de Senioren Vereniging Sambeek kunt u de **presentatie** van de avond lezen.

(door Nico Goossens)



Muziek Bingo



Maandag 10 maart was het zo ver: De muziekbingo staat op het programma.

Onder het genot van een lekker kopje koffie of thee kregen we uitleg hoe het in zijn werk zou gaan. Met een rijtje horizontaal had je bingo.

Er werd volop mee gezongen en enkele dames waagden het om een dansje te doen. Ook werd er mee gedeinsd op de muziek. Meerdere malen hadden had men met 2 of 3 personen bingo. Dan werd er gedobbeld wie de prijs kreeg. De ander kreeg uiteraard ook een prijsje. In de pauze was het tijd voor een lekker drankje en kon de bingo weer vervolgd worden. Nu moest men 2 rijtjes hebben voordat je bingo had. Er werd weer fanatiek mee gedaan. We kunnen terug kijken op een gezellige middag.

De voorzitter bedankte iedereen en hoopt dat we in grootte getalen aanwezig zijn op de jaarvergadering op 28 maart

(door Ineke Thoonen)

Gratis cursus mantelzorg

De samenwerkende verpleging, verzorging & thuiszorgorganisaties in Noordoost – Brabant (IedereenZorgt) bieden ook dit voorjaar weer de gratis zorgcursus voor vrijwilligers en mantelzorgers aan. De komende maanden wordt de cursus aangeboden in Boxmeer (Herstelkliniek/voorheen Madeleine), regio NO Brabant en Bommelerwaard.

Misschien helpt u iemand uit uw familie of omgeving die ondersteuning nodig heeft in de persoonlijke verzorging. Of wilt u dat gaan doen. Dan is deze cursus iets voor u! Onder de deskundige leiding van een ervaren trainer oefent u met verschillende handelingen, zoals aankleden, toiletgang en verplaatsen van bed naar stoel, rolstoel en rollator. Kijk voor meer info op:

Zorgcursus voor mantelzorgers : Pantein Thuiszorg en Zorgcentra (thuiszorgpantein.nl)

Boxmeer: de inhoud van de training is verdeeld over **twee** bijeenkomsten van 3^{1/2} uur. De training wordt gegeven bij Pantein, Velgertstraat 1 in Boxmeer.

U kunt zich voor één van onderstaande trainingsgroepen aanmelden via het e-mailadres info@zwderegenboog.nl.

Graag in uw bericht uw naam, telefoonnr en de groep van uw voorkeur vermelden.

Groep 1	dinsdag 1 april	en 15 april	van 09.30 tot 13.00 uur
Groep 2	donderdag 8 mei	en 22 mei	van 09.30 tot 13.00 uur
Groep 3	zaterdag 10 mei	en 24 mei	van 09.30 tot 13.00 uur
Groep 4	dinsdag 3 juni	en 17 juni	van 09.30 tot 13.00 uur
Groep 5	zaterdag 14 juni	en 28 juni	van 09.30 tot 13.00 uur

Paasverhaal

(door Jan Derikx)

Een nieuwe dag is begonnen!

De zon komt op. De bomen en de bloemen krijgen kleur.

De vogels worden wakker en de lucht is blauw.

Maar Maria ziet het niet. Ze is verdrietig.

Jezus is gestorven aan het kruis.

Vandaag gaat ze naar het graf van Jezus.

Als ze bij het graf komt, schrikt ze; de steen voor het graf is weg.

Het graf is leeg! Ze rent terug naar huis.

"De steen is weg", huilt ze tegen de vrienden.

"Ze hebben Jezus weggehaald. Ik weet niet waar hij is!"

Petrus en de anderen lopen snel naar het graf. Johannes is er het eerst.

Het is waar, de steen is weg! Hij kijkt in het graf. Het is leeg, alleen de linnen doeken waarin ze Jezus hadden gewikkeld, liggen er nog.

Nu is Petrus er ook, hij loopt het graf in, het is leeg. Johannes komt bij hem staan. Plotseling weet hij het weer. Jezus zei, dat hij na drie dagen op zou staan. Dat hij niet dood zou blijven, maar leven!

De vrienden gaan terug naar huis. Maria blijft bij het graf.

Dan ziet ze twee engelen, die vragen: "Waarom huil je?"

Mijn Heer is weg, ik weet niet waar hij is huilt Maria.

Achter haar staat nog iemand. "Waarom huil je?" vraagt hij.

Maria kijkt om, daar staat Jezus! Maar Maria ziet het niet. Ze denkt dat het de tuinman is. "Heeft U mijn Heer ergens anders neergelegd? Zeg alstublieft waar hij is."

"Maria!" zegt Jezus. Als ze haar naam hoort, gaan haar ogen echt open.

Het is Jezus! "Meester!" roept ze

en steekt haar handen naar hem uit.

"Hou me niet vast.

Ik ga naar mijn Vader, onze God.

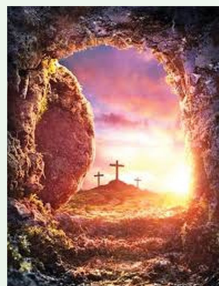
Ga naar huis en vertel het de anderen"

zegt Jezus.

En Maria gaat en vertelt telkens opnieuw:

Ik heb de Heer gezien!

Hij is niet dood, hij leeft!



Op weg naar Pasen: 40 dagen

Veertig dagen in veertig woorden
Veertig geeft de duur aan,
een bepaalde tijd.

Veertig in Bijbelse taal gesproken
is van onbepaalde tijd.
Veertig dagen vasten.

Wat wordt daarmee bedoeld?
Veertig dagen op weg naar
Pasen.

Een weg, een mensenleven lang.

Wandeling IVN

ivn natuur
educatie

MEI betekent:

Bloeiende Maasheggen.



Wandelen en genieten van de mooiste omgeving kun je nergens beter dan in onze mooie Maasheggen. Zeker in deze tijd van het jaar als de heggen in bloei staan. We gaan hiervoor dit jaar naar het IVN-pad in Vortum-Mullem op **donderdag 8 mei** a.s. met onze eerste IVN/KBO-wandeling.

Het voorjaar heeft zijn intrede gedaan en de natuur ontwaakt weer. Bomen, planten en vogels laten elk op hun eigen manier zijn dat ze er weer een vol jaar tegenaan willen gaan, ieder op zijn eigen manier. Hoe? We gaan het zien. Gaat U mee?

Het IVN-pad vind U als U in Vortum-Mullem de Veerweg richting de Maas neemt en dan vóór de bosrand L-af slaat. Na ca 50 meter begint het IVN-pad (Ivn-vlag tijdens de wandeling).

Men spreekt hier van de Vortumse- en Groeningse-duintjes: waarom? En hoe zijn die ontstaan? De Maasheggen zijn een geweldig gebied om te wandelen en te fietsen en ook deze tijd van het jaar een gebied om aangenaam gestoord te worden door het gefluit van de vogels. Hier kun je eindeloos van genieten.

U kunt gratis meewandelen; ook niet-leden zijn van harte welkom. We vertrekken **op 8 mei om 13.30 uur** vanaf het IVN-pad. En na afloop is er gratis koffie/thee aangeboden door KBO-Boxmeer.

Aanmelden: Home- De Maasvallei (ivn.nl) via de knop "aanmelden"

Inlichtingen:

Piet Schoenmakers 0485 520876

Items in maart

SENIOREN
JOURNAAL
Elke dag op de hoogte

- Award voor tandarts-geriatrie
- Schrikken van knuffelberovingen
- Opfriscursus fietsen voor senioren
- De toekomstbestendige woning
- Voorzorgcirkel bekend bij ministerie

Meer te lezen op:

<https://seniorenjournaal.nl/archief/>

Foto's van de maand

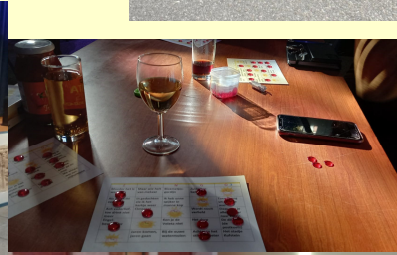
Moeder het is we...	Maar wie holt van mekaar	Bloemetjes-gordijn	Zuiderze-bal...	
Als de nacht verduwt	In gedachten zie ik het kerkje weer	Ik heb unne spijker in minne kop		Toen ik nog un...
Ach vaderlief, toe drink niet meer	Cimerani		Wordt nooit verliefd	Daar mee je alle...



Opschoondag 22 mrt 2025



MuziekBingo



10 maart 2025



Moeder het is we...	Maar wie holt van mekaar	Bloemetjes-gordijn	Zuiderze-bal...	
Als de nacht verduwt	In gedachten zie ik het kerkje weer	Ik heb unne spijker in minne kop		Toen ik nog un...
Ach vaderlief, toe drink niet meer	Cimerani		Wordt nooit verliefd	Daar mee je alle...



2025 Kalender		
Datum	Dag	Maart
28	Vr	Jaarvergadering 14,00 uur Duvelshof en aansluitend
28	Vr	Activiteit Thema Levenstestament Dré Teewuwen
Datum	Dag	April
14	Ma	Bestuursvergadering 14.00 uur
15	Di	Fietstocht Georganiseerd
16	Wo	Activiteit (buiten op terrein van voetbalclub) 14.00 uur
28	Ma	ONS (editie) Mei
Datum	Dag	Mei
8	Do	SeniorenWandeling Piet Schoenmakers
12	Ma	Bestuursvergadering 14.00 uur
16	Vr	Activiteit (busreis) Luttelgeest vertrek 09.45 uur
20	Di	Fietstocht Georganiseerd
26	Ma	ONS (editie) Juni

2025 Kalender		
Datum	Dag	HELE JAAR DOOR
		Fietsen: Elke Dinsdag 13.30 vertrek Pastoor de Vochtplein
		Jeu de Boules: Elke Maandag 13.30 achter kantine voetbalclub
		Jeu de Boules: Elke Dondrdag 13.30 achter kantine voetbalclub
		SWO activiteiten:
		Maandag morgen Bewegen voor ouderen
		Dinsdag morgen Zit Yoga
		Woensdag middag Koersballen
		Donderdag morgen Yoga
		Donderdag middag Kaarten
		Donderdag middag Huuskamer
		Dinsdag middag Bootcamp (Knilles - Vortum Mullem)
		Alle dagen Biljarten in de foyer - Duvelshof

