

Juni/Juli/Augustus 2023



‘De naam zegt niet alles...’	6
Duofiets Overloon	7
Vivian Elbers-Rameckers	8
SENIOREN Overloon neemt afscheid van 2 bestuursleden:	9
De nieuwe naam: SENIOREN Overloon	10
begint te wennen	10
De fietspicknick komt er weer aan!	11
IVN wandeling Overloonse Duintjes	12
Bezoek aan Keukenhof, het mooiste lentepark ter wereld	13
Koersballen	15
Recept	16
Oplichters ‘helpen’ ouderen... van hun geld af	17
DANSEN op een ZOMERAVOND	18
Slechter horen en toch veilig fietsen	19
Zo gezond is wandelen	22
Puzzel	25
Medische wilsverklaring. Nog niet opgesteld?	27

SENIOREN-Overloon Informatie

De **Info** verschijnt 4 x per jaar. **Kopij** aanleveren voor 18-08-2023: f.school@planet.nl

Bankrelatie: Rabobank Land van Cuijk & Maasduinen **Rek.nr** NL 75 RABO 0141 4003 58

KvK nr. 17125405 **SBI-code** 94997 / Website: kbo-overloon.nl

Redactie	Adres	Postcode	Telefoon
Theo Cremers	De Kleffen 19	5825 DA	0478-641444
Theo Klaassen	Bergkampweg 27	5825 AD	
Fred School	Sneijerspad 20	5825 CM	06-46277327

Distributie SENIOREN-Info, Nieuwsbrief en ONS

Wim Nabuurs	Theobaldusweg 89	5825 BK	0478-641492
-------------	------------------	---------	-------------

Opmaak SENIOREN-INFO

Germien Martens	Museumlaan 33	5825 AJ	06-11424617
-----------------	---------------	---------	-------------

Belangrijke telefoonnummers

Acute noodhulp en ambulance	112
Huisartsenpost Boxmeer	024-3523579
Brandweer	073-6123123
Politie	0900-8844

Huisartsen

R. van den Boom	Baansestraat 6B	5825 BX	0478-641202
M. van Orsouw	Baansestraat 6A	5825 BX	0478-640840

Ouderenadviseur

Vacature	Nader in te vullen
----------	--------------------

Webmaster

Bas van Wieringen	De Kleffen 17	5825 DA	0478-642040
-------------------	---------------	---------	-------------

Belastingadviseurs

Rien Cruijssen	06-53562145
Frans Voermans	06-29078179
Henk Weerts	06-28887541

Coördinator 'Tafeltje Dekje' van Welzijn Ouderen Boxmeer

Elly Verdijk-Verbeeten	Beekstraat 53, Vierlingsbeek	5821 CN	0478-631235
------------------------	------------------------------	---------	-------------

Ledenadministratie suus56@ziggo.nl

Suzan vd Munckhof	Pasveldweg 8	5825 CD	0478-641580
-------------------	--------------	---------	-------------

Rijbewijskeuring

Kijk voor nadere informatie op onze website: www.kbo-overloon.nl

Wisselende activiteiten

Juni t/m september 2023

Dinsdag 6 juni	Bedevaart naar Kevelaer	
Woensdag 7 juni	Kienen in De Pit	14.00 uur
Maandag 12 juni	Kijk Op Kunst	20.00 uur
Woensdag 14 juni	Koken voor Ouderen	12.00 uur
Zaterdag 17 juni	Dansavond	19.30 uur
Woensdag 21 juni	Kienen	14.00 uur
Donderdag 22 juni	Wandeling IVN Overloonse Duinen	13.30 uur
Zondag 25 juni	Uit op Zondag	14.30 uur
Donderdag 29 juni	Fietspicknick	
Vrijdag 30 juni	Samen Eten en Ontmoeten Raaijhal	17.30 uur
Dinsdag 4 juli	Bezoek Cobra Museum Amstelveen	
Woensdag 5 juli	Kienen	14.30 uur
Woensdag 19 juli	Kienen	14.30 uur
Woensdag 26 juli	Samen Eten en Ontmoeten bij Effe	17.30 uur
Woensdag 9 augustus	Koken voor Ouderen	12.00 uur
Dinsdag 22 augustus	Kermislunch voor Ouderen	
Zaterdag 9 september	Jeu de Boulestoernooi	
Zondag 10 september	Uit op Zondag	14.30 uur

Houd de website van KBO Overloon goed in de gaten voor actueel nieuws, maar ook voor mogelijke veranderingen, die onverwacht aangebracht moeten worden. De website van KBO Overloon vindt u als u in de adresbalk bovenin het volgende typt: <http://www.kbo-overloon.nl>

Uit op Zondag 25 juni 2023 / Optreden Orkest CaVa

"Orkest ÇaVa is opgericht op 30 oktober 1995. Het orkest, soms wel een bigband genoemd, bestaat uit ongeveer 22 leden en speelt op feesten, evenementen en festivals. Het orkest heeft al verschillende optredens verzorgd o.a. in ons buurland Duitsland, zoals Neuwied, Boppard en Koblenz en het is ook al eens naar evenementen in Oostenrijk geweest. Niet alleen in het buitenland proberen ze het publiek te vermaken met hun gezellige en herkenbare muziek, maar ook in ons land hebben de bandleden al in diverse plaatsen een optreden mogen verzorgen en er de stemming ingebracht.

Zie verder op pagina 5

Vaste activiteiten

MAANDAG

Gym

maandagmorgen 09:45 - 10:45

Info: Maria Hendriks (0478-641963)

De Pit, Blauwe zaal

Pitstop (kaarten, sjoelen, biljarten rummikub enz.

maandagmiddag 14:00 - 17:00

De Pit, foyer

Jeu de boules

maandagmiddag en woensdagmiddag 13:30 - 16:00

Info: Bert Vloet (06-19440430)

Rini van Vegchel (546277)

Derpsplats/
sporthal

Kijk op Kunst

maandagavond 20:00 - 21:30 (5 x per jaar)

Info: Wil Philipsen (06-34992950)

De Pit

DINSDAG

Stoel-yoga (Welzijn Ouderen Boxmeer)

dinsdagmorgen 9:15 - 11.45

Info: C. Brouwer (06-12947139)

De Pit

Zitcombi (Welzijn Ouderen Boxmeer)

dinsdagmiddag 13:00 - 14:00

Info: N. Nabuurs (06-45229008)

De Pit

Country Line Dance (Welzijn Ouderen Boxmeer)

dinsdagmiddag 14.00-15.00 / 15.00-16.00 / 16.00-17.00

Info: A. Versteegen (06-13616137)

De Pit

Yoga op de mat (Welzijn Ouderen Boxmeer)

dinsdag 15.15 - 16.15

Info: C. Brouwer (06-12947139)

De Pit

Fietsen

dinsdagmiddag 13:00 - 17:00

Leiding: Jo van Gemert (642504)

Wim Nabuurs Rondweg (640914)

Frans Hofmans (06-51551377)

vertrek: Derpsplats

WOENSDAG**Koersbal**woensdagmorgen 09:30 - 12:00 *(hele jaar)*

De Pit

vrijdagmiddag 14:00 - 16:00

De Pit

Info: P. Goemans (0478-641574) of

T. Fransen (06-21421585)

Pitstop (voor een praatje, schaken, kaarten, biljarten, schaken en meer)

woensdagmorgen 09.30-12.00 uur

De Pit, foyer

Schaken

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

Info: Theo Hurkens (0478-641664)

De Pit, foyer

Koken voor ouderen

2e woensdag van de maand 12.00 uur, alleen op

Kienen

1e en 3e woensdag van de maand 14:00 - 17:00

De Pit

Leiding: Maria Muijsers (06-38190301) en

Christine Hendriks (06-13180710)

Countryline Dance (Welzijn Ouderen Boxmeer)

woensdag 15:30 - 17:30

De Pit

Info A. Verstegen (06-13616137)

Yoga op de mat

De Pit

woensdag 19:30 - 20:30

Info: C. Brouwer (06-12947139)

DONDERDAG**Smartlappenkoor "de Laatbloeiers"** 19:00 - 20:30

De Pit

Info: Wilhelmine Wilmsen-Gerrits (0478- 642062)

VRIJDAG

De Pit

Wandelen

vrijdagmiddag 13:30 - 15:30

Hoek Museumlaan/ Museumpark

Bewegen in het bos

vrijdagmiddag 14:00 - 15:00

Ingang Sportpark

Leiding: W van Iersel en R. Verschuren (0478-641942)

Pitstop (voor creatieve activiteiten, een praatje maken, schaken biljarten en meer)

Vrijdagmiddag 14:00 - 17:00

De Pit

Orkest CaVa speelt o.a. een variatie van Duitse, Zuid-Amerikaanse, Engelse en Nederlandse muziek en daarom wordt het ook wel Big Band genoemd. Al met al de moeite waard om hun tijdens het optreden op zondag 21 mei te komen beluisteren.” **Aanvang 14.30 uur in De Pit. De entree is gratis.**



Koersbal

Iedere woensdagmorgen en vrijdagmiddag komt een groep enthousiaste leden in de Blauwe Zaal van De Pit bijeen om te koersballen.

Ook hier geldt dat het gezellig samenzijn en het actief bewegen voorop staan. Er is nog plaats voor enkele leden om deel te nemen. Kom gerust eens kijken en speel geheel vrijblijvend eens een keertje mee. Aanvang op woensdagmorgen om 9.30 uur en op vrijdagmiddag om 14.00 uur. Nadere informatie bij Dhr. P. Goemans of bij het secretariaat van SENIOREN Overloon. Telefoon 06-34992950

‘De naam zegt niet alles...’

We gaan door als SENIOREN Overloon op een weg die vertrouwd is met activiteiten, die wekelijks bezocht worden en die aansluiten bij de behoefte. Zo ook de PITSTOP met drie keer in de week inloop voor gezellig samenzijn en ruimte voor hobby, een potje schaken, een spel en een praatje bij een bakje koffie. Bij de maandelijkse bijdrage van “De oude schoenendoos” door Gerda Nabuurs wordt stevig gediscussieerd over wie er op de foto’s staan en waar de plaatjes geschoten zijn. Ook de herinnering aan vervlogen tijden schept een band. Het maandelijks bezoek van de dialectclub “Wie wá bewaart” geeft stevige discussies over welk woord nu echt Lóns is?

Maar we kijken ook vooruit, want stilstand is achteruitgang.

Bij een bloeiende vereniging is er aandacht voor wat er leeft bij de leden, onze doelgroep. En zeker oog en oor voor dié senioren die nog werken naast hen die een ‘derde leven’ mogen beleven en zo’n tien, twintig, soms zelfs dertig jaar krijgen na de pensionering. We willen senioren enthousiast krijgen aan te sluiten bij SENIOREN Overloon en mee te doen voor een gezond welzijn. We hebben het afgelopen jaar het programma uitgebreid naar de avond, om zo werkende en op een andere manier bezette senioren ook de ruimte te bieden gebruik te maken van ons aanbod. Naast “Kijk op Kunst” door Clemens Weijmans, hebben we hier al een mooi resultaat gezien bij o.a. de workshop TANGO-dansen op zaterdagavond met beroepsdanser Bennie Bartels en de thema-avond op maandag “Voor de rechter”, met de zeer bekwame en sprankelende rechter Roos van de Munckhof, ook van Overloonse bodem. Wat heeft Loën niet allemaal voortgebracht? Dit aanbod is enthousiast ontvangen. ‘De naam zegt niet alles...’

De nieuwe INFO voor juni-juli-augustus, met zorg samengesteld door de redactie, biedt voor menig een wat wils en presenteert ook weer ons aanbod.

Terugblik:

We maakten vanaf Nieuwjaar al van alles mee, zoals:
Snertdag met wandeling - Bedevaart naar Smakt - Samen eten en Ontmoeten -
Uit op Zondag - Ledenvergadering met PUUR uit Wijchen - Busreis met bezoek
aan Keukenhof en nu

Blik vooruit:

Bedevaart naar Kevelaar - Kijk op Kunst – Dansavond - IVN wandeling in de
Overloonse Duinen - Uit op Zondag met muziek met een band - Fietspicknick
naar Limburg - Taart eten met leden die hun 85ste verjaardag vieren (vanaf
januari) - Koken voor Ouderen - Kermislunch.

Het bestuur:

Jacqueline, Wil, Peter, Maria, Suzan, Fred en Vivian wensen jullie gezellige
ontmoetingen en met wijsheid door naar de ontwikkeling die ons welzijn zal
bevorderen.

Ons nieuwe bestuurslid Vivian Elbers stelt zich vandaag graag nader aan jullie
voor. Peter Matheij heeft inmiddels het penningmeesterschap van Henk
Weerts overgenomen.

‘De naam zegt niet alles...’
het samen doen maakt de naam!

Jacqueline Cremers-Welles / voorzitter

Duofiets Overloon

Woonachtig in Overloon, Holthees of Smakt?
De Duofiets is te huur voor € 5,- per dagdeel!

Ga voor meer informatie en reserveringen naar:
www.duofietsoverloon.nl of mail naar
info@duofietsoverloon.nl



Vivian Elbers-Rameckers

Tijdens de afgelopen jaarvergadering van 23 maart jongstleden werd ik gekozen tot bestuurslid en heb ik me voorgesteld. Bij deze wil ik me nu ook voor de toen afwezige leden voorstellen.

Ik ben Vivian Elbers-Rameckers, geboren op 8-3-1959 te Vancouver Canada, dus een beetje verder dan dat je zou verwachten. Op driejarige leeftijd ben ik in Boxmeer terechtgekomen, waar mijn ouders een drogisterij hadden. Tien Jaar later ben ik verhuisd naar Overloon aan de Merseloseweg. Twee jaar later verhuisden we naar Venray, maar ik ben toen altijd met de brommer terug naar Overloon gekomen.



Later ben ik getrouwd met rasechte Overloner Jan Elbers; samen hebben we 3 dochters en 3 kleinzoonjes. Ik heb altijd van het verenigingsleven gehouden en ben van veel verenigingen lid geweest. Ik ben begonnen in het bestuur van Sportivo (ongeveer 5 jaar), vervolgens een kleine 4 jaar bij de tennisclub, later bij de reumavereniging in Venray. Daar beheerde ik de ledenadministratie en de organisatie van de jaarlijkse grote hobbymarkt. In Overloon heb ik meegeholpen om de oldtimerbromfietsvereniging op te zetten en toen de vereniging enkele jaren later goed draaide, heb ik me teruggetrokken.

Daarna heb ik enkele jaren rustig aan gedaan vanwege mijn gezondheid, maar nu ben ik al enige tijd op zoek om weer iets te gaan doen als vrijwilliger. Toen men me vroeg om mee te gaan denken bij SENIOREN Overloon, over de toekomst van deze organisatie en hoe die te gaan verwezenlijken, had ik daar wel een goed gevoel over.

Voorzitter Jacqueline belde mij een keer in december 2022 of het gelegen kwam om even hier samen een uurtje over te praten.

Toen ze om 16.45 u naar huis ging, had ik al toegezegd om mee te gaan draaien in het bestuur; maar eerst even snuffelen, zowel voor hen als voor mij. Met het gevolg dat we van beide kanten heel graag wilden samenwerken.

Wat een geweldige mensen zitten er in het bestuur, zo vol passie, enthousiasme en ideeën! Met deze mensen mag ik aan de slag om voor de oudere, maar ook voor de jongere senioren een gevarieerd aanbod te kunnen bieden.

Dank voor jullie vertrouwen in mij en ik ga er mijn uiterste best voor doen.

Groetjes Vivian Elbers-Rameckers

SENIOREN Overloon neemt afscheid van 2 bestuursleden:

Op onze jaarvergadering van 23 maart jl. hebben wij afscheid genomen van twee ervaren bestuursleden. Na drie periodes van drie jaar schrijven onze statuten dit voor.

Christine Hendriks – Arts:

Christine is geen negen jaar, maar zelfs tien jaar bestuurslid geweest. Zij deed er, door omstandigheden, nog een jaartje bij. Christine heeft, naast het besturen, veel energie gestoken in de ledenadministratie, Koken voor Ouderen, Samen eten en Ontmoeten, Carnaval, kienen en Uit op Zondag. Op veel gebieden was Christine de kartrekker. We kunnen rustig stellen dat zij een grote bijdrage heeft geleverd aan onze vereniging en de leefbaarheid van Overloon. Wij zullen haar nog geregeld bij de activiteiten van SENIOREN Overloon tegenkomen.

Henk Weerts:

Ook voor Henk is na negen jaar de tijd gekomen om afscheid te nemen van het bestuur. Henk is negen jaar penningmeester geweest en heeft dat altijd met volle toewijding gedaan. Het was behalve contributie innen, ook het aanboren van subsidies en verschillende potjes met geld die beschikbaar zijn om activiteiten te ondersteunen. Henk had ook een grote bijdrage bij: Jeu de Boules, Koersbal, Sport op vrijdag, fietsen, belasting invulhulp en het vertegenwoordigen van onze afdeling buiten de gemeenschap Overloon. Hij blijft actief als belasting invulhulp. Henk is 39 jaar actief geweest in diverse besturen in Overloon. Ook hier is het zo, dat Henk door zijn inzet op velerlei gebied veel voor de Overloonse gemeenschap betekend heeft.

In haar afscheidswoord gaf onze voorzitter Jacqueline Cremers – Welles aan, dat wij als vereniging blij en trots zijn, dat wij deze twee mensen als bestuurders in ons midden hebben gehad. We hopen, dat zij nog vele jaren lid mogen blijven.

Als blijk van waardering kregen Christine en Henk de zilveren waarderingsspeld van KBO – Brabant opgespeld en werd hen een mooie bos bloemen aangeboden.



SENIOREN Overloon versterkt met nieuw bestuurslid:

Als nieuw bestuurslid werd Vivian Elbers – Rameckers bij acclamatie gekozen op onze Jaarvergadering.

De nieuwe naam: **SENIOREN Overloon**

begint te wennen



Het LOGO is in onze communicatie het boegbeeld voor onze vereniging en symboliseert wat we als vereniging SENIOREN Overloon willen zijn.

We presenteren, na onze Algemene Ledenvergadering in maart, nog eens de uitleg bij dit ontwerp door Hetty: 'Studio Coppis' Overloon.

Motivatie Logo-ontwerp:

De figuurtjes in het logo symboliseren de diversiteit van mensen. In diverse stadia veranderen de figuurtjes zowel qua grote als kleur: van gelijkbenige grote zeshoeken, naar kleinere vormen en van rood naar grijs. Net zoals de verandering/ontwikkeling in het leven van een mens.

De beweging die de figuurtjes uitbeelden kun je zien als 'samen naar iets onderweg zijn waar ruimte is voor diversiteit'.

De fietspicknick komt er weer aan!

Sinds jaar en dag organiseert KBO Overloon, nu dus SENIOREN Overloon, jaarlijks een fietspicknick. Bij fietspicknick denken we aan fietsen – uiteraard- , maar ook aan en broodjes mee.

Picknickkleedje in de berm, waar dan nog, voordat je erop zit, een hele familie mieren onder vandaan komt kruipen en waar wespen worden gelokt door zoetheid op je brood.

Je aangenaam verpozen is dan al snel veranderd in een “hoe kom ik hier zo snel mogelijk weg”. Is dat waar je aan denkt bij het woord fietspicknick, dan heb je nog nooit aan de fietspicknick van de KBO, pardon, van SENIOREN Overloon, meegedaan!

Onze fietspicknick is altijd een luxe uitje, volgens onze organisatoren, geheel verstoken van alle bovenstaande ongemakken. Een “break” met een smakelijke lunch in een sfeervol etablissement, waar we gezellig en comfortabel samen kunnen tafelen, hoort daar bij. De tocht gaat dit jaar door het Limburgse land, hebben ze ons verklapt. Verder laat men niet veel los. Het meeste moet nog een verrassing blijven.



Fietsen mag met een e-bike, maar het tempo is ook te doen voor iemand zonder ondersteuning en met een redelijke conditie.

We rekenen op mooi fietsweer, maar neem toch voor de zekerheid een regencapuchon of iets dergelijks mee voor het geval dat. Je weet maar nooit, Limburg ligt tenslotte in Nederland!

We zien je graag op 29 juni!

In verband met reserveringen is aanmelden noodzakelijk. Bewaar je goede zin en sterke verhalen voor de fietspicknick...

IVN wandeling Overloonse Duintjes

Op 22 juni organiseert IVN De Maasvallei samen met SENIOREN Overloon een wandeling door de Overloonse Duintjes. We starten de wandeling vanaf de parkeerplaats van de sporthal aan de Raayweg in Overloon.

De route gaat over de heide, waar we verschillende alleenstaande mooie eiken en dennen zien. Via de bosrand waar zwarte dennen staan, gaan we richting hoogspanning. Daar is een heel mooie poel waarin onder andere kikkers en salamanders zitten. Daarnaast is een bijenhotel gebouwd waar de solitaire bijtjes al dankbaar gebruik van maken. Van hieruit langs de corridor, die voor enkele jaren terug aangelegd is om de doorstroom van kikkers en salamanders te bevorderen. We lopen dan langs mooie jeneverbesstruwelen, waar ook een heleboel jonge plantjes staan. Verder lopen we door een bosje met douglasspar en reuzenzilverpar naar het eindpunt van de wandeling.

Belangstelling in een mooie wandeling? Aanmelden bij Christien Hendriks, tel. 06-13180710 of bij Ben Verheijen tel. 06-11115514.

PS. Zorg voor stevige schoenen. De wandeling is ongeveer 5 km.

Ben Verheijen

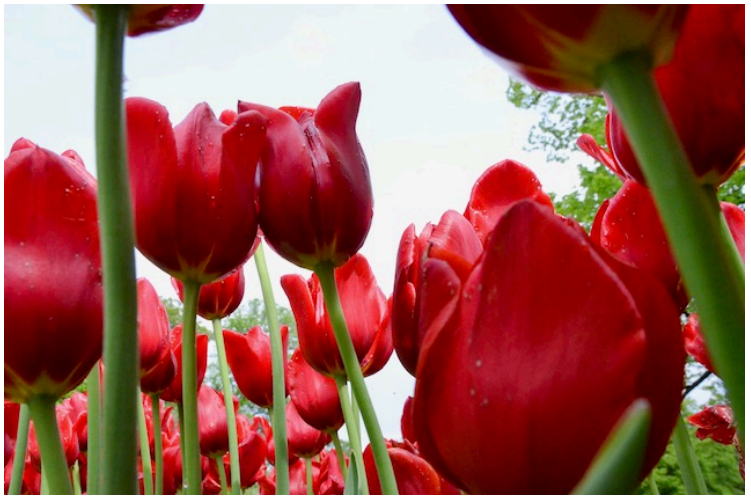


Bezoek aan Keukenhof, het mooiste lentepark ter wereld

Het miezelt – zo begint de dag van ons uitje, een dag die stralend had moeten zijn. SENIOREN zijn op tijd; bijna allemaal staan ze al te wachten als de luxe touringcar om klokslag acht uur op het pleintje voor de Pit arriveert. We stappen in, onder jaloerse blikken van schoolgaande jeugd. Ons uitstapje voelt als een schoolreisje, maar dan zonder het toezicht van meester, juf of non die ons telkens weer in een keurslijf dirigeren.

Lilian, onze stuurvrouw (eigenlijk moet ik hier het genderneutrale “stuurmens” gebruiken, maar daarmee doe ik haar - naar mijn gevoel - tekort), loodst de bus soepel richting Lisse. Halverwege even de beentjes strekken. La Place

Enspijk had kennelijk op ons gerekend; 46 stuks overheerlijk appelgebak staan al gereed. Tijdens het vervolg van de reis neemt ons nieuwe bestuurslid Vivian Elbers nog wat Keukenhofweetjes met ons door, zodat we goed voorbereid ter plekke komen.



Afgesproken dat we niet als een schoolklasje gezamenlijk door de tuinen van Keukenhof trekken; vrijheid – blijheid. Er komt nog gelegenheid genoeg om bij te praten tijdens de terugreis en bij het diner. Ieder geniet op zijn of haar manier van al het moois dat er groeit en bloeit. De weergoden zijn ons dan wel en dan weer niet goed gezind. Allen zijn van een leeftijd om te weten dat je het moet nemen zoals het komt en blijven goed gestemd. Tulpen, maar ook andere bolgewassen, tonen een grote diversiteit aan afmeting en vorm.

De veertig planters van Keukenhof hebben al het moois, dat door zo'n 100 kwekers is geleverd, weer erg creatief uitgestrooid over het 32 hectare grote Keukenhofterrein. Allemaal wetenswaardigheden die Vivian voor ons heeft opgesnord.

Telefoons en camera's klikken voortdurend om onze verwonderingen vast te leggen. Je hoort alle talen van de wereld om je heen. Gelukkig is het vandaag niet, zoals gebruikelijk in de Keukenhof, overvol. Het regenachtige weer is daar wellicht debet aan. We hebben de indruk dat er ook minder Chinezen en Japanners zijn. Zij hebben nogal eens de onhebbelijke gewoonte om voor je lens te lopen net als je afdrukt.

Wij eindigen onze wandeling bij de "wooden shoes" en andere Holland souvenirs, die overigens ons niet kunnen bekoren. En zo is een dagje Keukenhof weer veel te snel voorbij en zien we uit naar een volgend bezoek. De terugreis loopt wat minder vlot. Alsof half Nederland onderweg is, zo druk is het op de "snel"weg. We doen er veel langer over dan gepland. Spreekstof genoeg en het humeur blijft opperbest. Weer terug in het Brabantse land onderbreken we de reis

om de inmiddels hongerige magen tot bedaren te brengen. Lilian doet ons en de kok een vriendelijk, doch dringend, verzoek om een beetje op te schieten. Het rijtjedenbesluit zit haar in de nek te hijgen. Voor haar die ons zo soepel en veilig op en neer Lisse heeft vervoerd, doen we dat graag. We stappen zeer voldaan uit de bus op het pleintje voor de Pit, dezelfde plek waar we vanmorgen zijn ingestapt...én het miezelt weer...



Foto's: Tiny Willems

Koersballen

Iedere woensdagmorgen en vrijdagmiddag wordt er koersbal gespeeld in De Pit. Veel mensen denken dat koersbal en jeu de boules hetzelfde is. Maar er zit toch een groot verschil in.

Jeu de boules wordt buiten gespeeld de ballen zijn rond en worden opgegooid naar de “but”, een klein balletje; bij koersbal noemen we dit de “jack”. Koersbal word op een mat gespeeld en de ballen zijn ovaal en hebben aan één kant een zwaartepunt zodat ze naar de jack koersen. In het begin eist het enige vaardigheid om de goede “draai” op de mat te vinden en zo dicht mogelijk bij de jack te komen. Er wordt twee tegen twee gespeeld met als doel zoveel mogelijk punten te vergaren.

Maar gelukkig gaat het daar niet alleen om. Gezelligheid staat ook hoog in het vaandel: we drinken koffie, er wordt gezellig bij gekletst en de tijd vliegt veel te vlug voorbij.

Op het moment zijn de twee groepen vol, maar heb je belangstelling dan kun je altijd een kijkje komen nemen op -woensdag van 9.30 tot 12.00 uur en -vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur.

Corry Vloet van de vrijdagmiddaggroep.



Recept

De lente is eindelijk begonnen en de zon laat zich steeds vaker zien. Weer om vrolijk van te worden, net als van dit recept voor een gevuld eitje. Lekker bij de lunch, brunch of bij een borreltje.

Gevulde eitjes met asperge

Recept voor 8 personen

Ingrediënten

- 8 eieren
- 8 groene aspergetips
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 theelepel paprikapoeder
- 5 gram fijngesneden bieslook



Bereiden

Kook 8 eieren in ca. 9 min. hard en 8 groene aspergetips in 2 min. beetgaar. Roer terwijl de eieren koken rustig in de pan, dan eindigen de eidooiers perfect in het midden! Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze. Snijd het bovenste kapje eraf en haal de eidooier eruit. Prak de eidooiers en de kapjes fijn en roer er 3 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel grove mosterd en peper en zout naar smaak door. Snijd aan de onderkant een stukje af, zodat de eieren stabiel staan en vul de eieren met het mengsel met behulp van een theelepel of spuitzak. Steek er een aspergetip in. Bestrooi ze met 1 theelepel paprikapoeder en 5 gram fijngesneden bieslook

De kookclub

Oplichters 'helpen' ouderen... van hun geld af

Werkwijze

Men gaat als volgt te werk: De oplichters bellen willekeurige mensen op. Het gaat dan vooral om ouderen. Men doet zich voor als medewerkers van een bank en vertelt hun slachtoffers dat er een onbetrouwbare transactie heeft plaatsgevonden op hun bankrekening. Omdat de benadeelden kennelijk het volste vertrouwen hebben in de persoon die ze aan de telefoon hebben en omdat de nep-bankmedewerkers de druk op hun slachtoffer nogal opvoeren, maken de slachtoffers een afspraak om hun bankpas en PIN - code te laten ophalen door een 'collega bankmedewerker'. Die nep-bankmedewerkers rijden vervolgens naar de klanten toe, halen de bankpas en PIN -code op. Daarna worden er geldopnames gedaan. Op die manier weten oplichters in totaal tienduizenden euro's af te troggelen van de slachtoffers.



Trap er niet in!

De politie waarschuwde al meerdere malen voor dit soort praktijken. Helaas zien we het aantal meldingen de laatste tijd toenemen. We drukken u op het hart dat een bank u **nooit** belt om dit soort afspraken te maken. Soms wordt gevraagd naar het saldo op uw rekening. U voelt zich onder druk gezet om snel te handelen of er komt ineens (om uw vertrouwen te wekken) een leidinggevende aan de lijn om u te 'helpen'?! **Geloof** deze praatjes dan **niet!** Een bank gebruikt andere manieren om uw rekening te blokkeren. **De oplichters helpen u niet**, ze helpen vooral zichzelf.

Hulpmiddel: de ABC-methode

Om makkelijk te kunnen onthouden wat u tegen dit soort praktijken kunt doen, is een ezelsbruggetje ontwikkeld. Het gaat om de ABC-methode. Door het toepassen van deze methode kunt u de kans verkleinen dat u slachtoffer wordt. Hanteer de volgende regels:

A = ALERT BLIJVEN

- Te mooi om waar te zijn, is niet oké
- Blijf op de hoogte
- Klik nooit zomaar op een link

B = BEVEILIG JEZELF

- Blijf up-to-date met updates op uw apparaat
- Gebruik sterke wachtwoorden
- Gebruik actuele antivirus-programma's
- Maak offline back-ups

C = CHECK ALTIJD

- Vertrouw je het niet, verbreek direct het contact!
-

**DANSEN op een ZOMERAVOND**

met live muziek



met de voetjes op de vloer

Zaterdagavond 17 juni

20.00 uur tot 22.30 uur

in de Pit

Zangeres Jacqueline sleept ons mee

naar de jaren 60 en 70 !!!

*De deuren van de zaal staan open voor iedereen vanaf 50 plus.
Ook niet leden zijn deze avond welkom en ter kennismaking met
dit aanbod is entree gratis.*

Slechter horen en toch veilig fietsen

Op de fiets is het belangrijk, dat u hoort wat er in uw omgeving gebeurt. Als uw gehoor achteruitgaat, is het goed om erover na te denken hoe u veilig kunt blijven fietsen. Dit zijn de mogelijkheden. Als u slechter gaat horen, heeft dat veel invloed op uw dagelijks leven. Een gesprek volgen wordt moeilijker, de televisie moet steeds harder en ook op straat hoort u minder. In het verkeer kan dat gevaarlijk zijn.

Gevaarlijke situaties

Als u een auto, een scooter of een voertuig met sirene pas op het laatste moment hoort, kunt u behoorlijk schrikken. Als u daardoor onbewust een beweging maakt met het stuur, kan dat leiden tot een vervelende valpartij. Het kan

ook voorkomen, dat een automobilist u wil passeren op een smalle weg en verwacht, dat u de auto wel heeft horen aankomen. Als u dan toch niet opzij gaat, passeert de auto u misschien op korte afstand, met het risico dat u geraakt wordt door de autospiegel en valt. Gelukkig hoeft u het zover niet te laten komen.



Spiegels op de fiets

Met spiegels op uw stuur houdt u eenvoudig in de gaten wat er achter u gebeurt. U wordt dan niet meer zo snel verrast door een achteropkomende auto. Dat fietst niet alleen veiliger, het fietst ook veel rustiger en dus leuker. Er zijn veel verschillende fietsspiegels te koop. Let op de grootte en op het gemak waarmee u de spiegel kunt monteren. Ga ook na of de spiegel niet te veel trilt. Op een klinkerweggetje is zo'n trillende spiegel heel vervelend. Er zijn ook inklapbare spiegels te koop. U vindt meer informatie op de website van de Fietzersbond.

Neem de tijd

Als u minder goed hoort, is het belangrijk dat u de tijd neemt om verkeerssituaties te overzien. Kijk nog een keer extra voor u oversteekt. Springt het verkeerslicht net voor u op oranje? Stop dan en wacht tot het weer groen wordt. Heeft u het gevoel dat u de situatie niet goed overziet? Stap dan af en neem de tijd om goed om u heen te kijken. Het verkeer kan druk zijn en er zijn steeds meer verschillende voertuigen. Elk voertuig heeft zijn eigen snelheid en het is belangrijk daar rekening mee te houden. Zeker als uw gehoor wat minder wordt.

Laat het zien!

Bent u slechthorend? En wilt u dat andere verkeersdeelnemers rekening met u houden? Denk er dan over na om een slechthorend-bordje op uw achterspatbord te monteren. Zulke bordjes zijn er in twee varianten. De oude variant is een wit bordje met in het zwart de letters SH (slechthorend). Het oude bordje wordt alleen in Nederland gebruikt. Er is nu ook een nieuwe variant met de naam Limited Hearing. Dit is een internationaal erkend symbool. Het bordje is geel, met daarop een blauw pictogram van een oor. Daardoorheen is een rood gestippeld kruis gezet, als teken van slechthorendheid. Over het algemeen leidt zo'n bordje tot meer begrip en geduld bij de andere verkeersdeelnemers. Er zijn ook speciale hesjes met het pictogram van het oor en het gestippelde kruis te koop.



Gehoorapparaat met windruisonderdrukking

Als het waait, is fietsen met een gehoorapparaat niet altijd prettig. Het geluid van de wind kan zo hard klinken dat u andere geluiden niet goed meer hoort. Sommige mensen laten daarom hun gehoorapparaat thuis als ze gaan fietsen. Maar er bestaan ook gehoorapparaten met windruisonderdrukking. Zulke gehoorapparaten filteren de ruis van de wind weg en laten andere geluiden gewoon door. Als u graag fietst, is een gehoorapparaat met deze functie zeker de moeite waard.

Zoek een fietsmaatje

Samen fietsen is gezellig. Als u minder goed hoort, is samen fietsen ook veiliger. Fietst u met iemand samen, vraag hem of haar dan om aan de buitenkant te fietsen als u naast elkaar fietst. Als u aan de binnenkant fietst, heeft u minder last van achteropkomend verkeer. U kunt ook op zoek gaan naar een maatje met wie u op een duofiets kunt fietsen. Dat is nog veiliger.

Ergotherapeut kan helpen

Bent u vanwege uw mindere gehoor onzeker op de fiets? Maak dan eens een afspraak met een ergotherapeut. Samen met de ergotherapeut kijkt u hoe u toch kunt blijven fietsen. Ook kan de ergotherapeut u helpen bij het zoeken naar een geschikte fiets. En hij geeft tips voor het fietsen zelf, zodat u daarna met meer vertrouwen op de fiets stapt.

Fietshelm

Steeds meer fietsers gebruiken een fietshelm. Een goede helm verkleint de kans op ernstige verwondingen bij een ongeval. Fietsers met een helm hebben 70 procent minder kans op overlijden door hoofd- of hersenletsel dan fietsers zonder helm. Een helm op de fiets is dus helemaal niet zo'n gek idee! Een fietshelm in combinatie met een gehoorapparaat, kan nog weleens voor problemen zorgen, een goed advies is gewenst.



Uit: Ikwoonleefzorg.

Zo gezond is wandelen

Dagelijks een half uur wandelen, daar kan geen medicijn tegenop. Het is goed voor de bloedsomloop, voor de longen en voor het hart. De buitenlucht krijgt u er gratis bij.

Wandelen is gezond, dat weten we allemaal. Maar hoe gezond is het eigenlijk? De Amerikaanse arts Mike Evans verzamelde de onderzoeken over dit onderwerp. Zijn conclusie: Een dagelijkse wandeling verbetert de gezondheid enorm. Datzelfde blijkt uit recent wetenschappelijk onderzoek van de Universiteit Maastricht. Dat onderzoek toonde aan dat veel wandelen zelfs nog gezonder is dan af en toe intensief sporten.

Dit doet wandelen voor u

Als u dagelijks gaat en blijft wandelen, zijn de effecten op uw gezondheid het grootst. Na een week zult u al merken dat uw conditie vooruitgaat. Dit zijn de belangrijkste effecten van een dagelijkse wandeling van een half uur:

- Wandelen versterkt de spieren en botten: de kans op osteoporose (botontkalking) neemt af.
- Dagelijks een half uur wandelen verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed. De conditie van hart en bloedvaten verbetert sterk.
- Wandelen vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen.
- Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes met 58 procent.
- De kans op de ziekte van Alzheimer vermindert met 20 tot 50 procent als u lichamelijk (en geestelijk) actief blijft.
- Wandelen werkt goed tegen stress en depressieve gevoelens.
- Wandelen verbetert de kwaliteit van de slaap.



- Met een uur stevig doorwandelen (5 kilometer per uur) verbrandt u ongeveer 240 kilocalorieën. Als u op een gezonde manier wilt afvallen, maakt u met een dagelijkse wandeling van een half uur een goed begin.
- Een dagelijkse wandeling stimuleert de stofwisseling en verlaagt de kans op verstopping.

Bouw rustig op

Bent u niet zo'n wandelaar, maar wilt u er graag mee beginnen? Bouw het dan rustig op. Begin eerst eens met een dagelijkse korte wandeling van zo'n tien minuten. Na een week of twee kunt u die tien minuten met kleine stapjes uitbouwen. Wees niet bang voor blessures, die ontstaan bij wandelen bijna nooit.

Wissel van tempo

Let tijdens het wandelen goed op uw houding. Loop rechtop, met ontspannen schouders. Maak uw passen niet te groot en wikkel uw voeten steeds goed af. In een ontspannen wandeltempo zwaaien uw armen vanzelf soepel mee in het ritme van uw benen. Wissel het rustige tempo af en toe af met een paar minuten stevig doorstappen. Als u stevig doorstapt, zult u merken dat uw hartslag omhooggaat en dat u het wat warmer krijgt. Hiermee verbetert u uw hart- en longconditie. Het is niet nodig om continu een stevig tempo aan te houden. Juist de tempowisseling is goed voor uw conditie.

Wandelclub

Wilt u het serieuzer aanpakken en graag iets langere afstanden lopen? Zoek dan een wandelclub bij u in de buurt. Bij zo'n wandelclub vindt u gezellige wandelmaatjes. Ook organiseren zulke clubs wandeltochten en wandelvakanties. Wilt u liever alleen of met familie of vrienden lopen? Kijk eens naar de wandelroutes van natuurmonumenten. Die brengen u naar de mooiste plekjes in de natuur. Er zijn meer dan 250 routes uitgestippeld, met afstanden die variëren van één tot twintig kilometer.



Nordic walking

U heeft ze vast wel eens gezien: wandelaars die met stokken wandelen. Deze manier van wandelen heet Nordic walking. Nordic walking komt uit Finland, waar langlaufers het introduceerden als zomertraining. Nordic walking verbetert de conditie en het uithoudingsvermogen nog meer dan stevig wandelen. Hoewel wandelen met stokken eenvoudig lijkt, zit er wel een techniek achter. Om kennis te maken met deze techniek, kunt u een introductie les volgen. Op de website [NordicWalking.nl](https://www.NordicWalking.nl) zoekt u eenvoudig naar een les of een instructeur bij u in de buurt.

Uit: Ikwoonleefzorg

Hoe zou het zijn als de tijd niet bestond?

Soms stel ik mij mijn opa voor,
zo oud als ik nu ben.

Mijn opa Bas, een jongen die
dezelfde rode jas had
als ik nu heb.

Ik vraag me af
of ik hem dan herken
en of we vriendjes zouden zijn
als hij in onze klas zat,
of ik in die van hem.

Zou hij dan ook het liefste taal doen?
En was hij – net als ik –
de kleinste jongen van de klas?
En was hij even blond?
Hij was natuurlijk nog niet kaal toen,
de jongen die mijn opa werd,
maar die het nog niet was.

Bette Westera

Puzzel

Ook dit keer stellen wij een VVV – bon van € 10 beschikbaar voor de goede inzender. Er zijn zeven goede oplossingen binnengekomen. Daar zijn wij blij mee.

De juiste oplossing: **KOELBOX**



Na loting is deze keer Mw. T. Peters - Kerstens de gelukkige geworden. Mieke proficiat.

De oplossing graag naar Fred School:
Sneijerspad 20 Overloon of Email f.school@planet.nl

Horizontaal: 1 provinciehoofdstad, rustteken, lompe vrouw - 2 in het jaar, Europese taal, verbond - 3 pausennaam, profeet, eentonig, gravure - 4 meetkundig lichaam, inheemse kraai, snel reagerend - 5 op welke plek, grote hoeveelheid, knijpbril - 6 uitroep van pijn, zanggroep, speelgoed, werelddeel - 7 wanneer, heel goed, splitsing - 8 domina, muzikant, staat in Amerika, register accountant, pl. in Gelderland - 9 vliegenscherm, verdriet, parasiet, larie - 10 Bijbelse priester, sportman, gezongen toneelstuk - 11 huidplooi, grappenmaker, echtgenote, plechtige gelofte - 12 snijwerktuig, Argentijnse dans, feeks, en andere.

Verticaal: 1 paling, boos, metalen hoofddekseel - 2 teleurstellend, gehoorzaal, brandstof - 3 aanstellerig mens, grote bijl, Nederlander - 4 Evangelische Omroep, werelddeel, zware vracht - 5 troefkaart, harde wind, vulkaan op Sicilië - 6 uiting van verdriet, deel v.e. opera, bezieling - 7 effen, handwerksman, hevig - 8 Frans lidwoord, Arabische titel, blokjesspeelgoed - 9 op de wijze van, toorn, staat in Amerika - 10 Russisch heerser, tijdvak - 11 wissel, avondkleding, varkensvlees - 12 innig samen, patiënt, loofboom - 13 legsel v.e. vogel, vervoermiddel, moes - 14 vogelverblijf, vloersteen, gravin van Holland.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1					h				c					
2														
3														
4									f					
5	b													
6												a		
7														
8														
9									e					
10														
11	d												g	
12														

©www.puzzelpro.nl

a	b	c	d	e	f	g	h
---	---	---	---	---	---	---	---

Medische wilsverklaring. Nog niet opgesteld?

Wacht er niet te lang mee. Bij het ouder worden ga je meer denken aan alles wat er geregeld moet worden voordat het afscheid nemen echt heel nabijkomt. Er komt dan van alles op je af. Bijvoorbeeld: hoe regel ik mijn financiële zaken, heb ik een testament nodig, hoe regel ik mijn begrafenis?

Het zijn vaak complexe onderwerpen waar een notaris aan te pas komt. Ook zijn het niet de leukste dingen waarmee je je bezig wilt houden. Daarom ben je geneigd om het maar uit te stellen.

Voor wie dit nog niet geregeld heeft, bevat dit artikel waardevolle informatie. Zo is de wilsverklaring op zich vrij eenvoudig te regelen. Dit kun je in overleg met je huisarts zelf opstellen en er is geen notaris nodig. Tijdig vastleggen heeft als voordeel dat u het zorgvuldig kunt voorbereiden en dat het voorkomt dat naasten moeilijke beslissingen moeten nemen wanneer het levenseinde zich onverwachts aankondigt. In een wilsverklaring leg je vast welke behandelingen je wel en niet zou willen.

Om er enkele te noemen:

- Afzien of staken van een behandeling (behandelverbod), bijvoorbeeld bij chemotherapie, bestraling, bloedtransfusie, gebruik antibiotica, morfine.
- Wel of niet stoppen met reanimeren, beademing of eten en drinken.
- Palliatieve zorg en palliatieve sedatie.
- Euthanasie en hulp bij zelfdoding.
- Het doneren van uw organen.
- Ter beschikking stellen van uw lichaam.
- Wie voor u mag beslissen als u dat zelf niet meer kunt.

Op de website www.patientenfederatie.nl staat onder 'Informatie over palliatieve zorg en levenseinde' veel informatie zoals een Wegwijzer Wilsverklaring, met aanwijzingen hoe je dit kunt aanpakken.

Een belangrijk aspect is, dat uw ondertekende wilsverklaring wordt opgenomen in het medisch dossier bij de huisarts. Controleer regelmatig of u nog achter uw verklaring staat.

Overledenen februari, maart, april, mei

21 februari	Hennie Voermans-Volleberg	65 jaar
1 maart	Marietje Verheijen-Hendriks	90 jaar
3 maart	T. Kok-Weijs	87 jaar
3 maart	G. Willemsen	92 jaar
7 maart	Piet van Tiel	nb
11 maart	Toon Hendriks	85 jaar
16 maart	Ria Dikkers-van Lanen	nb
3 april	Gerrit Coppis	nb

Nieuwe leden

Naam	Adres
Dhr. L. Haegens	Kuluutsheuvel 24
Mevr. Ponjee-van Vegchel	Noordsingel 9, Venray
Mevr. Heijligers-van Vegchel	Hof van Loon 67
Dhr. J. Verbeek	Museumlaan 22
Dhr. P. Peters	Venrayseweg 17
Mevr. M. Peters	Venrayseweg 17
Mevr. C. Haalen-Cosijn	Derpshei 15
Dhr. S. van den Berselaar	Duivenbosweg 2-15
Mevr. R. Donkers	Duivenbosweg 2-15
Mevr. O. Stappers-Weijmans	Venrayseweg 11
Dhr. L. Willems	Derpshei 24
Dhr. A. Klaassen	Derpshei 40a
Mevr. M. Klaassen-van Loon	Derpshei 40a

85 jaar

Datum	Naam
29 juni	Mevr. J. Verwegen-Rovers
19 juli	Mevr. N. Rongen-Litjens
06 augustus	Dhr. H. van Bree

90 jaar

Datum	Naam
26 juni	Mevr. P. van der Veen-Jeuken
03 juli	M. Jacobs-Loonen

Bestuur KBO

Voorzitter



Jacqueline Cremers-Welles
De Kleffen 19
5825 DA Overloon
06-20223821
jacquelinecremers@hotmail.com

Secretaris



Wil Philipsen
D'n Hof 54
5825 KZ Overloon
06-34992950
wilphilipsen@hotmail.com

Penningmeester



Peter Matheij
Lange Akker 3
5825 GA Overloon
06-19655254
petermatheij@outlook.com

Lid

Vice-voorzitter



Fred School
Sneijerspad 20
5825 CM Overloon
06-46277327
f.school@planet.nl

Lid



Maria Muijsers-Roosen
Kuluutweg 8i
5825 BC Overloon
06-38190301
fam.muijsers@gmail.com

Lid



Suzan vd Munckhof-Kremer
Pasveldweg 8
5825 CD Overloon
0478-641580
suus56@ziggo.nl



Vivian Elbers-Rameckers
Pastoor Cremersstraat 5
5825CH Overloon
Tel: 0651321267

PAK JE KANSEN MET MULTICOPY

Multicopy The Communication Company is de allround communicatie-ondersteuner van starters en mkb.

Voor advies, design, huisstijl, drukwerk, gevel- en autoreclame, websites, apps, direct mailings, beursstands, banners, vlaggen, promotionele artikelen, bedrijfskleding en alles om professioneel en succesvol van start te gaan.

www.multicopy.nl

multicopy the
communication
company

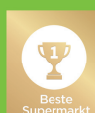
Multicopy Venray
Smakterweg 25c

5804 AE Venray
venray@multicopy.nl



PLUS

Verbeeten



Optometrie

Optometrie

10% korting op vertoon van ledenpas



De optometrist onderzoekt de gezondheid van ogen om eventuele oogafwijkingen en oogziektes op te sporen.

Vroeger deed alleen de oogarts het oogonderzoek en zorgde de opticien voor de bril en/of contactlenzen. De optometrist kan het allebei en nog veel meer. Zij voert een optometrisch onderzoek uit. Blijkt tijdens het onderzoek dat verdere medische behandeling nodig is, dan wordt u via uw huisarts doorverwezen. Wilt u ook een deskundig onderzoek? Ik zie u graag in onze winkel.

Resie van Dijk

MIJLING SPECIAAL OPTIEK

Passage 5 - Venray – www.mijlingoptiek.nl

Koersballen zo gek nog niet!

