

Colofon

Voorzitter: Pie Cilissen

Sluisbeek 13
 6111 JH Geleen

☎ 06 40 71 24 15

Wvd secretaris:

Jacqueline Smits-Heijnen

☎ 06 44 01 05 38

Bankrekening:

NL 79 RABO 0116 0991 94

Soosbeheer:

Bea Spijkers

Voor reserveringen en informatie:

☎ 06 20 44 25 41

heukskesenioren@gmail.com

Woordje van de voorzitter

De attenties bij ons 65-jarig bestaan zijn goed in de smaak gevallen.

Het was best een drukke periode: de lezing van Elis dagbesteding was goed bezocht en het idee om met onze vrijwilligers naar Risk factory te gaan was een schot in de roos. Helaas was er geen volle bus met ons bezoek aan het EDAH/Orgelmuseum.

De inbreng van leden tijdens de Algemene ledenvergadering was erg positief. We mogen ons verheugen op de benoeming van 4 nieuwe bestuursleden, te weten Sophie Vrancken, Toos Alberts, Jacqueline Smits en Sigrid Bogers.

Na de pauze wist Ad Hoogenboom van de Heemkunde iedereen te boeien met verhalen en oude foto's van Oud Geleen.

We kijken vooruit naar onze zomeractiviteiten en lezingen waarover verder in de Nieuwsbrief meer.

Neem eens een kennis, vriend(in) of familielid mee zodat die

ook kunnen genieten van wat wij als SvOG allemaal organiseren. We mogen er heel trots op zijn dat we een van de actiefste afdelingen van de KBO in het Zuiden zijn.

Tot slot kijk eens regelmatig op onze website en onze Facebookpagina. Daar vindt u informatie over onze activiteiten.

Als wij een e-mailadres van u mogen hebben, wordt u met regelmaat attent gemaakt op wat er te doen is.

Bestuurssamentelling

Tijdens de jaarvergadering werd Bea Spijkers herkozen als bestuurslid en stemden de leden unaniem voor toetreding tot het bestuur van Toos Alberts-Haex, Sophie Vrancken-van Spanje, Sigrid Bogers en Jacqueline Smits-Heijnen.

In de daarop volgende bestuursvergadering werden de functies als volgt verdeeld:

Pie Cilissen	voorzitter
Jacqueline Smits-Heijnen	secretaris / vicevoorzitter
Sigrid Bogers	administrateur
Sophie Vrancken-van Spanje	2e penningmeester
Bea Spijkers	soosbeheerder
Els Held-Boesten	algemeen bestuurslid
Toos Alberts-Haex	algemeen bestuurslid

Het secretariaat is bereikbaar via seniorenoudgeleen@gmail.com of 06-44 01 05 38.

één zwaluw maakt nog geen zomer



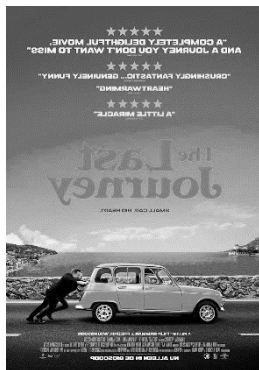
maar een pinguïn zeker niet.



Film van de maand: zondag 8 juni 11.00 uur

The Last Journey

Datum: Zondag 8 juni om 11.00 uur (alleen Foroxity Sittard)



In een wanhopige poging om zijn 80-jarige vader Lars uit zijn dip te helpen en zijn levenslust terug te geven, neemt de Zweedse tv-presentator en filmmaker Filip Hammar hem mee op een verrassingsreis naar Frankrijk, waarbij ze dezelfde autorit maken die het gezin elke zomer tijdens Filips jeugd ondernam. Filip, die zijn beste vriend en tevens collega-filmmaker/ presentator Fredrik Wikingsson meeneemt, is ervan overtuigd dat de roadtrip naar de Middellandse Zee zijn depressieve vader zal opvrolijken als hij een paar mooie momenten en herinneringen herbeleefd. De drie mannen laten Filips moeder thuis in Zweden en gaan op weg, in precies zo'n oranje Renault 4 die de familie Hammar vroeger had. Maar het gaat al bijna meteen mis als

Lars 's nachts in zijn hotelkamer ten val komt en een botbreuk oploopt. Omdat Lars in het ziekenhuis in Malmö moet blijven totdat hij weer kan lopen, zetten Filip en Fredrik de reis voort via Denemarken, Duitsland en België en vlak voordat ze de grens met Frankrijk oversteken, worden ze weer herenigd met Lars. Bij aankomst in Beaulieu-sur-Mer, de badplaats die zoveel voor Lars betekend heeft, lijken de zeelucht en de prachtige omgeving hem direct goed te doen. Terwijl de mannen hun intrek nemen in hetzelfde appartement waar de familie Hammar vroeger verbleef, organiseert Filip allerlei gebeurtenissen die hij zich herinnert uit zijn jeugd, bedoeld om de ouder wordende Lars te stimuleren. Maar Filip begint uiteindelijk te beseffen dat zijn bejaarde, zieke vader nooit meer de man zal worden die hij zich herinnert en moet noodgedwongen het onvermijdelijke accepteren: dat hij zijn vader langzaam begint kwijt te raken.

Vergeet niet uw KBO-pasje mee te nemen!

Wat de Pot schaft!

Op **woensdag 11 juni 2025** kunt u weer genieten van een mooi driegangen-menu. Helaas zijn ook bij Chapeau de prijzen omhoog gegaan en zijn we genooddaakt om een eigen bijdrage van € 13,25 te vragen. Uw aanmelding is pas definitief na betaling. **U kunt zich die middag ook al aanmelden voor 9 juli.**



U kunt zich opgeven t/m donderdag 5 juni 2025. In dit geval dient u voor 5 juni de bijdrage per bank te betalen onder vermelding WdPS.

BBQ zondag 22 juni om 14.00 uur!



Er staat weer een gezellige en lekkere zondagmiddag op het programma. We gaan u weer verwennen met een heerlijke barbecue verzorgd door Merode uit Stein.

U kunt zich uiterlijk tot 13 juni opgeven door overmaking van de kosten op rekening nr NL 79 RABO 0116 0991 94 onder vermelding van Barbecue.

De leden betalen voor deze middag € 20,00 en niet leden € 22,50.

Bezoek aan Risk Factory

Op vrijdag 25 april jl. werden de Vrijwilligers getraakteerd op een uitje naar Risk Factory in Venlo. Na het onthaal met koffie en cake werden de deelnemers ingedeeld in 3 groepen en kreeg men onder begeleiding van een gids uitleg over diverse maatschappelijke onderwerpen.

Zo was er het item "112-bellen" waarin enkele situaties werden toegelicht. Wist u dat je bij inbrekers moet letten op de schoenen en de broek zodat je dit kunt doorgeven aan de politie? Petten, jassen, tassen, enzovoort kan de inbreker op zijn vluchtweg immers weggooien.

En heeft u een reservesleutel bij de voordeur en de achterdeur hangen?

Uiteraard moet deze niet zichtbaar zijn voor eventuele inbrekers en moet u deze na gebruik steeds terughangen op dezelfde plek. Maar die reservesleutel kan wel uw leven redden bij brand. Dan heeft u maar enkele minuten de tijd om naar buiten te komen voordat u bedwelmd raakt door de rook. Dan heeft u dus geen tijd om de sleutel te zoeken.

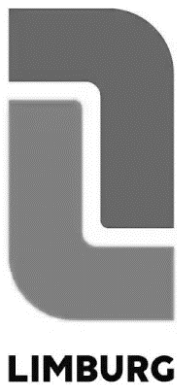
En zo zijn er nog meer nuttige tips de revue gepasseerd.



Wilt u ook een bezoek brengen aan Risk Factory? Indien er voldoende belangstelling voor is, kan het bestuur dat regelen. Er is wel een minimum aantal deelnemers van 20 voor nodig.

Inclusief het busvervoer vanaf Station Geleen-Oost zijn de kosten € 17,00 p.p.

Via een berichtje aan het secretariaat (seniorenoudgeleen@gmail.com of 06-44 01 05 38) kunt u doorgeven dat u daarnaar toe zou willen. Opgeven kan tot 15 juni aanstaande. Aan de hand van het aantal aanmeldingen wordt daarna een afspraak geregeld voor het najaar



Bezoek aan L1

Op verzoek van de leden inventariseren wij tevens of er belangstelling is voor een bezoek aan L1 in Maastricht. Busvervoer is niet mogelijk, dus er dient te worden gecarpoold. Voor een bezoek aan L1 geldt een minimum aantal deelnemers van 16.

De kosten zijn € 11,00 per persoon.

Via een berichtje aan het secretariaat (seniorenoudgeleen@gmail.com of 06-44 01 05 38) kunt u doorgeven dat u daarnaar toe zou willen en hoeveel mensen u zou kunnen meenemen in de auto. Opgeven kan tot 15 juni aanstaande. Aan de hand van de aanmeldingen wordt daarna een afspraak geregeld voor na de zomervakantie.

Knooppunt informele zorg:

Heeft u een vraag, of wilt u informatie of advies, bijvoorbeeld over vrijwilligerswerk (geregeld of af en toe), buurt- of burenhulp, mantelzorgondersteuning, andere mensen ontmoeten bij u in de buurt?

Heeft u behoefte aan een maatje, gezond ouder worden, informatie over sport- en beweegaanbod of culturele activiteiten bij u in de buurt of wijk?

Heeft u vragen over zorg, (praktische hulp bijv. om boodschappen te doen of raad en daad om samen te beslissen over zorg als u ouder wordt?

Zoekt u een ontmoetingsplek voor mensen met kanker en hun naasten, zorg in de laatste levensfase, afscheid en rouwverwerking of contact met ervaringsdelers of lotgenoten?

Bij Knooppunt informele zorg vindt u altijd een luisterend oor en hulp.

Op werkdagen, tel 046 750 84 10, via mail: contact@knooppuntinformelezorg.nl

Consumptieprijsen

Met ingang van **1 augustus 2025** zal de consumptieprijs voor de vaste gebruikers van 't Heukske **verhoogd worden naar € 1,50 voor alle consumpties**. Dit geldt zowel voor de wekelijkse activiteiten alsook voor andere evenementen die in 't Heukske worden georganiseerd door de Seniorenvereniging.

Meer bewegen voor Ouderen

Zoals reeds in de vorige nieuwsbron werd aangegeven is er op **woensdag 4 juni een lezing** over MBvO.

MBvO staat voor 'Meer bewegen voor ouderen' en is een initiatief van Stichting Ecsplere. In de gemeente Sittard-Geleen bieden zij tal van bewegingsactiviteiten voor mensen vanaf 55 jaar.

Vitaal & Zo verzorgt wekelijkse beweeglessen voor dit initiatief, ook in Oud-Geleen.

In de beweegles ligt de nadruk op plezier in bewegen, het kennismaken met uiteenlopende vormen van bewegen, het bevorderen van de fysieke fitheid en het in contact komen met leeftijdsgenoten uit de eigen buurt.

Om 14.00 uur staat de koffie klaar en start de presentatie van Charlotte Lemmens met uitleg over MBvO. Na de pauze geeft zij een aantal voorbeelden van oefeningen.

Wilt u meer informatie? Meld u dan snel aan bij het secretariaat (seniorenoudgeleen@gmail.com) en breng gerust een familielid, vriend(in) of buurvrouw/-man mee.

YOGA

Doordat yoga niet prestatiegericht is, is het uitermate geschikt voor ouderen. Naarmate de leeftijd vordert, worden de gewrichten stijver. De doorbloeding van de spieren wordt minder en stijfheid kan optreden. Door onbelaste bewegingsoefeningen te doen zal de energie weer gaan stromen. Yoga biedt veel positieve effecten zoals stressvermindering, verbeterde ademhaling, verlichting van pijn, beter slapen, lenigheid en innerlijke rust. De oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. Het zachte karakter van de yogalessen maakt deze bijzonder geschikt voor degenen die yoga aangepast aan hun leeftijd willen doen.

Er zijn nog enkele plekken vrij !

Kom vrijblijvend naar een gratis proefles en ervaar de positieve uitwerking op lichaam en geest. Lestijd:

Dinsdagmiddag: groep 1: start 13:00 uur, groep 2: start 14:05 uur, groep 3: start 15:05 uur

Tarieven: per kwartaal € 44,42

Alvast voor in de agenda

Juni		Juli		Augustus	
4	Lezing Meer Bewegen voor Ouderen door Vitaal en Zo				
5	Donderdagochtendactiviteit 10.00-12.00 uur	3	Donderdagochtendactiviteit 10.00-12.00 uur	13	Wat de pot schaft
11	Wat de pot schaft	9	Wat de pot schaft	20	Pater Karel wandeling
22	Barbecue	27	Zomer Instuif		