JvV

Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'

Jaargang 7/ nr.45

Juli/Aug. 2023

Voorwoord

Wanneer u dit voorwoord leest, hoop ik dat we eindelijk de broodnodige regen hebben gehad. De tuin snakt ernaar. En toen ik net klaar was met sproeien, hoorden we de brandweer met loeiende sirenes langs komen, ja de natuur is ook kurkdroog, met alle gevaren van dien.

Op 28 juni hadden we excursie bij de Risk Factory. We hadden meer deelnemers verwacht, zeker omdat het hier ging om demonstraties en toelichting over gezondheids-en veiligheidsrisico's, ook op het gebied van brand in en om het huis. Ik zag pas geleden nog de brand in Arnhem in het journaal, waar een hele blok huizen afbrandde. Helaas een gemiste kans.

Het blijft voor het bestuur altijd moeilijk om in te schatten, waar uw interesse ligt. We staan steeds open voor suggesties. In dit nummer leest u alle informatie over onze jaarlijkse excursie. Dit jaar gaan we naar Leuven. Ik hoop op u massale deelname. Het is een prachtige, interessante stad. En samen een dagje uit is nooit te versmaden.

In de maanden juli en augustus hebben we zoals altijd onze vaste activiteiten: fietsen, wandelen, tuinen bezoek en beugelen. Verderop leest u alle informatie.

Vanaf september starten we weer met extra activiteiten zoals de excursie naar Leuven op 15 september.

Als bestuur zijn we natuurlijk al bezig met het plannen voor oktober, november en december. De Eindejaarsbijeenkomst met de brunch en een optreden is al vastgelegd.

Hierover krijgt u tegen die tijd alle informatie. We hopen op een grote deelname bij de activiteiten en neem ook eens iemand mee die nog geen lid is. Een betere reclame voor onze vereniging kunnen we niet wensen.

Ik wens u een fijne tijd in deze vakantieperiode en hopelijk tot ziens.

Veel leesplezier!

Jan de Bree, voorzitter

In dit nummer:

Voorwoord	1
Oproep	1
Dagtocht Leuven, België	2
Fietsen	3
Wandelen	3
Bezoek Tuinen	4
Beugelclub De Zilvere Schuvers	5
Rabo Club Support actie	5
Voor u gelezen	6

Oproep

Agnes Oud heeft de afgelopen zeven jaren, eerst samen met ons overleden lid Helene Knippenbergh en later alleen, het bezoek tuinen georganiseerd. De afgelopen tijd laat de gezondheid Agnes soms wat in de steek. Daarom zouden wij het zeer op prijs stellen als er iemand van onze leden samen met haar het bezoek tuinen wil organiseren. Het gaat om ideeën uitwerken en als voorbereiding de tuinen bezoeken. Voor 2023 is alles al geregeld. Maar voor het komend jaar is extra hulp van harte welkom.

U kunt zich melden per e-mail:
info@jongerenvanvroeger.nl
Wij rekenen op jullie steun.
Bestuur Jongeren van Vroeger

Agenda

Fietsen	**:**	**5 juli**
Bezoek Tuinen	**:**	**12 juli**
Wandelen	**:**	**19 juli**
Beugelen	**:**	**28 juli**
Fietsen	**:**	**2 augustus**
Bezoek Tuinen	**:**	**9 augustus**
Wandelen	**:**	**16 augustus**
Beugelen	**:**	**25 augustus**
Dagtocht Leuven	**:**	**15 september**

COLOFON

Heeft u een verslag of berichtje? Stuur uw bijdrage dan naar de redactie e-mail:
info@jongerenvanvroeger.nl
of per post : Jongeren van Vroeger, Riethstraat 45, 5931 PW Tegelen.

Dagtocht Leuven, België

Beste leden,

Ook dit jaar kunnen wij u weer een mooie dagtocht aanbieden. Ondanks alle prijsstijgingen zijn we er toch in geslaagd een mooie en betaalbare excursie te organiseren.
Dit jaar gaan we medio september, met minder kans op tropische temperaturen.
We hebben plaats voor 50 personen in de bus. Introducés zijn welkom.

Dagtocht Leuven op vrijdag 15 september 2023

Programma:

08:45 uur	:	Bijeenkomen bij stadion de Koel of vanuit restaurant de Maagdenberg in Venlo. (***nadere info volgt nog***)
09.00 uur	:	Vertrek per luxe touringcar naar de stad Leuven in België.
11.00 uur	:	Aankomst in Leuven, koffie of thee bij restaurant Domus in het centrum van Leuven. Dit restaurant is goed toegankelijk en beschikt over een invalidentoilet. Daarna vrije tijd.
12.30 uur	:	Geheel verzorgde lunch bij restaurant Domus.
13.45 uur	:	Stadswandeling in het centrum van Leuven onder begeleiding van gidsen.
15.15 uur	:	Vrije tijd om op eigen gelegenheid het centrum van de stad te verkennen.
17.00 uur	:	Terugreis naar Venlo
19.00 uur	:	Aankomst in Venlo

KOSTEN:

Wij kunnen onze leden deze geheel verzorgde dagtocht aanbieden voor € 40,00 p.p.
Introducés zijn ook van harte welkom en betalen € 60,00 per persoon.

AANMELDEN:

Aanmelden is vanaf nu mogelijk (i.v.m. de organisatie **vóór 15 augustus** a.s.)
door € 40,00 (leden) over te maken op: bankrekening:

NL 08 RABO 0332 7144 70 t.n.v. Jongeren van Vroeger Venlo onder vermelding van uw naam.

Introducés: € 60,00 met vermelding van voor- en achternaam en telefoonnummer.

Terugbetaling van de betaalde reissom is slechts onder bijzondere omstandigheden mogelijk.

Fietsen

Van april tot en met oktober kunt u op de 1e woensdag van de maand deelnemen aan mooie en ontspannende fietstochten van circa 35 km. Deze worden georganiseerd door Nelly Burhenne.

Het blijft een verrassing waar we naartoe gaan. Nelly houdt er rekening mee dat er zoveel mogelijk over verharde wegen gefietst wordt. Onverharde wegen en paden worden zoveel mogelijk vermeden.

DATA:
Woensdag 5 juli en op woensdag 2 augustus

Op beide dagen komen we om 13.30 uur bij elkaar bij Grand Café Maagdenberg, Maagdenbergplein 11 in Venlo

Aanmelden:
Bij Nelly Burhenne: e-mail: **newie@home.nl**
of tel. 077-354 8667. Mobiel: 06-382 55474
een WhatsApp sturen kan ook.

Attentie:
Neem uw identiteitsbewijs mee.

Bij slecht weer gaan de fietstochten niet door.

Wandelen

Op **woensdag 19 juli 2023** gaan we wandelen in de omgeving van Brüggen, Duitsland. We lopen daar in afwijking van Nederland geen knooppunten route maar ditmaal de A4 route. Tijdens deze vlakke wandeling wandelen we door de velden en bossen naar het stadje Born en komen we langs de prachtige Bornersee vervolgens via het riviertje de Schwalm weer terug naar de parkeerplaats .

We vertrekken om 13.30 uur en komen bij elkaar op de parkeerplaats Parkplatz Burgwall 41379 Brüggen, Duitsland .

Aanmelden en/of info:
Tot één dag van te voren bij Piet Driessen,
tel: 077-398 2537 /mobiel: 06-23717640.
E-mail: **phmdriessen@ziggo.nl**
Denk aan uw identiteitsbewijs.

Op **woensdag 16 augustus 2023** gaan we wandelen in Wellerlooi op het landgoed **De Hamert,** onderdeel van de **Maasduinen**.

We hebben de maand augustus uitgekozen mede omdat de heide dan op zijn mooist is. Het landgoed De Hamert is een mooi natuurgebied, dat bestaat uit vennencomplexen. Men vindt daar ook een grafheuvel, die weer helemaal in zijn oude staat is terug gebracht. Als we geluk hebben zien we ook verschillende roof- en watervogels .

Aansluitend aan de wandeling gaan we iets drinken in het pannenkoekhuis (als het open is).

We komen bij elkaar om 13.30 uur op de Parkeerplaats bij het Pannenkoekhuis, Twistedenerweg 2, 5856 CK Wellerlooi .

Aanmelden en/of info :
Tot één dag van te voren bij Piet Driessen,
tel: 077-398 2537 /mobiel: 06-23717640.
E-mail: **phmdriessen@ziggo.nl**

Attentie: Als de weersomstandigheden twijfelachtig zijn, kan ieder voor zichzelf bepalen of hij/zij wel of niet meegaat.

Bezoek Tuinen

TUIN- EN GALERIE BEZOEK IN BEESEL

Graag nodigen wij u uit voor een rondleiding in een tuin, die ecologisch beheerd wordt door Helga van Leipsig. Je vindt er kruiden voor theemengsels, groenten, fruit en verschillende inheemse heesters, die het dierenleven van dienst zijn. In haar tuin wordt met de natuur mee getuinierd. De groenten en het fruit worden zonder kunstmest of pesticide verbouwd. Door middel van wisselteelt en slim combineren van planten groeien ze gezond op.

Helga maakt ook sieraden die sterk verbonden zijn met dit plekje op onze mooie Aarde. Ze observeert de natuur en komt er zo achter wat belangrijk is voor haar. Dit doet ze door middel van fotografie, schetsen en het maken van krachtige zilveren sieraden. Dit zijn fijnzinnige vertalingen van bijvoorbeeld een pas geploegd veld, de sporen van erosie in zand of het scheuren van een bast door boomgroei.

———————————————————

TUINBEZOEK IN RITA'S COTTAGE GARDEN IN NEER

Graag nodigen wij u uit voor een tuinbezoek bij Rita van de Heide. Bij het wandelen door de 3000 m2 grote tuin komt u via slingerende paadjes langs tal van karaktervolle plekjes.
Zij is geïnspireerd door de Engelse "cottage gardens", met sierbloemen, groenten- en kruidentuinen. Gedurende de ontwikkeling van de tuin, zocht ze naar manieren om met haar planten en kruiden uit haar tuin anderen te helpen, wat resulteerde in een diploma voor herborist, met een verdieping in etherische oliën.
Het is mogelijk om bij haar een workshop over kruiden of etherische oliën te volgen.
Onderweg zijn gezellige zitjes te vinden en kunnen plantenliefhebbers interessante borders met schaduwplanten en prachtige bomen zien.

Na het bezoek aan de tuin wordt u ontvangen in de galerie, waar wij gaan genieten van een kop kruidenthee en home-made cake.
Het beloofd een bijzondere middag te worden.

Wilt u meer weten over Helga?
Op haar blog: Edelsmid met Groene Vingers schrijft ze over haar tuin en de oogst die verwerkt wordt, en filosofeert ze over dagelijkse creativiteit, inspiratie en sieraad geschiedenis.
www.helgavanleipsig.com

Tuin en Galerie Helga van Leipsig

Datum	:	**Woensdag 12 juli 2023**
Aanvang	:	14.00 uur
Adres	:	Ouddorp 1,5954 BD. Beesel 06- 20 61 37 67
Entree	:	€ 5,00 incl. consumptie Uw introducé betaalt € 7,50.

Graag gepast betalen

Aanmelden:
Vóór 9 juli a.s. bij Agnes Oud
als.vanouds@home.nl
Tel. 06-3455 9213

———————————————————

De tuin is goed toegankelijk met rollator.

Na de rondleiding krijgen wij een kop koffie of kruidenthee met iets lekkers.

Datum	:	**Woensdag 9 augustus 2023**
Aanvang	:	14.00 uur
Adres	:	Napoleonsweg 130, Neer.
Entree	:	€ 3,50 p.p. incl. koffie/thee Uw introduce betaalt € 5,50

Graag met gepast geld betalen
Parkeren op de Kruisstraat in Neer, even voor nr. 130 rechts afslaan.

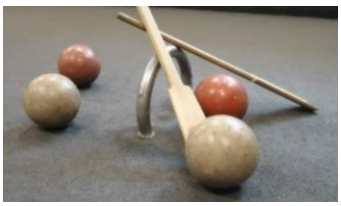
Aanmelden:
Vóór 7 augustus a.s. bij Agnes Oud
als.vanouds@home.nl
Tel. 06-3455 9213

Beugelclub de Zilvere Schuvers

Iedere laatste vrijdag van de maand kunt u deelnemen aan een gezellige beugelmiddag. Van de deelnemers, leden of geen leden van Jongeren van Vroeger, vragen we een bijdrage van € 3,00. We spelen in koppels van twee tegen twee. Tussen de partijen is er voldoende tijd om een drankje te nuttigen en gezellig met elkaar te praten. Kom gerust langs om met het beugelen kennis te maken.

Data : **Vrijdag 28 juli en 25 augustus 2023**
Tijd : 14.00-16.00 uur
Locatie : Café De Hazewind,
Herungerweg 200, 5913 HD, Venlo
Kosten : € 3,00 voor leden en introducés.

Aanmelden/informatie bij Paul Seuren:
E-mail:
paulseuren@kpnmail.nl
of tel.: 06-518 657 03



RABO Club Support actie

Stem op Jongeren van Vroeger tijdens de Rabo Club Support actie.
Bent u lid van de Rabobank Noord-Limburg? Steun dan de Jongeren van Vroeger tijdens de Rabo Club Support actie door op ons te stemmen van 4 t/m 26 september 2023.

Wat is de Rabo Club Support?
De Rabobank Noord-Limburg geeft de leden van de bank drie stemmen via de Rabo App. Hiermee kunnen de leden van de bank een stem uitbrengen op drie verschillende verenigingen of stichtingen.
De waarde van elke stem wordt achteraf bepaald op basis van het totaal aantal uitgebrachte stemmen. Kortom: hoe meer er op de Jongeren van Vroeger gestemd wordt, des te meer de vereniging ontvangt.

Wij zouden het fijn vinden als u uw tweede of derde stem zou willen geven aan het Forever Young Collectief of het Wereldpaviljoen Steyl, waarmee wij in deze samenwerken.
Tevens verzoeken wij onze leden deze actie bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht te brengen (familie, vrienden en bekenden) en hopen daarbij dat veel leden van de Rabobank op ons gaat stemmen.
Bent u of uw partner wel klant van de Rabobank maar nog geen lid? Lid worden kan via de Rabo App.
Heeft u problemen met het uitbrengen van uw stem via de app, dan kunt u altijd een beroep doen op onze penningmeester Theo Geurts. Theo is gepensioneerd medewerker van de Rabobank en helpt u graag met het uitbrengen van uw stem (tel. 077-4722030).
Wij danken alvast voor uw stem en steun!

Voor u gelezen

Sociale activiteiten:

Betrokkenheid

Sociaal betrokken zijn zorgt ervoor dat u goed in uw vel zit.

Hoe kunt u er nu voor zorgen dat u meer betrokken raakt bij de mensen om u heen en uw gemeenschap? Bedenk welke activiteiten voor u betekenisvol zijn en zet u daarvoor in; meehelpen aan de rommelmarkt in de buurt, wafels bakken om geld in te zamelen voor de sportvereniging, een alleenstaande persoon gezelschap houden… ga na wat u belangrijk vindt en zet u in!

Voeding:

Uitdaging: Zet vanavond peulvruchten op het menu!

Het advies geldt om 3 opscheplepels peulvruchten per week te eten. Zet daarom vanavond eens peulvruchten op het menu. Op de website van het Voedingscentrum vindt u allerlei recepten met peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen.

Wat dacht u bijvoorbeeld van een stoofpotje met peulvruchten (in plaats van vlees)

https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/recepten-met-peulvruchten-bonen-linzen-kikkererwten.aspx

Hart- en vaatgezondheid:

Klachten?

Meestal merken mensen niet veel van een hoge bloeddruk. Echter, als ernstige hoge bloeddruk niet behandeld wordt, kan dit wel klachten veroorzaken. Er kan bij een ernstig verhoogde bloeddruk sprake zijn van hoofdpijn, vermoeidheid, wazig zien, misselijkheid, braken, rusteloosheid en kortademigheid.

Meer lezen: **Hartstichting**

Beweeg jij wel genoeg?

De beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad geven aan dat je per week tenminste 2,5 uur matig intensief moet bewegen. Bijvoorbeeld door elke dag een half uurtje stevig te wandelen of te fietsen. Voldoe jij daar aan? Doe de beweegtest.

Ga naar: **https://www.hersenstichting.nl/nieuws/ommetje-app-brengt-mensen-in-beweging/**

Lid Leo Nefkens