

September/Okttober/November 2023



“Na de kermis”	5
Nieuwe e-mailadressen	7
Zit-combidansen in de PIT	7
Bezoek Oorlogsmuseum:	8
11 redenen om te starten met wandelen	9
Kijk op kunst	11
11e van de 11e	12
SENIOREN Overloon ontdekken Cobra	14
Rabo Clubsupport	15
Ledenbijeenkomst: 23 november 2023	16
Komkommertijd en -nieuws	17
Dansen, dansen, dansen met De Peelzwerwers	19
Dag van de senioren	21
Uit op Zondag	22
10 vragen over gezonde lucht in huis	23
Oplossing Puzzel	25
Zomer met de Fietspicknick	27
Recept	29
Herfstwandeling in het Sint Anthonisbos	30
Puzzel	31

SENIOREN-Overloon Informatie

De **Info** verschijnt 4 x per jaar.

Kopij aanleveren voor 12-11-2023: f.school@seniorenoverloon.nl:

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	
Marja Meulepas	Kuluutsheuvel 76	5825 BG	
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 svdmunckhof@seniorenoverloon.nl

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

Rijbewijskeuring

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

Wisselende activiteiten

Woensdag 6 sept.	Kienen	14.00 uur
Zaterdag 9 sept	Jeu de Boules toernooi	13.30 uur
Zondag 10 sept.	Uit op Zondag	14.30 uur
Maandag 11 sept.	Kijk op Kunst	20.00 uur
Woensdag 13 sept.	Kienen	14.00 uur
Woensdag 13 sept.	Koken voor Ouderen	12.00 uur
Donderdag 21 sept.	Fietsen tot je 100 ^{ste}	
Woensdag 27 sept.	Samen Eten en Ontmoeten bij Dé Proeverij (Golfbaan)	
Woensdag 4 okt.	Kienen	14.00 uur
Donderdag 5 okt.	Dag van Ouderen	
Zondag 8 okt.	Uit op Zondag	14.30 uur
Woensdag 11 okt.	Koken voor Ouderen	12.00 uur
Zaterdag 14 okt.	Dansavond met de Peelzwerfers	20.00 uur
Woensdag 18 okt.	Kienen	14.00 uur
Donderdag 19 okt.	IVN wandeling Peelven	
Woensdag 25 okt.	Samen Eten en Ontmoeten bij Partycentrum Bos	
Woensdag 1 nov.	Kienen	14.00 uur
Zondag 12 nov.	Uit op Zondag	14.30 uur
Maandag 13 nov.	Kijk op Kunst	20.00 uur
Woensdag 15 nov	Kienen	14.00 uur
Donderdag 23 nov.	Leden themamiddag	13.30 uur
Donderdag 30 nov.	Samen Eten en Ontmoeten bij restaurant Boompjes	
Woensdag 6 dec.	Kienen	14.00 uur
Woensdag 20 dec.	Kienen	14.00 uur
Donderdag 21 dec.	Kerstviering	

Website SENIOREN Overloon

Houd de website van SENIOREN Overloon goed in de gaten, voor actueel nieuws, maar ook voor mogelijke onverwachte wijzigingen in het aanbod.

De website van SENIOREN Overloon vindt u als u in de adresbalk bovenin het volgende typt: <http://www.kbo-overloon.nl> (vergeet het tussenliggend streepje niet)

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 uitnodiging

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 (Welzijn Ouderen Boxmeer)

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

“Na de kermis”

De kermis is voorbij, het plein in het dorp weer leeg. De muziek klinkt nog na en de olieballen en gebakken visjes smaken nog naar meer.

De kermis is een hoogtepunt in ons dorp, op de grens van zomer en herfst. Bij menigeen ook een familiegebeuren met ontmoetingen en kermis-eten.

Ook voor SENIOREN Overloon was het gezellig kermisvieren met een kermislunch bij Hay Bos en het dansen erna in de tent.

De zomermaanden zijn eind augustus voorbij en de tieners en kinderen - onze kleinkinderen - gaan weer naar school en in de vrije tijd pakken ze hun activiteiten weer op. Samenkomen en samen genieten, de onderlinge contacten weer aanhalen.

Menig opa en oma is na school weer ijverig in de weer als oppas voor die kids, maar daarnaast gaat ook aardig veel vrije tijd op aan andere ontspannende activiteiten, zoals sporten, hobby's, reisjes en sociale contacten.

“Voorbeeld doet volgen”: Wie volgt wie? Zijn het de kleinkinderen, hun ouders of de opa's en oma's? Of juist andersom?

Na die kermis wordt de draad weer opgepakt thuis en bij de verenigingen. Zo ook bij SENIOREN Overloon. Wij hebben weer een waardevolle gids, het kwartaalblad de INFO voor jullie klaar.

Geniet van geschreven verhalen, door leden vóór leden, voor jullie leesplezier!

Hieronder een terugblik op wat activiteiten die er in de zomertijd waren, vóór die kermis:

- Bedevaart Kevelaer, ook door fietsers als pelgrim.
- Kijk op Kunst
- Dansavond
- Uit op Zondag



- Koken voor senioren en samen eten
- Overleg met alle coördinatoren
- Fietspicknick
- Samen wandelen
- Kermislunch

En ook een nieuwe INFO vol met berichten over verschillende onderwerpen en activiteiten, die er de komende maanden komen gaan:

- Vrijwilligersmiddag
- Jeu de boules toernooi
- Fietsexcursiedag: Fietsen tot je 100^{ste}!
- Uit op Zondag
- 10 september: Marjo Weerts uit Overloon met zang en gitaarspel.
- 8 oktober: Smartlappenmannenkoor uit Horst.
- 12 november: gemengd Zangkoor JOKO - Mierlo met een swingend repertoire.
- Dansen, dansen, dansen op muziek van de band de Peelzwerwers.
- Dag voor Senioren met gastspreker Carolina Verhoeven over haar "culinair terrein".
- Nogmaals mogelijkheden tot een bezoek aan ons Oorlogsmuseum onder begeleiding van Fred School, in oktober.
- Themamiddag in november met Paula Cremers (vol is vol).

Daarnaast vinden er natuurlijk de vaste activiteiten plaats en is de **PITSTOP** open voor ontmoeting, spelen van een spel of bezig zijn met je hobby op **maandag- en vrijdagmiddag en woensdagochtend**.

SENIOREN Overloon biedt een breed aanbod voor onze belangstellinghebbende leden.

Schuif aan en kom gezellig meedoen! De herfst nodigt weer uit om meer met elkaar "om de tafel" te gaan!

Voor ideeën van jullie, onze leden, staan wij als bestuur altijd open. SENIOREN Overloon is er vóór jullie en samen mét jullie. Laat je horen en doe ook mee!

Jacqueline Cremers - voorzitter

Nieuwe e-mailadressen

Om praktische redenen is er besloten om over te stappen op e-mailadressen, specifiek voor SENIOREN Overloon. Ingaande 1 september a.s. gaan wij de volgende e-mailadressen gebruiken:



Bestuur:

Jacqueline Cremers – Welles:	voorzitter@seniorenoverloon.nl
Wil Philipsen:	secretaris@seniorenoverloon.nl
Peter Matheij:	penningmeester@seniorenoverloon.nl
Maria Muijsers – Roosen:	m.muijsers@seniorenoverloon.nl
Suzan van den Munckhof – Kremer:	svdmunckhof@seniorenoverloon.nl
Vivian Elbers – Rameckers:	v.elbers@seniorenoverloon.nl
Fred School:	f.school@seniorenoverloon.nl

Ledenadministratie:

Suzan van den Munckhof – Kremer: ledenadministratie@seniorenoverloon.nl
Het bestuur.

Zit-combidansen in de PIT

Zit-combidansen is een bewegingsactiviteit op muziek. Zittend vanuit een stoel worden de dansbewegingen uitgevoerd en gecombineerd, samen met de lopende dansers.

DAAG JE HERSENEN UIT EN KOM MEE BEWEGEN!

Elke dinsdagmiddag van 13.00 u tot 14.00 u kunt u ons bezig zien in de grote zaal van de Pit.

Voor informatie neem contact op met:

Nellie Nabuurs,

Docent: MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) - Welzijn Ouderen Boxmeer
Mobiël: 06-45229008

Bezoek Oorlogsmuseum:

Vorig jaar hebben meer dan 100 leden van SENIOREN Overloon een bezoek gebracht aan ons oorlogsmuseum voor een (hernieuwde) kennismaking.

Daar zijn veel mooie reacties op gekomen. Het is bekend, dat er

nog steeds belangstelling is voor deze kennismaking. Daarom gaan we dit najaar weer naar het museum. Het is op de eerste plaats bedoeld voor degenen die vorig jaar niet geweest zijn, maar als er belangstelling is voor een herhaling kan dit natuurlijk ook.



De toegang is gratis op vertoon van de ledenpas.

Hoe en wat gaan we doen:

We zijn van 14.00 tot 16.00 uur in het museum. De eerste drie kwartier bezoeken we het documentatiecentrum, dan is er koffie en vervolgens maken we een wandeling door de grote hal met allerlei voertuigen, enz. Er wordt toegelicht wat we zien, maar de insteek is om na afloop een goede indruk te hebben van het museum. Uiteraard kunnen er vragen gesteld worden en kan er van gedachten gewisseld worden.

Wanneer: Op de woensdagen: 11 oktober, 25 oktober en 8 november.

Op de maandagen: 2 oktober, 16 oktober en 30 oktober.

Tijd: van 14.00 tot ± 16.00 uur.

Samenkomst: Om 14.00 uur bij de ingang op het museumplein.

Koffie: Kop koffie en/of thee gratis.

Groepsgrootte: 3 – 15.

Als je graag mee wil, kan dat kenbaar gemaakt worden via het bijgevoegde inschrijfformulier.

Namens SENIOREN Overloon:

Fred School.

11 redenen om te starten met wandelen

In de stad of in een bos, op het strand of een rondje door het dorp: wandelen is goed voor uw lichaam en voor uw humeur. En dat niet alleen, er zijn nog veel meer redenen om lekker te gaan wandelen.

1. Wandelen is goed voor uw lijf

Wandelen is heel goed voor de gezondheid. Dat is wetenschappelijk bewezen. Het is zelfs beter dan af en toe intensief sporten, is de conclusie van de universiteit van Maastricht na onderzoek. Iedere dag een halfuurtje wandelen versterkt botten en spieren, verbetert de conditie van hart en bloedvaten en stimuleert de stofwisseling. Wandelen helpt niet alleen om aandoeningen te voorkomen. Vaak is het ook hét medicijn om gezondheidsklachten te verminderen. Bovendien krijgt u er gratis extra vitamine D door.



2. U krijgt er een goed humeur van

Wandelen maakt vrolijk. De buitenlucht maakt uw hoofd lekker leeg en het lichaam maakt al wandelend stofjes aan die een blij en positief gevoel geven. Deze stofjes heten endorfine en serotonine en worden ook wel gelukshormonen genoemd.

3. Wandelen is gezellig

Wandelen kan prima alleen, maar veel mensen wandelen graag in gezelschap. Een goede gelegenheid om bij te praten met een vriend(in) en ondertussen aan de conditie te werken.

4. Met wandelen kunt u nieuwe vrienden maken

Wie nieuwe mensen wil ontmoeten, kan zich aansluiten bij een van de vele wandelclubs in het land. Er is er altijd wel een in de buurt. Vraag informatie bij een buurtcentrum, kijk op Facebook, zoek online of zoek een wandelmaatje. U kunt zelf een oproep doen op Facebook en kijken of uw vrienden zin hebben in wandelen.

5. Wandelen is stress verlagend

Veel mensen wandelen graag alleen om zaken te overdenken, tot zichzelf te komen of in alle rust beslissingen te nemen. Lekker buiten zijn in de natuur maakt het hoofd leeg en het stresshormoon cortisol neemt af.



6. Wandelen geeft weinig kans op blessures

Ook als u nooit sport en niet van plan bent daaraan te beginnen, kunt u gaan wandelen. U zult misschien een beetje spierpijn hebben in het begin, maar de kans op blessures is minimaal. Uw gewrichten worden met een wandeling op vlak terrein maar heel licht belast.

7. Na een wandeling kunt u beter slapen

Moeite om in slaap te komen? Ook daar helpt een dagelijkse wandeling van een halfuurtje bij. Ook verbetert de kwaliteit van uw nachtrust.

8. Een wandeling breekt de dag

Wandelen is prima om even uit de dagelijkse sleur te komen, vooral als u niet elke dag hetzelfde rondje maakt. Maak van de gelegenheid gebruik om eens te wandelen in een wijk die u niet kent en leer uw omgeving beter kennen. Zo komt u misschien nog leuke verrassingen tegen.

9. Wandelen is goedkoop en kan altijd

Om te wandelen heeft u geen duur sportabonnement nodig. Openingstijden zijn er ook niet. U stapt de voordeur uit en werkt al meteen aan uw conditie. Het enige wat u nodig heeft, zijn fijne wandelschoenen en goede sokken. Eventueel kunt u walking sticks aanschaffen. Dat zijn aangepaste skistokken die het wandelen makkelijker maken. Wilt u ook eens in een ander gebied wandelen, dan bent u alleen wat geld kwijt aan reiskosten. En misschien een kop koffie.

10. Wandelen verkleint de kans op osteoporose

Wandelen zorgt voor sterke spieren en botten. Het houdt de spieren soepel en versterkt de gewrichten, kraakbeen en botten. De kans op osteoporose vermindert daardoor aanzienlijk.

11. Wandelen verkleint de kans op dementie en Alzheimer

Bewegen helpt dementie te voorkomen of uit te stellen. Beweging zorgt voor een goede doorbloeding van de hersenen, zodat het brein in een goede conditie blijft. Wandelen is een goede manier om te bewegen omdat bijna iedereen het kan en de kans op blessures klein is. Vijf keer per week een halfuur wandelen kan al veel goed doen.

Kijk op kunst

De Haagse School

Na enige tijd van overweging - de verzoeken van het publiek overwogen hebbend - kwam ik tot de conclusie om de Haagse School te behandelen, omdat deze stroming een vernieuwing was in de traditionele Nederlandse schilderkunst van die tijd.



Was de erfenis van het schilderen van de 17^e eeuw nog altijd toonaangevend, deze kunstenaars wilden vernieuwing. Oorzaken waren de maatschappelijke vernieuwing, de veranderde verfbereiding en het invoeren van de tube, waardoor de schilders ook buiten hun ateliers konden werken. Kortom, een heel boeiende, maar ook belangrijke periode in de Nederlandse beeldende kunst.

Hierover wil ik u meer vertellen op:

Maandag 11 september om 20.00 uur in de Pit.

Clemens Weijmans

11e van de 11e

Het wordt weer tijd voor feest op het plein:

De hort òp!

Vandaag duiken we in de geschiedenis van de 11e van de 11e.

Maar waarom precies op de 11e van de 11e?



Carnaval is van oorsprong een katholiek feest en wordt vooral in het zuiden van Nederland gevierd. Maar waarom nu precies op 11-11? We vonden vier redenen.

1. Het getal der dwazen

Veruit het meest gehoorde antwoord is dat het getal elf al eeuwenlang bekend staat als het gekken getal. Volgens de ene theorie omdat het een dwaze overschrijding is van tien, het getal van de Tien Geboden; volgens de andere theorie omdat het 12-1 is: twaalf zou volheid symboliseren wat elf dwaas maakt omdat het net niet perfect is.

2. Vasten uit armoede

Andere beweren dat elf niks te maken heeft met dwazen maar met armoede. In de middeleeuwen werd er ook voor de kerst gevast. Niet uit religieuze overwegingen, maar uit armoede. Het vlees uit de slachtmaand november moest namelijk bewaard worden tot kerst. Daarmee begonnen ze op 12 november. De dag ervoor werden nog snel de niet houdbare producten met veel feestvertoon opgegeten. Waarom de elfde? Omdat het destijds toch al een feestdag was, namelijk Sint Maarten.

3. Vasten voor Kerstmis

Er is ook nog een ander mogelijk verband tussen Sint-Maarten en carnaval. Hierbij draait het niet om armoede maar meer om de kalender. Sint-Maarten markeert de donkere periode voor Kerstmis. Veertig dagen na de elfde van de elfde is het 21 december, de kortste dag van het jaar. Aan het einde van het Sint-Maartensfeest begon de Sint-Maartensvasten. Zoals carnaval voorafgaat aan de Veertigdagentijd voor Pasen, zo gaat Sint-Maarten vooraf aan de voorbereiding op Kerstmis.

4. Franse steken

Er bestaat ook nog een andere theorie over de relatie tussen het 'elf' en carnaval. Toen aan het eind van de 18e eeuw de Fransen het Rijnland bezetten, werd daar al stevig carnaval gevierd. Maar nu moesten de Franse bezetters op de hak genomen worden. Men zette Franse steken op en koos de elfde van de elfde als datum voor hun spotfeest. Dit naar aanleiding van de drie principes van de Franse Revolutie: *Egalité, Liberté et Fraternité*. De beginletters vormen het woord 'elf'.



SENIOREN Overloon ontdekken Cobra

Clemens had al een aantal senioren in zijn kunstbespreking op de hoogte gebracht van de Cobra-beweging. Op 4 juli ging een 40-tal senioren op ontdekkingsreis naar Amstelveen, met de Museum Plus Bus, voor een bezoek aan het Cobra Museum voor Moderne Kunst.

De Museum Plus Bus bezorgt senioren gratis een onvergetelijke dag in Nederlandse musea. De bus rijdt door het land om ouderen, die niet makkelijk zelfstandig op pad kunnen, mee te nemen voor een cultureel uitstapje. De Museum Plus Bus bestaat sinds 2007 en heeft sindsdien al ruim 130.000 senioren naar musea gebracht. Het geheel wordt betaald door de Vriendenloterij.

In het Cobra-museum werd de Overloonse delegatie rondgeleid door 3 gidsen, die zeer gefascineerd vertelden over de tentoonstellingen:

1. Grenzeloos en Vrij: met topstukken van o.a. Appel, Corneille en Picasso; een unieke kans om een groot aantal Cobra-kunstenaars te vergelijken en verbanden te leggen met verwante kunstenaars die voor, gelijktijdig of daarna leefden en werkten.



2. De andere Picasso: een selectie van werken op papier, keramiek en etsen, die de geniale hand en fantasievolle geest van Picasso zichtbaar maakt.
3. Alle kinderen kunstenaar: 40 kindertekeningen geselecteerd die een prachtig beeld geven van hoe kinderen wereldwijd tekenen: een eerbetoon aan hun onbevangenheid en spontaniteit.

Nu moeten we geen appels en peren met elkaar vergelijken, maar het is ons wel duidelijk geworden dat kunstenaars als Picasso, Klee en de Cobra-kunstenaars kindertekeningen als een inspiratiebron zagen.

Een uitspraak van Picasso : “Ieder kind is een kunstenaar. De moeilijkheid is er een te blijven als je groot bent”.

Een prachtige dag, die onze ogen heeft geopend en een andere kijk op kunst heeft gegeven.

Het blijkt, dat kunst en cultuur kunnen bijdragen aan zingeving, zelfvertrouwen en welbehagen van senioren. Kunst werkt !!

Om met Ludwig Börne te spreken: “Het is met kunstwerken als met mensen: ze kunnen de grootste gebreken hebben en toch beminnelijk zijn”.

Rabo Clubsupport



Steun “SENIOREN Overloon” financieel met Rabo Clubsupport.

Met Rabo clubsupport ondersteund de Rabobank financieel vele verenigingen en stichtingen. Evenals voorgaande jaren neemt “SENIOREN Overloon” ook nu weer deel aan deze actie.

We hebben, aansluitend op de gestelde voorwaarden, enkele geschikte maatschappelijke activiteiten voorgedragen. Hiervoor hopen wij een financiële bijdrage binnen te halen.

Ben je lid van de Rabobank, laat je stem niet verloren gaan. Het zou fijn zijn onze vereniging te nomineren voor deze financiële ondersteuning.

Je kunt je stem uitbrengen van 4 tot 26 september 2023.

Veel succes, het bestuur.

Ledenbijeenkomst: 23 november 2023

Lezing over Nederlands-Indië met haar Japanse bezetting: boeiend, doorleefd en “ongebroken” verzorgd door:

Paula Cremers



Locatie: Presentatiezaal, Oorlogsmuseum Overloos

In de maand augustus herdenken wij in Nederland alle slachtoffers van de oorlog tegen Japan en van de Japanse bezetting van Nederlands-Indië.

Geschiedenis:

De **Japanse bezetting van Nederlands-Indië** was de periode in de Tweede Wereldoorlog, waarin troepen van het Japanse Keizerlijke Leger de kolonie Nederlands-Indië bezet hadden, nadat op 9 maart 1942 de capitulatie van het Koninklijk Nederlandsch-Indisch Leger (KNIL) was getekend in het onderdistrict Kalijati bij Bandung door Generaal Hein ter Poorten. Omdat de invoer van goederen en troepen uit Europa vrijwel onmogelijk was, waren de geallieerden niet opgewassen tegen het Japanse Keizerlijke Leger, zodat minder dan drie maanden na de eerste aanval op Borneo het KNIL gedwongen was om te capituleren. De bezetting van Nederlands-Indië door Japan luidde tevens het einde in van de Nederlandse koloniale aanwezigheid in Indonesië. De veranderingen, die plaatsvonden in deze periode maakten de politieke acties mogelijk, die eerder nog ondenkbaar waren geweest. Het grootste gedeelte van Indonesië was nog steeds door de Japanners bezet op het moment van de capitulatie van Japan in augustus 1945.

Paula Cremers – Cardynaals is geboren in 1936 in Sumatra. Zij heeft tijdens haar jeugd in Nederlands-Indië te maken gehad met de Japanse bezetting.

Haar lezing heet “Onversaagd en Ongebroken”. Met deze tekst wil zij de moeders en haar eigen moeder herdenken, die ons - kinderen - 3,5 jaar lang door een leven van honger, ziekte en geweld gesleept hebben.

Interesse gewekt? Noteer deze datum snel in jullie agenda, want Paula raakt haar toehoorders.

Voor deelname door onze leden volgt bij de Nieuwsbrief van oktober een flyer met opgavestroom.

Komkommertijd en -nieuws

De term komkommertijd wordt vaak gebruikt in de zomervakantie. In de media en economie is er qua nieuws en actualiteiten dan vaak weinig tot niets te beleven. Veel mensen zijn immers op vakantie. Bedrijven liggen grotendeels stil. Kortom: het is komkommertijd. Waar komt dit bijzondere woord eigenlijk vandaan?



Het woord komkommertijd is niet voorbehouden aan de Nederlandse taal. In België werd deze tijd vroeger ook wel aangeduid als 'Plattebonentijd'. In Noorwegen en Denemarken spreekt men wel van *agurk(e)tid*, terwijl in Duitsland gerept wordt van *Sauregurkenzeit*, ofwel de 'zurebommentijd'. En laten we de Poolse taal met *sezon ogórkowy* – dat letterlijk 'komkommerseizoen' betekent – niet vergeten.

Betekenis van komkommertijd

Voor telers van komkommers valt de drukste periode in de zomer, vanwege de arbeidsintensieve oogst van komkommers. Veel andere bedrijven en ook de media hebben in die periode weinig te doen. Logisch: veel mensen zijn in die tijd op zomervakantie en veel bedrijven draaien een aantal weken op halve kracht. Het is, kort gezegd, komkommertijd.

Overigens wordt die tijd ook wel eens opzettelijk *Kommertijd* genoemd, omdat kranten, internetsites en televisie in de augustusmaanden, vooral berichten over ellende, ongelukken en andere kommer en kwel melden. Voor de rest valt er namelijk weinig te melden.

Herkomst: vermoedelijk uit het Duits

Taalkundigen gaan ervan uit dat ons woord komkommertijd ontleend is aan de Duitse taal, waarin *Sauregurkenzeit* gebruikt werd. Dit gebeurde al in de achttiende eeuw en vooral in de eeuw daarna. Onder meer de beroemde schrijver Goethe gebruikte het woord in 1821, toen hij in Berlijn aan een vriend schreef:

“Unser Theater ist jetzt wieder lavierend, wie immer in der Sauregurkenzeit.”

In elk geval was het woord in 1787 in de Nederlandse taal bekend, overgenomen uit het Duits. Dit jaar is tot op heden de oudste vindplaats van de term in de Nederlandse taal, toen een Rotterdams tijdschrift uit de Patriottentijd repte van...

“...het is in de komkommertyd, en dan staat alles zoo wat stil.”

Al in 1793 stond het begrip in een Nederlands-Frans woordenboek (Marin, 6e editie), waar als betekenis gegeven werd:

’t Is den tijd dat er niet[s] te doen valt...

Komkommertijd werd in de negentiende eeuw veelvuldig in de Nederlandse taal gebruikt. Onder meer de schrijver Multatuli bekend van het beroemde boek *Max Havelaar* (1859) schreef over het midden van de zomer als het ‘hartje van den komkommertyd’.

Of komt het woord uit het Engels of Jiddisch?

Er zijn ook verklaringen, dat komkommertijd uit het Engels of Jiddisch zou komen, maar die achten etymologen tegenwoordig minder waarschijnlijk. Zo zou het woord als ontleend zijn aan het Engelse *cumcumber time*, dat in elk geval in 1700 al bekend was en onder Engelse kleermakers in Londen werd gebezigd. Zij hadden het woord echter uit het Duits ontleend (*Saugurkeneit*) en dit naar het Engels vertaald.

Ook het Jiddisch is wel als herkomst aangehaald. Zo stelde in 2012 de journaliste Salcia Landmann, dat de herleiding op Berlijnse kooplui (die het woord gebruikten) en een herleiding op het Engels niet zouden kloppen. Dit waren *falsche Herleitungen*. Volgens de schrijfster zou het woord *Sauregurkenzeit* dan ook niets met augurken of zure bommen van doen hebben, maar rechtstreeks zijn afgeleid van *Zóres- und Jókresszeit*, Duits-Jiddische woorden die afkomstig zijn van de Hebreeuwse woorden *zarót* en *jakrút*. Dit betekent letterlijk ‘de tijd van nood en treurnis’. Deze drie weken zijn drie weken van rouw in de zomerperiode, die voorafgaan aan het *Tisja be’Aaw*, ofwel aan de dag waarop de verwoesting van de Tempel in Jeruzalem werd herdacht.

Bron: Historiek

Dansen, dansen, dansen met De Peelzwerwers

“Lief, trek iets moois aan, want we gaan dansen, dansen, dansen. Dansen op de vulkaan.”

Huub van der Lubbe van De Dijk zingt het al decennia lang vol passie.

Met “*Van links naar rechts*” en “*De vloer is lava*” zorgt Snollebollekes Rob Kemps dat het dak er af gaat.

Nog veel meer liedjes hebben dansen als centraal thema.

Dansen is een mooie bezigheid en nog gezond ook. Goed voor lijf en ledematen. Het is een activiteit voor alle leeftijden. Kinderen beginnen spontaan te dansen als je K3 opzet. Dat zal bij ons echter niet meer lukken. Daarom heeft SENIOREN Overloon niet K3 maar De Peelzwerwers gecontracteerd voor een dansavond. Band De Peelzwerwers is vlak na de oorlog in Venray opgericht. Het orkest stal gedurende tientallen jaren de harten van vele muziek- en dansliefhebbers op kermissen, bruiloften, feesten en partijen. Ze zijn alweer sinds 2015 terug van weggeweest. Op 14 oktober spelen ze voor alle dansliefhebbers van SENIOREN Overloon in de Pit.

Dansen is gelukkig niet leeftijdsgebonden. Kom en dans met ons mee.

Wanneer je op oudere leeftijd nog danst, biedt dat ontzettend veel voordelen: het houdt je fit en gezond.

Of je nou 2 of 92 bent, op elke leeftijd kun je dansen!

Naast dat dansen voor senioren goed is om fit en soepel te blijven, is dansen met leeftijdgenoten ook erg prettig voor het sociale contact. Even een opsomming om je te overtuigen wat volgens deskundigen dansen met je doet :

Dansen houdt je botten sterk

Dansen maakt gelukkig

Dansen stimuleert je geheugen

Dansen draagt bij aan een sterk hart

Dansen verbetert je flexibiliteit

Dansen zorgt voor (nieuwe) sociale contacten

Ga dus dansen! De vloer in de Pit is zeker geen lava, maar we gaan dansen, dansen, dansen op muziek van de iconische Peelzwervers. Wij waren jong en zij waren jong, toen we op de kermis in ons dorp en omgevende dorpen dansten op hun muziek. We zijn allemaal wat ouder en strammer geworden, maar de meesten kunnen nog dansen.

Trek iets moois aan en kom. Met fietsen is een helm aan te raden. Om te dansen heb je alleen een paar dansschoenen nodig. Bij een slechte danspartner zijn veiligheidsschoenen misschien geen overbodige luxe? ! Kun of wil je om een of andere reden - of zonder reden! – niet dansen; geniet van de muziek van De Peelzwervers en de voorbij zwierende danspaartjes.

Op 14 oktober – in Overloon vieren we die dag Bevrijdingsfeest – gaat het gebeuren van 20.00 uur tot ongeveer 23.00 uur. in de Pit. Voel je vrij, ga dansen.

Lief, trek iets moois aan want we gaan dansen, dansen, dansen met z'n allen, maar "Please...save the last dance for me...!"



Dag van de senioren

Van schort tot bord

De dag van Senioren op 5 oktober krijgt een culturele en culinaire invulling met **Carolina Verhoeven** in de rol van een schrandere keukenmeid met eigen verhalen en anekdotes achter de keukendeur van vroeger tot nu.



Carolina Verhoeven, afkomstig uit Sint Anthonis, maar al lange tijd wonend en werkend in Friesland, is als oprichtster van Stichting Culinaire Erfgoed Centrum in Friesland nauw betrokken bij deze stichting. Deze is ontstaan uit een museum en kenniscentrum van Nederlands culinair erfgoed en stelt zich als doel voor het nationale en internationale publiek een representatief overzicht van de eetcultuur in Nederland en de geschiedenis daarvan vanaf de middeleeuwen te tonen.

Carolina staat als schrijfster aan de basis van "Van wieg tot graf" en beschrijft de historie van de plattelandskeuken. Vaak wordt er alleen gesproken over wat er verdwenen is, maar laten we eens kijken naar wat er behouden bleef!

Carolina gaat het land door met lezingen. Op ludieke wijze presenteert zij "Van schort tot bord" en zij diept dit onderwerp ook uit.

Wij, als SENIOREN Overloon, hebben haar weten te strikken om even terug te keren naar haar geboortegrond dichtbij Sint Anthonis, in ons Peeldorp Overloon, voor het verzorgen van een lezing, waarbij zeker je lachspieren hard moeten werken.

Noteer deze datum alvast, want wat zou het jammer zijn, als je Carolina moet missen.

Uit op Zondag



Programma

september oktober- november

10 september: Marjo Weerts uit Overloon zingt liedjes van vroeger en begeleidt zichzelf op gitaar. Samen meezingen op bekende deuntjes geeft deze zondagmiddag gezelligheid en sfeer.

8 oktober: Mannenkoor uit Horst als Smartlappenkoor. Deze mannen weten in wijde omgeving de bezoekers te vermaken met hun gezellige nummers en tussendoor met het presenteren van lachwekkende anekdotes. Veur “twei kretjes beer” zijn ze deze zondagmiddag voor ons plezier in de Pit te Overloon.

12 november: Gemengd koor Joko uit Mierlo, midlifers met herkenbaar repertoire, van zowel Nederlandse als Engelstalige liedjes, swingen graag deze middag de pan uit met een grote schare belangstellenden. Decembermaand en kerstmis komt met een knipoog al dichterbij en in gepaste sfeer zal ook hier aandacht voor zijn. Ze stappen in de bus voor een ritje naar Overloon om u te laten genieten van deze Uit op Zondag.

U bent allen van harte welkom!

Waar: De Pit

10 september, 8 oktober en 12 november

Tijd: 14.30 uur

10 vragen over gezonde lucht in huis

Een groot deel van onze tijd brengen we in huis door. Het is dus belangrijk, dat we daar schone lucht inademen. U kunt zelf veel doen om de lucht in huis zo schoon mogelijk te houden.

1. Wat zijn de belangrijkste vervuilers?

De belangrijkste vervuilers in huis zijn:

Fijnstof

Fijnstof is een verzamelnaam voor allerlei deeltjes die door de lucht zweven. Koken is de belangrijkste oorzaak van fijnstof in huis. Ook roken veroorzaakt veel fijnstof. Verder komt fijnstof vrij bij het branden van kaarsen of een haard.

Vocht en schimmels

Vocht en schimmels zijn schadelijk voor de luchtwegen. Ze kunnen zorgen voor astma en allergieën. Bij koken, baden, douchen en het drogen van de was komt veel vocht vrij. Maar ook dieren, planten en mensen ademen vocht uit. Te vochtige lucht is niet gezond, maar te droge lucht ook niet. De luchtvochtigheid in huis moet tussen de 40 en 60 procent liggen. Dit kunt u meten met een hygrometer.

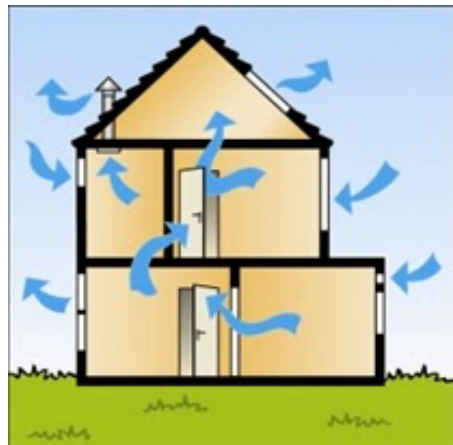
Chemische stoffen

Chemische stoffen kunnen voor allerlei klachten zorgen, zoals hoofdpijn en ademhalingsproblemen. Denk aan dampen van verf, chloor of ammoniak, maar ook aan haarlak, deodorant en schoonmaakspray.

Heel gevaarlijk is koolmonoxide, een gas dat vrijkomt als een haard, verwarmingsketel of geiser niet goed werkt.

2. Elke ochtend de ramen open, is dat genoeg?

Een keer per dag het huis luchten is een goede gewoonte. Vieze en vochtige lucht gaat het huis uit en frisse lucht komt binnen. Maar het is niet genoeg. Om de hele dag gezonde lucht te hebben, moet u doorlopend ventileren.



3. Hoe moet ik ventileren?

Laat ventilatieroosters dag en nacht open staan, ook in de winter. Er bestaan zelfregelende roosters die ervoor zorgen dat het niet tocht in huis. Heeft u geen roosters, ventileer dan door de ramen op een kiertje te zetten. Heeft u een automatisch ventilatiesysteem, laat dit dan altijd aanstaan. Wordt het te koud in huis, zet het ventilatiesysteem dan op de laagste stand. Ventileer extra na het koken en douchen.

4. Wat moet ik doen als ik aan een drukke weg woon?

Ook dan is het goed om toch te ventileren. De lucht binnen is namelijk bijna altijd vuiler dan de buitenlucht. Als u de keuze heeft, ventileer en lucht dan via de ramen die niet direct aan de drukke weg liggen.

5. Helpen luchtverfrissers?

Nee. Een luchtverfrisser maakt de lucht niet schoner, maar zorgt dat u vieze luchtjes niet meer ruikt. Voor de luchtkwaliteit doen luchtverfrissers meer kwaad dan goed. Veel luchtverfrissers bevatten oplosmiddelen waar mensen met gevoelige luchtwegen last van kunnen krijgen.

6. Hoe voorkom ik vocht en schimmel?

Ventileer extra na douchen en koken. Maak een natte douche droog met een trekker of doek. Zet tijdens het koken de afzuigkap aan. Hang de was buiten te drogen. Leg 's morgens het bed open en lucht de slaapkamer.

7. Wat moet ik doen als het te droog is in huis?

In de winter, als de verwarming hoog staat, kan de lucht in huis erg droog worden. In de zomer kan dat gebeuren als u een airco gebruikt. Als de lucht erg droog is, kunt u last krijgen van droge ogen en een droge huid. Nog een nadeel van droge lucht is, dat virussen zich er sneller in verspreiden. Ventileren helpt vaak, omdat u daarmee vochtigere buitenlucht binnenlaat. Ook waterbakjes aan de verwarming maken het vochtiger in huis. Als u regelmatig last heeft van droge lucht in huis, kunt u ook een luchtbevochtiger kopen. Een goede luchtbevochtiger meet de luchtvochtigheid en zorgt automatisch voor de juiste hoeveelheid vocht in de lucht.

8. Heb ik een ventilatiesysteem nodig?

Een ventilatiesysteem zorgt ervoor dat de lucht in huis doorlopend ververst wordt, zonder dat u last heeft van kou of tocht. Het is belangrijk dat u het systeem altijd aan laat staan en het goed laat onderhouden. Een ventilatiesysteem is niet noodzakelijk, maar wel erg handig. Heeft u geen ventilatiesysteem, dan kunt u de lucht in huis ook verversen met ventilatieroosters of door de ramen open te zetten.

9. Kunnen planten de lucht zuiveren?

Kamerplanten kunnen inderdaad de lucht zuiveren, maar ze doen daar erg lang over. U heeft heel veel kamerplanten nodig om hetzelfde resultaat te bereiken als met ventileren.



10. Ik heb erg gevoelige luchtwegen. Wat kan ik nog meer doen voor schone lucht in huis?

Met een luchtreiniger kunt u gassen en stof uit de lucht filteren. Er zijn ook luchtreinigers die de lucht kunnen bevochtigen.

Uit: IkWoonLeefZorg

Oplossing 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 maar het mogen er altijd meer zijn.

De juiste oplossing: Zwaluwen



Na loting is de heer Hans Wijnhorst de gelukkige geworden. Proficiat!.

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

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

Zomer met de Fietspicknick

Donderdagmorgen 29 juni om 9.00 uur bij ideaal fietsweer en geen regen in het vooruitzicht, vertrekt een dertigtal leden van SENIOREN Overloon vanaf het 14 Oktoberplein voor de jaarlijkse fietspicknick. Waar deze tocht heengaat, blijft een verrassing. Samen op de pedalen, in twee groepen, en onder begeleiding van Jo en Frans. Voorzitter Jacqueline wenst ons een prachtige en veilige tocht en Suzan - medecoördinator van deze dag - zwaait ons uit en zal als bezemwagen vandaag in de buurt blijven.

De veiligheid heeft ook vandaag zeker de aandacht en daarom wordt de snelheid in de groep vertraagd en houden we gepaste afstand van elkaar. De oranje hesjes maken ons extra zichtbaar en de gekleurde helmen maken er een bonte kermis van. Die hoofddeksels beschermen menig kwetsbaar hoofd bij een eventuele val.



De route voert ons via mooie landelijke wegen snel genoeg de provinciegrens met Limburg over. De ochtendpauze is aan de Maas bij het Veer in hartje Broekhuizenvorst. Hier wacht ons een warm onthaal door Suzan en nog twee gasten, die zelf niet kunnen fietsen. Geweldig dat dit kan! Voor ons, fietsers, is daar dan de geurende koffie met uiteraard Limburgse vlaai.

Daarna fietsen we via verrassende plekken in mooi Limburg naar Kronenberg. Groep een en twee verliezen elkaar even uit het oog, waardoor we een vertraging oplopen. De gastheer van Kronenbergerhof, waar we arriveren voor de lunch, ontvangt ons hartelijk met humor en flexibiliteit. Allemaal tegelijk kunnen gaan genieten van de heerlijke, warme soep. De gesprekken aan tafel lopen gesmeerd en iedereen weet tussendoor de weg naar het buffet te vinden. Is dit onze picknickmand? Er wordt goed van gesmuld!

Hierna vervolgen we onze tocht via Horst America naar Venray Heide, waar we onze middagpauze houden in “De Schôl”. Vrijwilligers - die nergens gemist kunnen worden - verwennen ons hier met een drankje tegen de dorst.

Om 17.00 uur, met een dreigende, donkere lucht boven ons, zijn we terug in Overloon.

Met 70 km in onze benen, waarmee we een verrassende route traptten, was het weer een geslaagde dag. Een val of blessure bleef gelukkig uit. “Petje af!” voor ieders oplettenheid.



Dank aan de organisatoren van SENIOREN Overloon en alle deelnemers voor de onderlinge gezelligheid tijdens deze Fietspicknick 2023. Volgend jaar fiets ik zeker weer mee. Jij ook?

Een deelnemer

Recept

Stracciatella-cheesecake met blauwe bessen

Bij de zomer hoort een zomers toetje. Deze stracciatella-cheesecake met blauwe bessen hebben we geserveerd tijdens ons etentje van juli. Het viel goed in de smaak, want alle bordjes waren na afloop helemaal leeg!

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

100 gram chocoladekoekjes
75 gram boter (gesmolten)
4.5 blaadjes gelatine
50 milliliter melk
100 milliliter slagroom
0.5 eetlepel poedersuiker
200 gram vanillekwark
75 gram pure chocolade (gehakt)
50 gram pure chocolade (om te garneren)
150 gram blauwe bessen
0.5 dikke plak chocoladecake (in kleine blokjes)
of 0.25 chocolademuffin (in kleine blokjes)
munt (om te garneren)



Benodigheden: keukenmachine en springvorm (24 cm ø)

Bereiden

Vet de springvorm in. Maal de koekjes grof in de keukenmachine en roer de boter erdoor. Verdeel over de bodem van de springvorm en druk goed aan. Laat opstijven in de koelkast.

Week de gelatine in koud water. Verwarm de melk, maar laat niet koken.

Knijp de gelatine uit en los op in de melk. Neem van de warmtebron en laat al roerend afkoelen tot lauwwarm.

Klop de slagroom stijf met de poedersuiker. Klop in een andere kom de kwark en de gelatinemelk goed door elkaar. Schep de slagroom gelijkmatig erdoorheen en schep als laatste de gehakte chocolade erdoor.

Giet de helft van dit mengsel op de koekbodem en bestrooi met de helft van de bessen en de blokjes cake. Vul de vorm met de rest van de kwarkroom.

Schud licht met de springvorm om luchtballen te voorkomen en strijk de vulling glad. Laat de taart afgedekt minimaal 3 uur opstijven in de koelkast.

Schaaf naar smaak nog wat chocolade over de taart. Garneer met de rest van de bessen en een paar muntblaadjes.

Herfstwandeling in het Sint Anthonisbos

Op donderdag 19 oktober organiseert I.V.N. samen met SENIOREN Overloon een herfstwandeling rond het Peelven, onderdeel van de Staatsbossen in Sint Anthonis. Het hele gebied van deze bossen is ruim 850 ha groot.

In de volksmond wordt dit gebied vaak aangeduid met de naam Staatsbossen of kortweg: De Staat. Het gebied valt namelijk onder Staatsbosbeheer. Het was een ontginningsbos van voornamelijk grove dennen. In de vorige eeuw werden die gebruikt voor stuthout in de mijnen.

Langzaam maar zeker is dit van oorsprong productiebos omgevormd tot een bos, dat naast productiebos ook veel natuur- en recreatiewaarde heeft. Het is een rijk bosgebied met veel naald- en loofbomen. De grove den, zwarte den, douglasspar, weymouthden, zilverspar en de hemlockspar komen er veelvuldig voor. Wij wandelen een stuk langs het Peelkanaal, dat sinds 2001 een rijksmonument is.

Het kanaal is in 1939 gegraven en deed dienst als afwateringskanaal. Maar het was ook een antitankkanaal als onderdeel van de Peel—Raamstelling. Het Peelkanaal of Defenssiekanaal vormt een ecologische verbinding met de natuurgebieden Sint Anthonisbos / Grote Slink en de natuurgebieden Molenheide/Groespeel bij Mill.

Zo kunnen de dieren zich van het ene naar het andere natuurgebied verplaatsen.

Zin om mee te wandelen? De route is ongeveer 4 kilometer ; we lopen voornamelijk over onverharde paden.

Stevig schoeisel is dus aan te raden!

Datum: 19 oktober

Vertrek uit Overloon: 13.00 uur vanaf de parkeerplaats bij de Pit.

De wandeling start om 13.30 uur vanaf Gemertseweg, afslag Peelvenweg.

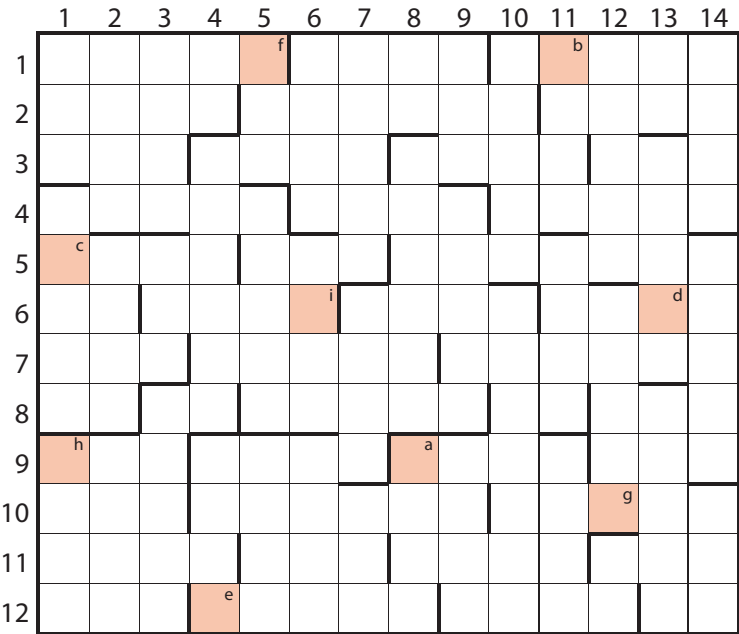
Aanmelden bij: Christien Hendriks: 06-1318 0710

Ben Verheijen: 06-1111 5514.

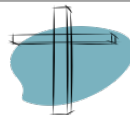
Puzzel

Horizontaal: 1 kneedbare massa; op deze plaats; manchet - 2 eerste man; daad van agressie; riv. in Duitsland - 3 via; Schotse stam; grondstof voor linnen; eigenwaarde - 4 reisdeken; mestvocht; deel v.e. molecule - 5 bakruimte; spinnenweb; overgeleverd verhaal - 6 knock-out; verdriet; samenzang; geleedpotig dier - 7 stuk grond; zeevogel; splitsing - 8 rooms-katholiek; geluid v.e. ezel; Nederlander; kauwtje; zo-even - 9 kloosterzuster; centrale deel; boksterm; aanwijzend vnw - 10 Engels bier; veeleer; aan de zijkant - 11 koningstitel; soort hert; eikschiller; scheepstouw - 12 een weinig; lengtemaat; in het jaar; niet parkeren.

Verticaal: 1 nagerecht; kaartspel; rijstgerecht - 2 verheven stand; deel v.h. bestek; brandstof - 3 vrouw van Abraham; soort fee; langzaam - 4 tot en met; bioscoop; vangwerktuig - 5 paling; landweg met bomen; lerland - 6 omheining; bladnerf; nauwe opening - 7 intiem; zandheuvel; boerenbezit - 8 en volgende; deel van Gelderland; mannelijk persoon - 9 moerasvogel; al; zwaardwalvis - 10 snotjongen; schoolvak - 11 windrichting; riv. in Spanje; botervat - 12 muziektempel; olienootje; Japans bordspel - 13 muzieknoot; vrouwelijke godheid; vergen - 14 mensenmassa; nauwe doorgang; kleine aanwijzing.



©www.puzzelpro.nl

Overledenen: juni, juli en augustus

4 juni	Mientje Verhofstad-Hendriks	83 jaar
7 juni	Anneke Linders-Ermens	89 jaar
23 juni	Wim Willems	78 jaar
26 juli	Nellie Aerts-Steeghs	83 jaar

Nieuwe leden

Naam	Adres
Dhr. M van Ewijk	Helderse Duinen 18
Mevr. A. van Ewijk	Helderse Duinen 18

85 jaar

Datum	Naam
02 september	Dhr. J. Alkema
08 september	Mevr. J. Huysmans-van Glabbeek
1 oktober	Mevr. J. Vissers-Zoontjens
15 oktober	Mevr. C.A. van Melick
03 november	Mevr. N. Beurskens-Hendriks
12 november	Mevr. N. van de Cruysen-van de Pas
24 november	Mevr. T. Gerrits-Wilmsen

95 jaar

Datum	Naam
24 september	Mevr. A. Vloet-Verstraaten

Bestuur Senioren Overloon

Voorzitter



Jacqueline Cremers-Welles
De Kleffen 19
5825 DA Overloon
06-20223821

voorzitter@seniorenoverloon.nl

Secretaris



Wil Philipsen
D'n Hof 54
5825 KZ Overloon
06-34992950

secretaris@seniorenoverloon.nl

Penningmeester



Peter Matheij
Lange Akker 3
5825 GA Overloon
06-19655254

penningmeester@seniorenoverloon.nl

Lid

Vice-voorzitter



Fred School
Sneijerspad 20
5825 CM Overloon
06-46277327

f.school@seniorenoverloon.nl

Lid



Maria Muijsers-Roosen
Engelseweg 9
5825 BT Overloon
06-38190301

m.muijsers@seniorenoverloon.nl



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

svdmunckhof@seniorenoverloon.nl

Lid



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

v.elbers@seniorenoverloon.nl

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

10% korting op vertoon van ledenpas

Optometrie



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.

Resje van Dijk



Als je in het bos
de stilte om je
heen kan voelen,

bomen in een
mooie herfstkleur
kan bewonderen,

heeft de natuur
jouw hart
zachtjes aangeraakt...

Paula Hagaraars