

Redactie Nieuwsbrief:
Petra Hendriks en Kay Curfs
Gastschrijver: Zenz Hortensius
redactienieuwsbrief@seniorensteyl.nl
Adres redactie:
Globestraat 25, 5935 RH Steyl
Telefoon: 06-519 888 33
Bankrekening NL82 INGB 0009 5912 62
Tnv KBO Limburg, afdeling St.Rochus Steyl



Nieuwsbrief 22 september 2026

Beste leden,

Even een bericht van jullie voorzitter.

De meesten van jullie weten inmiddels wel dat ik in februari een hersenbloeding heb gehad. Door de prima revalidatie de Nieuwe Munt in Tegelen en bij Adelante in Venlo ben ik na een halfzijdige verlamming enorm goed vooruit gegaan. Hiervoor ben ik alle therapeuten enorm dankbaar, want met name door hun snelle inzet ben ik nu zover dat wandelen en fietsen weer goed gaat. Niet meer zo goed als voor die tijd, maar daar heb ik vrede mee. Mijn rijbewijs weer terugkrijgen is een langdurige kwestie, daar hebben jullie tijdens de themamiddag over veiligheid in het verkeer alles over gehoord. Het CBR staat nu eenmaal niet bekend om zijn snelle afhandeling van zaken.



Inmiddels is wel gebleken dat de gevolgen niet alleen lichamelijk zijn, maar dat er mentaal ook nogal wat met mij gebeurd is. Het is heel moeilijk geworden om in mijn hoofd alles een plekje te geven. Mijn agenda is flink uitgedund, dat heb ik gewoon nodig. Te veel afspraken plannen op één dag gaat niet meer, dan kan ik mijn aandacht niet meer goed verdelen en ga ik dingen vergeten.

Daarom kan ik voor jullie niet meer de voorzitter zijn, die ik graag zou willen zijn. Mijn taken zijn het afgelopen jaar heel goed opgevangen door mijn mede bestuursleden, met name Piet van Dooren en Petra Hendriks. Petra heeft hierdoor een dubbele taak gekregen, secretaris en plaatsvervangend voorzitter. Ik weet uit jarenlange ervaring hoe intensief de functie van secretaris is.

Al met al betekent dit, dat ik het voorzitterschap hierbij neerleg. We zijn dus dringend op zoek naar een nieuwe voorzitter, die dan bij de eerstvolgende ledenvergadering zal worden aangesteld. Ik blijf voorlopig wel bestuurslid van onze KBO. Zo blijf ik het nog noemen totdat de nieuwe naam Senioren Steyl officieel is vastgelegd.



Via deze weg bedank ik iedereen die tijdens mijn herstel belangstelling heeft getoond, via kaarten, appjes en telefoontjes. Het medeleven van jullie heeft me enorm goed gedaan en doet dat nog steeds. Jullie zullen me zoveel mogelijk zien bij onze activiteiten, want die wil ik niet missen. Iedereen bedankt en graag tot ziens!

Ine Beurskens

De activiteiten oktober en november zijn: derde Lunch op 7 oktober, Herfstkiesen op 21 oktober, Gezelschapsspellenmiddag op 4 november, de voorstelling "Ken je me nog" op 9 november en ons uitstapje naar de breifabriek Marcienne in Heinsberg op 18 november (zie rubriek Vooruitblik). De aanmeldstrookjes staan zoals altijd onderaan deze brief.



Petra Hendriks
Secretaris

Mailadressen:

Ine Beurskens: voorzitter@seniorensteyl.nl

Piet van Dooren: penningmeester@seniorensteyl.nl

Petra Hendriks: secretaris@seniorensteyl.nl

Aanmeldingen voor de activiteiten per mail naar

Piet Steunenbergh: ledenadministratie@seniorensteyl.nl

Info Leden

Wij mogen 2 nieuwe leden bij ons verwelkomen: Els Jornick is lid vanaf 29 juni en woont op de Kaldenkerkerweg en Gerry van Gorp is lid vanaf 1 juli en woont op de Roermondseweg. Welkom bij de Senioren Steyl en we wensen jullie veel plezier bij onze activiteiten.

Terugblik

VEILIGHEID IN HET VERKEER 2 sept. 2026

Voor deze themamiddag hebben zich 39 leden opgegeven. We laten ons verrassen wat de middag brengt. Petra opent deze bijeenkomst en stelt Maurice, van rijkschool Ruud Rutten, voor. Hij zal ons door deze verkeersmiddag loodsen. Rijkschool Rutten is 15 jaar geleden samengegaan met rijkschool Jan Christis. Deze namen bestaan nog steeds, dit i.v.m. de naamsbekendheid.



Als eerste onderwerp wordt de rijbewijskeuring besproken. Je moet zelf de gezondheidsverklaring invullen. Kosten € 46,90 over te maken naar het CBR. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat je de vragen eerlijk beantwoordt. Een rijbewijs

PU4H



is in grote lijnen voor 10 jaar geldig, alleen na je 75ste gaat dit over in 5 jaar. Het CBR beslist of er een keuring volgt of niet. Ook bepalen zij naar welke arts of specialist je moet gaan. Deze kosten zijn voor jezelf. Aan zo'n gezondheidsverklaring zitten diverse aspecten; b.v. een rijtest, minder zicht, dan kan je met een lesauto (eigen kosten) naar het CBR komen en nemen zij die test af. Concentratievermogen. Ook daar weer die lesauto, vanwege de extra pedalen, zodat er kan worden ingegrepen, indien nodig. De expert zal beslissen voor hoelang en of je een rijbewijs krijgt, of er wordt aangeraden iets aan de auto te veranderen of zo. Enz. Wordt een beetje veel om alles op te noemen. Het is pauze. De koffie/thee met vlaai wordt geserveerd. Er is weer voor elk wat

wils. Na de pauze worden er blaadjes uitgedeeld met pennen en doen we een verkeersquiz. 25 vragen, waarvan je, om te slagen, 3 fouten mag maken. Er wordt enthousiast meegedaan, zo hier en daar wordt er wat gemompeld. Ook ik heb de quiz meegedaan, maar ben niet geslaagd om maar 3 foutjes te maken, het waren



er beslist meer. Wel heb ik veel bijgeleerd vanmiddag. Dat was ook het gesprek aan tafel. Alles bij elkaar was dit toch een hele leerzame middag, jammer dat er niet meer over scootmobielen en fietsen werd gesproken. Maar een mens kan niet alles bespreken op zo'n middag. Men ging dus veilig met nieuwe en vernieuwde kennis huiswaarts. Volgende keer meer. Zenz Hortensius

Vooruitblik

Woensdag 07 oktober derde Lunch in het Schutterijmuseum van 12.00-13.30 uur

Dit is de 3^{de} en tevens laatste lunch van dit jaar. Gezelligheid en even genieten van een heerlijke lunch door Paul Lückner. Kosten leden € 5,00 en alléén voor leden. Aanmelden tot en met 30 september!

Maandag 12 oktober cursus "Stevig op de pedalen" en de opfriscursus "Fiets met Praktijk"

Veilig Verkeer Nederland organiseert dit jaar in opdracht van de gemeente Venlo gratis 3 gezellige en leerzame fietscursussen/workshops speciaal voor senioren. Meer informatie in de mail deze week met alle benodigde informatie!



Woensdag 21 oktober Herfstkienen in het Schutterijmuseum van 14.00-16.00 uur

KIEN!



En ja hoor, we hebben weer onze kienmiddag met veel mooie prijzen, gezelligheid is dan weer troef en natuurlijk mag koffie/thee en vlaai hier niet ontbreken. Kosten voor leden € 5,00 en introducees € 7,50. Aanmelden tot en met 14 oktober!

Woensdag 4 november Gezelschapsspellen in het Schutterijmuseum van 14.00-16.00 uur

Weer hebben we onze jaarlijkse spellenmiddag met vele bord-/ en kaartspellen.

Met o.a. Rummikub, Yahtzee, Dammen, Kaarten, Mens erger je niet, Ganzenbord en nog veel meer.

De Sjoelbak mag natuurlijk hier ook niet ontbreken. Koffie/thee en vlaai in de pauze. Kosten voor leden € 5,00 en introducees € 7,50. Aanmelden tot en met 28 oktober!



Maandag 9 november voorstelling "Ken je me nog" in De Haandert van 14.00-15.30 uur

Samen met de Senioren H.Hart organiseren wij deze voorstelling. In 2024 was er "Sterrelicht", waar het thema ook ging over dementie. Het was een indrukwekkende voorstelling. Ook deze voorstelling wordt weer gespeeld door de toneelgroep van Senioren Heerlen-Stad. Kosten leden € 2,50 en introducees € 5,00. Zie de flyer als bijlage bij de nieuwsbrief. Aanmelden tot en met 4 november!

Woensdag 18 november busuitstapje Marcienne Modeshow vanaf 09.45-14.30 uur vanaf het Schutterijmuseum



Met de bus naar Heinsberg voor een gezellige ochtend. Beginnen bij aankomst met koffie/thee en een belegd broodje erbij. Dan komt de modeshow met de nieuwste creaties en dan natuurlijk na afloop gaan we neuzen of er iets bij zit voor ons. Voordat we naar huis gaan nog even een kopje koffie/thee. Neem je vriendin(nen) mee, want we moeten onze bus vol krijgen! Kosten leden € 7,50 en introducees € 10,00. Aanmelden tot en met 4 november!

Wist U Dat?

Waarom de handen en voeten rimpelig worden als je ze lang in het water houdt? Dit is het zogenaamde rimpelfenomeen. Het is een functie van het lichaam. Je kunt voorwerpen gemakkelijker vasthouden met rimpels in je handen als deze lang in water worden gehouden. Je hebt meer grip op je glibberig zeepje als je het oppakt tijdens het douchen of baden.

Onze verre voorouders werden zo geholpen bij het zoeken naar voedsel in stroompjes of in de branding van de zee. Ook de voetzolen worden rimpelig. Het hielp waarschijnlijk bij het voortbewegen in een nat bos of over rotsen aan de zee.



Wat gebeurt er bij het onder water houden van vingers en tenen? De huid aan de binnenkant van onze handen en voeten hebben geen haartjes en is anders van samenstelling dan de rest van ons lichaam. Bij lang nat houden, wordt het zenuwstelsel geactiveerd. Er komt een seintje naar de bloedvaatjes in hand- en voet-palmen om samen te trekken. Daardoor krimpt het weefsel in de vingers en tenen en begint het vel te rimpelen zoals bij een rozijn. Dit mechanisme is afwezig in de benen en buik. De huid blijft onaantast bij langere tijd onder water. Aldus wetenschapper Smulders die onderzoek deed naar dit fenomeen. Bijdrage Kay Curfs-H.



Aanmelden uiterlijk op de woensdag voorafgaand aan de activiteit (tenzij anders aangegeven) door het strookje onder aan de nieuwsbrief in te vullen en met het geld in te leveren bij:

Piet Steunenbergh, Wilhelminaplein 145, Tegelen of bij

Petra Hendriks, Globestraat 25, Steyl

Aanmelden kan uiteraard ook via email ledenadministratie@seniorensteyl.nl

Maak dan het geld over op bankrekening

NL82 INGB 0009 5912 62

Tnv KBO Limburg, afdeling St.Rochus Steyl

LET OP: OVERMAKEN EN AANMELDEN AUB !!

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt 27 oktober 2026

Aanmeldstrookje voor de 3^e lunch op 7 oktober 2026 van 12.00-13.30 uur

De eigen bijdrage is € 5,00. Deze activiteit is alleen voor leden!

Naam.....aantal personen.....

Adres.....

Ik betaal contant / maak het geld over

Uiterlijk woensdag 30 september aanmelden!

Voor aanmelding zie kader onderaan deze nieuwsbrief.

Aanmeldstrookje voor het Herfstkienen op 21 oktober 2026 van 14.00-16.00 uur

De eigen bijdrage is € 5,00, introducees betalen € 7,50

Naam.....aantal personen.....

Adres.....

Ik betaal contant / maak het geld over

Uiterlijk woensdag 14 oktober aanmelden!

Aanmeldstrookje voor de Gezelschapsspellen middag op 4 november 2026 van 14.00-16.00 uur

De eigen bijdrage is € 5,00, introducees betalen € 7,50

Naam.....aantal personen.....

Adres.....

Ik betaal contant / maak het geld over

Uiterlijk woensdag 28 oktober aanmelden!

Aanmeldstrookje voorstelling "Ken je me nog" op maandag 9 november 2026 in De Haandert van 14.00-15.30 uur

De eigen bijdrage is € 2,50, introducees betalen € 5,00

Naam.....aantal personen.....

Adres.....

Ik betaal contant / maak het geld over

Uiterlijk woensdag 4 november aanmelden!

Aanmeldstrookje uitstapje Marcienne Modeshow op 18 november 2026 van 09.45-14.30 uur, opstap Schutterijmuseum

De eigen bijdrage is € 7,50, introducees betalen € 10,00

Naam.....aantal personen.....

Adres.....

Ik betaal contant / maak het geld over

Uiterlijk woensdag 4 november aanmelden!

Voor aanmelding zie kader onderaan deze nieuwsbrief.

Ken je mij nog?

Met in de rollen:

Jos — Marcel Ballas
Rosa — Jeanny Hodselmans
Pam — Marlies Bonné
Femke — Bertien Baltus
Peter — John Bongaerts

Geschreven en geregisseerd door:

Monique Selij
Titelmuziek:
Hilde Gielen en Ernst van de Kerkhof
Licht en Geluid:
Truus van der Donk

"Aangrijpend, maar naar waarheid geschreven."

"Ken je mij nog?" vertelt het verhaal van twee mensen waarvan één in een zorgcentrum komt te wonen. Hoe verandert je relatie? En hoe helpt zorgpersoneel om grenzen te overwinnen?

Hebt u Sterrelicht gezien in oktober 2024? Dit is hetzelfde toneelgezelschap en hetzelfde thema: dementie. Het belooft weer een indrukwekkend toneelstuk te worden.

Datum: Maandag 9 november - Aanvang 14.00 uur - Einde 15.30 uur - Zaal open 13.30 uur

Locatie: Cultureel Centrum De Haandert, Haandertstraat 6-8, Tegelen

Eigen bijdrage: € 2,50 voor leden en € 5,00 voor introducees. Dit is incl. koffie/thee

Aanmelding: Zie nieuwsbrief van 22 september

Betaling: Zoals aangegeven in het kader onderaan onze nieuwsbrief!