

Colofon

Voorzitter: Pie Cilissen
☎ 06 40 71 24 15

Secretaris:
Jacqueline Smits-Heijnen
☎ 06 440 10 538
seniorenoudgeleen@gmail.com

Bankrekening:
NL 79 RABO 011 60 99 194

Secretariaat / 't Heukske
Voor reserveringen en informatie:
☎ 06 440 10 538
seniorenoudgeleen@gmail.com

Ouderenadviseur:
Mw. Gerrie Banens
☎ 046 475 8014 /
06 195 360 75

Woordje van de voorzitter

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde Sjeutelingezitting. Jammer dat er maar 50 zitplekken bezet mogen worden. Met de voorzitter van de Uule ga ik aan tafel om te onderzoeken of we voor komend jaar wellicht weer de grote zaal van het Hubertushuis kunnen gebruiken, wordt vervolgd.

De proef met zityoga mogen we geslaagd noemen en die wordt dus gecontinueerd iedere vrijdag om 10.00 uur. Ook de Yogalessen op de dinsdagmiddag blijven. U kunt nog bij beide aansluiten.

Op 12 maart is er om 15.00-17.00 uur een verkiezingsdebat in het Hubertushuis, voor de gemeenteraadsverkiezingen speciaal voor senioren.

Senioren Netwerk Limburg (SNL) organiseert deze middag en heeft een 7-tal speerpunten opgesteld. Zie bijgevoegde folder! Kom ook en laat je horen.

Dit jaar zijn weer de Passiespelen. Bij de vorige editie is het niet doorgegaan vanwege de coronaperikelen. Nu willen we kijken of er

genoeg belangstelling is om samen met een bus en na afloop een diner op terugweg aan te bieden op zondagmiddag 7 juni 2026. De kosten hiervoor zijn:

entree € 37,50, bus € 20,00 en diner € 25,00 samen € 82,50. We willen dit aanbieden aan de leden voor € 55,00. Niet-leden betalen de volle mep, dus € 82,50.

Mijn vraag aan jullie is dan ook of je mee wil gaan. Zo ja, geef dat dan door aan het secretariaat via seniorenoudgeleen@gmail.com of tel. 06-44010538. Bij voldoende belangstelling (minimaal 40 personen) leggen we het bezoek aan de Passiespelen vast.

Film van de maand (Sittard en Roermond, vergeet niet om uw KBO-pasje mee te nemen)
zondag 15 maart 2026; Hamnet



Hamnet, an Academy Award®-winnaar en schrijver/regisseur Chloé Zhao (Nomadland, The Eternals).

Hamnet vertelt het krachtige liefdesverhaal dat de inspiratie vormde voor Shakespeare's tijdloze meesterwerk, Hamlet. Met o.a. Jessie Buckley (Wicked Little Letters, The Lost Daughter) en Paul Mescal (Gladiator II, Aftersun). Dit is het verhaal van Agnes en William. Zij is een genezeres en hij is een beroemde schrijver. Het is ook het verhaal van hun kinderen: Susanna, hun eerstgeborene, en hun tweeling, Judith en Hamnet. Ook hun kleine dorp, in het 16e-eeuwse Engeland, komt aan bod. Meer nog, centraal staan ook de levens en vooral de sterfgevallen door de pest in hun tijd. Alles wordt verteld vanuit het gezichtspunt van Agnes.

Wat de Pot schaft!

Op **woensdag 11 maart 2026** kunt u weer genieten van een mooi driegangen-menu. De eigen bijdrage bedraagt € 13,25. **U kunt zich die middag ook al aanmelden voor 8 april.**



U kunt zich t/m donderdag 5 maart 2026 aanmelden door het overmaken van de bijdrage per bank **NL79 RABO 01160 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen** onder vermelding van **WdPS**. Uw aanmelding is pas definitief na betaling.

Verkiezingsdebat 12 maart in de Boew

Het Netwerk Senioren Limburg (NSL) organiseert op 12 maart 2026 om 15.00 uur een verkiezingsdebat in de gemeente Sittard-Geleen.

Als samenwerkende belangenorganisaties willen ze vanuit NSL bijdragen aan een samenleving waarin mensen op een prettige, veilige en betrokken manier ouder kunnen worden – in hun eigen buurt, met passende ondersteuning en volop ruimte om actief mee te blijven doen.

Zij gaan met politieke woordvoerders in debat over onderstaande speerpunten die zij voor senioren belangrijk vinden.

Ontmoeting en leefomgeving

Geschikt wonen voor senioren

Vitaliteit en gezondheid

Zorg en ondersteuning

Mobiliteit

Voor ons is het zaak de handen in elkaar te slaan en ook de politiek te vragen hoe zij de huisvesting van de verschillende lokalen voor senioren beschikbaar blijven houden!



[Taptoe Edinburgh](#)

Op woensdagmiddag 18 maart is er een “film-middag”. Wij vertonen dan de DVD Taptoe Edinburgh voor de liefhebbers van deze muziek. Er zijn geen kosten aan verbonden, behalve dat u uw eigen kopje koffie of thee moet betalen. Aanmelden graag voor 10 maart via het secretariaat seniorenoudgeleen@gmail.com.



[Paasinstuif](#)



Op zondag 29 maart 2026 is er 's middags weer een leuke Paas-instuif voor onze leden.

Het duo Whoppa komt deze activiteit weer vrolijk opluisteren en u kunt heerlijk meezingen met de teksten die op het beeldscherm worden getoond. Aansluitend is er een lekkere maaltijd van Traiteur Veugen uit Beek.

De eigen bijdrage is:
voor leden € 19,00 en voor introducées € 25,00.

Het maximum aantal deelnemers is 50. Indien er meer inschrijvingen zijn dan er plek is, wordt er geloot. Wordt u uitgeloot, dan krijgt u uiteraard het reeds betaalde bedrag terug.

Aanmelden kan via overboeking van de eigen bijdrage op banknummer **NL79 RABO 01160 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen** onder vermelding van Paasinstuif en uw naam.

[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.

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

Lestijd: dinsdagmiddag. Locatie: 't Heukske J. Willenstraat 1 Geleen Ingang achterom

Groep 1: start 13:00 uur / groep 2: start 14:05 uur / groep 3: start 15:00 uur.

Tarieven: per kwartaal € 47,31.

Aanmelden via Ecsplora: mbvo@ecsplora.nl, telefoon 046 - 475 72 61 of bij de docent op de locatie.

Na een succesvolle proefperiode wordt daarnaast de stoelyoga een vaste activiteit in 't Heukske op vrijdag-ochtend van 10.00 tot 11.00 uur. Vanaf 1 februari is de bijdrage € 47,31 per kwartaal; dat is nog geen € 4,00 per les, te betalen via Ecsplora. Ook deze activiteit valt onder Meer Bewegen voor Ouderen. Wilt u nog aansluiten bij deze groep, ga dan op vrijdagochtend naar de les en meldt u aan bij de docente.

Weerspreuken maart

- Nooit is maart zo goed, of het sneeuwt een hoed.
- Een droge maart is goud waard, als het in april maar regenen wil.
- Maart met een lange staart brengt later spek en pens aan de haard.

Revue Awt-Gelaen: Kiek 'ns dao!

2 jaar na de zeer succesvolle Revue van Oud-Geleen zijn meer dan 60 medewerkers van K.R.A-G volop bezig met de laatste voorbereiding van de Revue voor 2026.

De titel van deze Revue is "Kiek 'ns dao!" Meestal een kreet bij verbazing of verrassing. Alledaagse gebeurtenissen worden sterk uitvergroot en aangevuld met een flinke dosis humor, gevormd tot scènes die verrassing, verbazing en een lach brengen!

Dit alles omlijst met zang en muziek van ons revueorkest o.l.v. Ben Erkens.

De voorstellingen zijn : 10 en 11 april om 20.00 uur / 12 april Matinee om 14.30 uur
17 en 18 april om 20.00 uur

Locatie : de Boew / Hubertushuis, Jan Willenstraat 1, Oud-Geleen. Toegangsprijs : Euro 17,50

Fysieke kaart verkoop : Bloembinderij Zomer & Winter, Pieterstraat 1a, Oud-Geleen.

Onlineticket via de website : revueoudgeleen.nl

We hebben 2 maal 1 vrijkaart voor de revue en die verloten wij onder onze leden. Om mee te dingen naar deze prijs hoeft u enkel maar een mailtje naar het secretariaat te sturen seniorenoudgeleen@gmail.com. Heeft u geen mail dan een appje of telefoontje naar 06 440 10 538.

Bent u prijswinnaar dan krijgt u van ons een voucher die u bij Bloembinderij Zomer & Winter, Pieterstraat 1a kunt inwisselen voor een toegangsbewijs op de dag naar keuze.

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.

Alvast voor in de agenda

	maart		april		mei
5	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur	2	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur	7	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur
11	Wat de Pot schaft 12.30 uur	8	Wat de Pot schaft 12.30 uur	13	Wat de Pot schaft 12.30 uur
18	DVD Taptoe Edinburgh 14.00 uur	22	Jaarvergadering 14.00 uur	27	Lezing over gemeentezaken (onder voorbehoud), 14.00 uur
29	Paasinstuif				