

Colofon

Voorzitter: Pie Cilissen

Sluisbeek 13
 6111 JH Geleen

☎ 06 40 71 24 15

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

En zo zitten we weer te puffen vanwege de warmte.

Het was 2 jaar geleden toch een heel goed idee van Rein om een airco te laten installeren. Daar hebben wij bij warm weer plezier van.

Waar we ook konden puffen was bij het 2^e deel van "Meer bewegen voor ouderen". Een zeer leerzame middag.

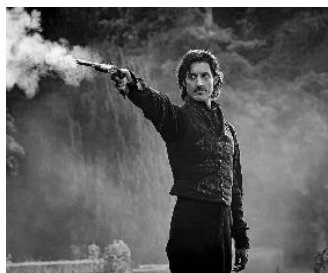
En dan gaan we nu even een rustige tijd in waar sommige activiteiten in de periode 7 juli tot 16 augustus stilliggen. Voor onze zomeractiviteit komen we graag bij elkaar om van gezellige muziek te genieten.

In de vorige Nieuwsbron werd gevraagd wie mee zou gaan naar L1 of naar Risk Factory. Voor Risk Factory was er slechts 1 aanmelding, dus dat gaat niet door.

Voor een bezoek aan L1 waren al 16 spontane aanmelders. In de komende periode zullen we een datum in oktober/november plannen.

Voor u allen een mooie vakantieperiode gewenst.

Film van de maand (alleen Foroxity Sittard, vergeet niet om uw KBO-pasje mee te nemen)



Zondag 20 juli 11.00 uur

Le Comte de Monte-Cristo (kostuumdrama)

De jonge Edmond Dantès, slachtoffer van een samenzwering, wordt op zijn trouwdag gearresteerd voor een misdaad die hij niet heeft begaan. Na veertien jaar gevangenschap in het Château d'If weet hij te ontsnappen. Hij reist af naar het eiland Montecristo waar hij een grote schat vindt. Edmond besluit om vervolgens terug te keren naar

huis, om als de graaf van Monte-Cristo, wraak te nemen op de drie mannen die hem verraadden. Het prachtige Franse kostuumdrama Le Comte de Monte-Cristo is gebaseerd op de gelijknamige roman van Alexandre Dumas en heeft al meerdere prijzen ontvangen, waaronder onlangs twee Césars.

Zondag 17 augustus 11.00 uur

Niki de Saint Phalle (biografie)

Ondanks een verhuizing van Amerika naar Parijs met haar echtgenoot en jonge dochter, lukt het Niki niet om ook mentaal afstand te nemen van haar familie. Haar werk als model en actrice geeft haar ook al geen voldoening. Het maken van kunst lijkt de enige manier om aan haar verleden te ontkomen. De film Niki de Saint Phalle vertelt het verhaal achter de gelijknamige gerenommeerde kunstenares, voor wie haar uitgesproken werk haar wapen was.



STEUN ONZE VERENIGING!!!



Wilt u onze vereniging sponsoren? Dat kan bijvoorbeeld als u loten heeft van de "Vrienden-Loterij".



Bel de Ledenservice op 088 - 020 10 20 en houd de Benicode van onze vereniging **21772** bij de hand. Kies voor optie 5 van het keuzemenu.

Als u een medewerker van de Vriendenloterij aan de lijn heeft, geef dan aan dat u uw lot graag wilt koppelen aan **Senioren**

Oud-Geleen met Benicode **21772**. De medewerker zal dat vervolgens voor u regelen. Het lot is vanaf het eerstvolgende incassomoment gekoppeld aan Seniorenvereniging Oud-Geleen. Eén gekoppeld lot, dat een jaar lang meespeelt, levert onze vereniging al gauw € 85,00 op. Ook kunnen niet-leden ons steunen. Dus zegt het voort!!!

Namens het bestuur alvast hartelijk dank voor uw steun.

Wat de Pot schaft!

Op **woensdag 9 juli 2025** kunt u weer genieten van een mooi driegan-genmenu. De eigen bijdrage bedraagt € 13,25. Uw aanmelding is pas definitief na betaling. **U kunt zich die middag ook al aanmelden voor augustus.**



U kunt zich t/m donderdag 4 juli 2025 aanmelden. In dit geval dient u vóór **4 juli** de bijdrage per bank te betalen onder vermelding **WdPS**.

In de daaropvolgende maand is Wat de Pot Schaft gepland op **woensdag 13 augustus**. Ook dan bedraagt de eigen bijdrage € 13,25 en is uw aanmelding pas definitief als de betaling is ontvangen. Tot donderdag 7 augustus kunt u zich daarvoor aanmelden.

De bespaargids 2025

Onlangs werd de Seniorenvereniging benaderd door Roel Smits, student aan de Universiteit Maastricht (Faculteit voor Rechtsgeleerdheid), met het verzoek om mee te werken aan een onderzoek.

Hij heeft als onderwerp voor zijn scriptie gekozen voor het samenstellen van een gids met daarin waardevolle tips over hoe senioren kunnen besparen op hun uitgaven. Toegespitst op onze afdeling. In de gids zijn 25 niet-willekeurige tips verwerkt.

Wie graag een DIGITAAL exemplaar van de gids wil ontvangen, kan zich daarvoor melden bij het secretariaat via seniorenoudgeleen@gmail.com. De gids is helaas niet verkrijgbaar in een papieren vorm omdat de drukkosten daarvoor te hoog zijn.

Omdat er ook bij de Gemeente Sittard-Geleen diverse toeslagen bestaan waar mensen met een smalle beurs gebruik van kunnen maken, hebben wij de Gemeente benaderd en een folder gekregen met daarin allerlei tips om te besparen. Deze folder voegen wij separaat toe aan deze nieuwsbrief.

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?

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

Een aantal leden heeft bovengenoemde lezing bijgewoond op woensdag 4 juni jl. Zij kregen uitleg van Charlotte Lemmens van Vitaal en Zo over hoe belangrijk "bewegen voor ouderen" is op latere leeftijd. Het heeft niet alleen invloed op je fysieke maar zeker ook op je mentale gezondheid. Bovendien is samen "sporten" goed voor je sociale contacten. Na de pauze kregen ze ook een aantal oefeningen aangereikt die eventueel thuis konden worden gedaan. Voor wie meer wil weten of wil aansluiten bij één van de meer dan 100 beweeggroepen in de regio, verwijzen we naar de website van Ecsplore: www.ecspline.nl.



Lezing 3 juli 2025 Wat vliegt, groeit en kruipt er zoal rond

Wat vliegt en kruipt er zoal overall rond.....

Een luchtige lezing zonder heel diep in te gaan op iedere dia. Wat getoond wordt zijn afbeeldingen van dieren die u zo maar onderweg kunt tegenkomen zonder er ver voor te moeten reizen.



De lezing wordt gegeven op verzoek van de donderdagochtend Crea-groep maar is voor iedereen toegankelijk.

Geef middels een mailtje of een belletje vóór 1 juli even aan dat je komt seniorenoudgeleen@gmail.com of 06-44 01 05 38).

Toegang is gratis en neem gerust iemand mee.

Weerspreuken juli en augustus

- In de Hooimaand moet gebraden wat in september moet geladen. *(Voor een overvloedige oogst is een hete maand juli nodig)*
- Juli met de warmste dagen, broedt de grootste donderslagen.
- Mistsluiers in de vroege nacht geven julidagen in volle pracht.
- Wanneer juli verkeert in gloed, dan worden vrucht en wijnen goed.
- Is in juli de ochtend rood, 's avonds verkeert het weer in nood.
- Vliegen bijen uit hun hokken, al is het mistig en betrokken, wees rustig en bedaard, het is zo opgeklaard.
- Geeft augustus zonneschijn, zeker krijgen we gouden wijn.
- Is het warm en voorspoedig weer, brengt augustus de eerste peer.



Zomerinstuif

Op zondagmiddag 27 juli vindt weer de jaarlijkse Zomerinstuif plaats.

Vanaf 14.00 uur bent u welkom in 't Heukske (Jan Willenstraat 1A, Oud-Geleen).

“The Lonely Beatles” zullen u verrassen met live-muziek die u kunt meezingen en u kunt zelfs verzoeknummers aanvragen.

Aansluitend kunt u bij de friteskar buiten een portie friet en een snack halen.

De eigen bijdrage voor leden bedraagt € 15,00.
Voor niet-leden € 17,50 per persoon.



Wilt u deelnemen, dan kunt u inschrijven door het bedrag over te maken op bankrekeningnr. NL 79 RABO 0116 0991 94 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen onder vermelding van “Zomerinstuif”.

Inschrijven kan tot uiterlijk 15 juli 2025.

Alvast voor in de agenda

Juli		Augustus		September	
3	Donderdagochtendactiviteit Lezing 10.00 - 12.00 uur	7	Géén Crea-ochtend	4	Donderdagochtendactiviteit 10.00 - 12.00 uur
9	Wat de pot schaft	13	Wat de pot schaft	10	Wat de pot schaft
27	Zomer Instuif 14.00 - 17.00 uur	20	Pater Karel wandeling	14/21	Fietstocht
				17/24	Busreis