



Woordje van de voorzitter

En dan koersen we nu rustig aan richting herfst met in de natuur een prachtige kleurenpracht. Verheugend u te mogen melden dat zich iemand heeft aangemeld om voor onze vereniging als Ouderenadviseur te willen gaan functioneren. Daar zijn we heel blij mee en wensen de kandidaat heel veel succes bij de pittige opleiding in oktober en november. Wij hebben er alle vertrouwen in dat de opleiding goed wordt afgesloten.

Heel iets anders: gelukkig komen er meer mensen bij die een lot van de "vriendenloterij" hebben en onze vereniging aanmelden als goed doel. Per aangemeld lot ontvangen de vereniging € 6,50. Dus meer dan de moeite waard omdat ook hier geldt dat hoe meer aanmelders hoe groter de bijdrage voor SvOG is. Alvast bedankt voor uw steun. Aanmelden kan via een telefoontje naar de Vriendenloterij.

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 zorgt er vervolgens voor dat dit gekoppeld wordt. Alvast bedankt!

Colofon

Voorzitter: Pie Cilissen

Sluisbeek 13
6111 JH Geleen

☎ 06 40 71 24 15

Secretaris:

Jacqueline Smits-Heijnen

☎ 06 44 01 05 38

seniorenoudgeleen@gmail.com

Bankrekening:

NL 79 RABO 011 60 99 194

Soosbeheer:

Bea Spijkers

Voor reserveringen en informa-

tie: ☎ 06 20 44 25 41

heukskesenioren@gmail.com

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

zondag 19 oktober 11.00 uur; The North



Tien jaar nadat ze beste vrienden en huisgenoten waren geworden, beginnen Chris (35) en Lluís (34) aan een 600 kilometer lange wandeltocht door de Schotse Hooglanden. Ze volgden de West Highland Way en de Cape Wrath Trail en brengen 30 dagen samen door in de natuur, in de hoop hun ooit zo sterke vriendschap nieuw leven in te blazen. Maar terwijl Chris nog steeds druk is met werk en het leven thuis, is Lluís vastbesloten om de tocht af te maken en te bewijzen dat hij het kan. De eenzaamheid en stilte van de Hooglanden dwingen hen om de harde realiteit onder ogen te zien over zichzelf, hun vriendschap en wat het werkelijk betekent om stil te staan en te luisteren.

Wat de Pot schaft!

Op **woensdag 8 oktober 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 12 november.**

U kunt zich t/m donderdag 2 oktober 2025 aanmelden door het overmaken van

de bijdrage per bank **NL79 RABO 01160 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen** onder ver-melding van **WdPS**.



Dringende oproep beheerder 't Heukske

Bea Spijkers heeft te kennen gegeven haar taak als Soosbeheerder te beëindigen per 1 januari 2026. Onder het beheer valt onder andere het incidenteel openen en sluiten van de toegangsdeuren bij gebruik door derden, het inkopen en bijvullen van voorraden, het afvoeren van afval, het checken van de toiletten en bereikbaar zijn voor meldingen (komt niet zo vaak voor).

Lijkt het u wat of wilt u meer informatie? Meldt u zich dan bij het secretariaat, dan gaan we vrijblijvend een gesprek met u aan. Bij interesse stuur een e-mail naar seniorenoudgeleen@gmail.com.

Fietstocht voor E-bikes



Op zondag 14 september had Frans Held weer gezorgd voor een prachtige fietstocht. Er deden 17 personen mee. Er stond een stevig windje, maar het was prachtig zonnig ondanks de sombere voorspellingen in de week ervoor. Na een kleine 2 uur fietsen door een mooi landelijk gebied werd gepauzeerd bij B&B Oud Vucht in Vucht-

Dorp met een heerlijke kop tomaten- of goulashsoep en een broodje gezond. Na deze oppepper werd er weer verder gefietst en via een toeristische route kwam het hele gezelschap uiteindelijk weer terug bij 't Heukske.

De fietsers gaven aan dat zij wel vaker een toertje wilden maken met Els en Frans Held, die deze activiteit weer prachtig hadden georganiseerd.



Busreis 17 september

Om 10.00 uur vertrokken we met een praktisch volle bus vanaf de bushalte bij de hoek Jan Willenstraat/Oranjelaan naar de Obersee, alwaar we werden ingescheept op boot. De "Kaffee und Kuchen" werden gretig verorberd na de busreis.



Daarna bracht de bus ons via een toeristische route naar Monschau waar iedereen vrije tijd had om het stadje te bezoeken of op een terras te verpozen.



Tegen etenstijd bracht de chauffeur ons naar het restaurant in Vaals alwaar we van een 3-gangenmenu konden genieten. Een hele leuke en vooral gezellige activiteit waar eenieder van heeft genoten.

Heeft u een leuk idee voor zo'n reisje volgend jaar, dan horen wij dat graag van u. Geef het alstublieft door aan een van de bestuursleden.

Bereikbaarheid en reisverzekering

Wij moeten, om op veilige wijze buitenhuis activiteiten te kunnen organiseren, de bereikbaarheid van deelnemers verbeteren. Zo kunnen wij bijvoorbeeld geen dagtocht naar een grotere stad organiseren, omdat de ons bekende contactgegevens niet meer correct zijn of helemaal niet bekend zijn. Velen hebben wel een mobieltje, maar dat ligt thuis vaak naast de huistelefoon.

Het kan iedere deelnemer in een vreemde stad gebeuren dat hij/zij de weg naar het verzamelpunt niet meer terugvindt. Het is dan heel handig als je naar de reisleiding kunt bellen en ook bereikbaar bent voor dezelfde reisleiding.



Daarnaast is het, in een noodgeval, belangrijk dat wij een telefoonnummer van het thuisfront hebben. Help ons door die gegevens aan ons door te geven. Het is in uw en ons belang!

Ook kan er tijdens onze uitstapjes of activiteiten altijd iets gebeuren.

Wij als vereniging zijn daar NIET aansprakelijk voor en NIET voor verzekerd.

Omdat de premie van een reisverzekering voor groepsreizen hoog is, is ons dringend advies aan deelnemers om zelf een verzekering af te sluiten. Dat kan een reisverzekering zijn voor 1 dag of een doorlopende reisverzekering voor het hele jaar. Voor advies kunt u daarvoor terecht bij uw eigen assurantiekantoor.

Oktoberfeest



Op zondag 26 oktober vieren we het Oktoberfeest met muzikale ondersteuning van het duo Peter Caelen en Monique Cuijpers en natuurlijk met een bijpassend hapje als afsluiting.

De kosten bedragen € 11,00 voor leden en € 13,50 voor niet-leden. Inschrijven kan door het bedrag vóór 15 oktober over te maken op bankrekeningnummer **NL79 RABO 011 60 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen onder vermelding van "Oktoberfeest"**.

Bezoek L1

Op de voorgenomen datum van 5 november konden we helaas niet terecht bij L1 in Maastricht. De eerstvolgende mogelijkheid was woensdag 19 november 2025. We vertrekken om 13.00 uur vanaf 't Heukske, Jan Willenstraat 1 in Oud-Geleen en carpoolen met zo weinig mogelijk auto's. De eigen bijdrage bedraagt **€ 11,00 p.p.** en dient vóór 10 november te worden overgemaakt op bankrekeningnummer **NL79 RABO 011 60 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen onder vermelding van Bezoek L1.**

Er zijn reeds 17 aanmeldingen en er kunnen maximaal 20 personen deelnemen.

Mocht u nog mee willen dan kunt u zich tot uiterlijk 1 november aanmelden via onze mail

seniorenoudgeleen@gmail.com. Bij meer dan 3 nieuwe aanmeldingen wordt onder die aanmelders geloot voor de 3 plekken.

Weerspreuken oktober

- Is oktober warm en fijn, 't zal een scherpe winter zijn: maar is hij nat en koel, 't is van 'n zachte winter 't voorgevoel.
- Als het waait en vriest in de oktobernacht, dan verwachten wij een januari zacht.
- Blinkt oktober in zonnegoud, de winter volgt dan snel en koud.
- Oktober met veel regendrang, maakt de sterkste man nog krank.

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.

Valpreventie

Van 29 september t/m 3 oktober 2025 vindt de landelijke Valpreventieweek plaats samen met fysiotherapeuten, ergotherapeuten, podotherapeuten, opticiens en andere partners.

Er worden verschillende activiteiten georganiseerd zoals:

- Van Valgevaar naar Veiligheid – lezing & demonstratie over valrisico's en hoe deze te verkleinen.
- Leer: Veilig vallen & sterk opstaan – workshop met praktische tips om een val veilig te maken en krachtig op te staan.
- Valgevaren Thuis – Zie wat wij zien – ervaar in een nagebootst huis waar valgevaren schuilen en wat u kunt doen.
- Individueel Valspreekuur – persoonlijke check en advies over uw valrisico.
- De Hulpmiddelen-Proeftuin – probeer zelf verschillende hulpmiddelen uit en krijg advies.
- Test uw Valgevaar – praktische testbatterij om uw persoonlijke valrisico in kaart te brengen.
- Helder Zicht, Sterke Stap – gratis brillen- en ogencheck om uw zicht te controleren.
- Veilig op Stap – gratis schoen- en loopcheck door de podotherapeut.

Maandag 29-9-25	Dinsdag 30-9-25	Woensdag 1-10-25	Donderdag 2-10-25	Vrijdag 3-10-25
Test uw valgevaar 14.00 - 15.00 uur PMC Oud-Geleen Pastoor Vonckenstraat 83, Geleen	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-18.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-18.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-21.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-18.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard
Van Valgevaar naar Veiligheid & Test uw valgevaar 14.00-16.00 uur FysioVision, Wagenerstraat 157 Geleen	De Hulpmiddel-Proeftuin 10.00-17.00 uur Ergocompleet & Mobiliteitswereld Rijksweg Zuid 212, Sittard	Leer: Veilig vallen & sterk opstaan 10-12 uur Fysiotherapie Urmond. Buurthuis Urmonderplein 43	Valgevaren Thuis – Zie wat wij zien 11.00-14.00 uur Ergotherapie Martens Aelserhof 49, Elsloo	Individueel valspreekuur 11.00-12.00 uur Medisport Fysiotherapie, Parkweg 5, Born
Van Valgevaar naar Veiligheid Veilig vallen & sterk opstaan 14.30-16.30 uur FysioSittard, Frans Erenstraat 12B, Sittard	Leer: Veilig vallen & sterk opstaan 12.00-14.00 uur Intens Fit & Fysio, Rijksweg Zuid 204, Sittard	Van Valgevaar naar Veiligheid 14.30-16.30 uur FysioQ & ErgoQ Smithlaan 91, Sittard	Individueel valspreekuur 13.00-14.00 uur Medisport Fysiotherapie, Norbertijnenstraat 77A, Geleen	Van Valgevaar naar Veiligheid 15.30-16.30 uur PMC Oud-Geleen Pastoor Vonckenstraat 83, Geleen
Stevig op de benen & voeten in balans 16.00-18.00 uur Fysiotherapie Snijders & Rondom Podotherapie, Bergenkenstraat 11, Stein			Veilig op stap: gratis schoen- en loopcheck 14.00 - 17.00 Rondom Podotherapie Parijsboulevard 345, Sittard	

Alle activiteiten zijn gratis. Meld u snel aan – vol = vol!

blijfsterkstaan.nl



Alvast voor in de agenda

	oktober		november		december
2	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur Zentangle tekenen	6	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur	4	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur
8	Wat de pot schaft 12.30 uur	12	Wat de pot schaft 12.30 uur	10	Wat de pot schaft 12.30 uur
26	Oktoberfeest 14.00 tot 17.00 uur	19	Bezoek aan L1, 14.00 uur (eigen vervoer) Verzamelen om 13.00 uur bij 't Heukske	14	Kerstviering 14.00 tot 17.00 uur