

Voorwoord

Wanneer u deze Nieuwsbrief leest, is voor het merendeel van de Nederlanders de zomervakantie voorbij. Voor velen van onze gepensioneerden is het een geluk, dat ze niet deze periode op vakantie moesten gaan. De extreme hitte, hagelbuien die auto's en caravans vernielden en grote overstromingen staan op ons netvlies. Ik ben blij met onze zomer in Nederland, ook al waren er een aantal verregende weken.

Behalve het fietsen dat twee keer verregend is, zijn alle geplande activiteiten doorgegaan. En we hebben nog wat in het vat.

Op 15 september a.s. gaan we naar Leuven. Dat wordt beslist een zeer geslaagde dag. Leuven is een heel mooie stad. Er waren vragen over de opstapplaats. Helaas konden we geen gebruik maken van de parkeerplaats bij de Koel, omdat VVV 's avonds een thuiswedstrijd speelt. Ook bleken er problemen met het gebruik van de parkeerplaats bij AH bij de Maagdenberg. Na veel zoeken en rondbellen, zijn we uitgekomen bij de parkeerplaats in Tegelen dichtbij de autoweg met voldoende parkeerplaatsen. De deelnemers hebben hierover een mail ontvangen.

In oktober hebben we een stadswandeling in Venlo gepland. Alweer een stadswandeling? Ja, maar deze is heel bijzonder. We volgen een route langs het criminele verleden. Leest u maar eens verder op in de Nieuwsbrief. Reageer snel, hieraan kunnen slechts 20 personen deelnemen.

Dan wil ik u nogmaals wijzen op de nieuwsbrieven van de Koepel voor Gepensioneerden. Er moet nog een hoop gebeuren voor dat het nieuwe pensioenstelsel kan ingaan. Ook zijn er verschrikkelijke plannen voorgesteld door minister Helder.

Terwijl de vraag naar zorg toeneemt, wil zij 700 miljoen bezuinigen. Er is toch geen personeel genoeg! Dus uitbreiding van de zorgplekken gaan ze niet doen. Wanneer u bijv. de tiende pakjesbezorger op een dag in de straat ziet langs komen, moet u zich eens afvragen of er geen andere inzet van personeel mogelijk zou zijn.

Ook bij deze overleggen is de Koepel nauw betrokken. Blijf goed op de hoogte. Wij ouderen zijn geen extra kostenpost. Wanneer iedereen boven de 65 jaar zou stoppen met vrijwilligerswerk en mantelzorg, zou onze hele maatschappij vastlopen. Dit moest mij even van het hart.

De komende maanden kunt u weer mee fietsen, wandelen, beugelen, de excursie naar Leuven en de speciale stadswandeling.

Ik hoop er velen van u te mogen begroeten.

Veel leesplezier!

Jan de Bree voorzitter

*Zomaar een
ontmoeting
op een mooie dag
niet omdat het 'moet'
maar omdat het mag*

*Zomaar eens wat
aandacht, een woord,
een gebaar
simpelweg een beetje
lief-zijn voor elkaar*

Sept./okt. 2023

In dit nummer:

Voorwoord	1
Dagtocht Leuven	2
Stadswandeling	2
Fietsen	3
Wandelen	3
Beugelclub	4
Rabo Club Support actie	4
Voor u gelezen	5



Agenda

Fietsen	:	7 september
Dagtocht Leuven	:	15 september
Wandelen	:	20 september
Beugelen	:	22 september
Fietsen	:	4 oktober
Stadswandeling	:	11 oktober
Wandelen	:	18 oktober
Beugelen	:	27 oktober

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

**Dagtocht Leuven op
vrijdag 15 september 2023**
(Deze reis is helemaal volgeboekt)

Vertrek uit Venlo om 8:45 uur.
Terugkomst ongeveer 19:00 uur.

Wij wensen alle deelnemers alvast en
fijn dag toe! Het bestuur



Stadswandeling in Venlo

'Verhaole oèt de Woutekiet'

Deze stadswandeling is alleen voor JvV-leden!

Houdt u van Crime Scene Investigation? Dan is de stadswandeling 'Verhaole oèt de Woutekiet' iets voor u. U leert zo niet alleen de misdaadgeschiedenis van de binnenstad van Venlo 'Stedje van lol en plezeer' kennen.

'Verhaole oet de Woutekiet' is een misdadige, spannende wandeling van 1,5 uur onder leiding van een stadsgids. De stadsgids vertelt niet alleen over de spraakmakende misdaden uit de Venlose geschiedenis, maar staat op de betreffende plekken ook stil bij de rol van het Openbaar Ministerie tijdens het oplossen van misdrijven.



Na afloop van de wandeling is er voor de deelnemers koffie/thee met vlaai bij Café Restaurant Central (Markt 22, Venlo).

Datum : **Woensdag 11 oktober 2023**
Tijdstip : 13.30 uur
Startpunt : Limburgs Museum,
Keulsepoort 5, Venlo
Kosten : € 5,00 incl. koffie/thee met vlaai
A.u.b. gepast betalen

Aanmelden vóór 1 oktober via mail:
info@jongerenvanvroeger.nl of telefonisch
's avonds na 19.00 uur: 077-3260409. **Vol=Vol**

Er kunnen max. 20 leden deelnemen. Bij teveel aanmeldingen kunnen wij deze stadswandeling herhalen aan het eind van de maand oktober.



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.

Bij slecht weer gaan de fietstochten niet door.

Attentie:

Neem uw identiteitsbewijs mee, mocht Nelly besluiten de grens over te gaan.

DATA:

Woensdag 7 september en 4 oktober 2023

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.



Wandelen

Op **woensdag 20 september** hebben we een hele mooie wandeling voorbereid in Afferden. We gaan dan lopen de "Duvelskuulroute" lopen. De route is 7 km.

Deze prachtige wandeling voert u door een fraai en rustig deel van Noord-Limburg. De in het begin heuvelachtige route gaat door bos en langs vennetjes zoals de Duvelskuul.

Geweldig mooie en afwisselende route met bloeiende heide en heerlijke bramen onderweg.

We komen om 13:30 uur bij elkaar op de Parkeerplaats van het Boscafé 't Rimpelt, Rimpelt 31, 5851 EK Afferden.

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



Op **woensdag 18 oktober** is een wandeling gepland in 't Jaomerdal, een natuurgebied in het zuidoosten van Venlo.

Het gebied beslaat 39 hectare grond en omvat de buurten de Onderste en de Bovenste Molen en bestaat uit droog eikenbos, vochtig elzenbroekbos en voormalige klei- en grindgroeves. Een mooi wandelgebied met bos-en waterpartijen, waar ook de bever weer te zien is. Het gebied is bij velen bekend.

We komen bij elkaar om 13:30 uur op de Parkeerplaats van Maria Auxiliatrix (komende van de Kaldenkerkerweg).

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.

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 22 september en 27 oktober 2023**



**Wilt u op 22 september deelnemen?
Meldt u dan vóór 8 september aan
bij Paul Seuren.**

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: pauseuren@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!

Rabo ClubSupport

Stem op onze club!

Voor u gelezen

Sociale activiteiten

HAND IN HAND

Sociaal en mentaal actief zijn zorgen er beide voor dat we onze hersenen blijven prikkelen en gezond houden. Wist u dat sociale en mentale activiteiten vaak hand in hand gaan?

Denk hierbij aan het gezamenlijk ondernemen van activiteiten die nieuw en uitdagend zijn.

Probeer de komende week één (of meer) van onderstaande praktische tips eens toe te passen.

Zit er eentje bij die buiten uw "comfortzone" ligt?

Probeer dan juist deze eens uit, uw hersenen zullen u dankbaar zijn!

- Ga samen een avondje uit, naar bijvoorbeeld het theater, de bioscoop, een concert of het museum.
- Hoe goed kennen jullie elkaar? Dien jij volgens jouw gezelschap eens iets nieuws uit te proberen? Ga samen uit eten en zorg dat iedereen binnen jouw gezelschap voor iemand anders bestelt. Verfrissend?
- Word lid van of start een leesclub, of lees regelmatig de krant en bespreek de onderwerpen met vrienden, familie of de buurvrouw.
- Nodig iemand uit om te komen eten en kook (samen) eens een gerecht uit een voor u vreemde keuken (bijvoorbeeld de Marokkaanse of Turkse keuken).
- Houdt u van muziek? Neem eens een kijkje bij het zangkoor of de muziekclub bij u in de buurt.

VOEDING

Een gezond rondje supermarkt.

Loop in de supermarkt vooral de buitenste rijen af om zoveel mogelijk onbewerkte groenten, fruit, volkorenproducten en zuivel te vinden. Zo vermijdt u de middelste rijen waarin u wordt verleid tot het kopen van koekjes, snacks, frisdrank en andere ongezonde tussendoortjes.

HART- EN VAATGEZONDHEID

Antwoord: WARM weer verhoogt de bloeddruk niet. Bij warm weer zetten de vaatjes vlak onder de huid uit, ze worden wijder. Hierdoor daalt de bloeddruk iets.

BEWEGEN

Ook met kleine stapjes kunt u er komen.

Minder zitten en meer bewegen kan stapsgewijs. De steden Aken en Keulen zijn ook niet op één dag gebouwd. Hieronder vindt u een aantal praktische tips om op een eenvoudige manier meer te bewegen:

- Stap een halte eerder uit de bus
- Neem de trap in plaats van de lift
- Loop naar de winkel en laat de auto staan
- Loop na het eten 's avonds een blokje om
- Laat de hond wat vaker uit
- Haal net iets vaker het onkruid weg uit de tuin
- Was de auto met de hand in plaats van naar de wasstraat te rijden.

ARTIFICIËLE INTELLIGENTIE

Ga naar:

www.digitaleoverheid.nl/nieuws/gratis-cursus-artificiele-intelligentie-ai-voor-alle-nederlanders/

Hoe werkt artificiële intelligentie (AI)? Hoe werkt een algoritme? Wat is machine learning?

Wat voor effect heeft AI op het dagelijkse leven? Dit zijn vragen die beantwoord worden in de gratis online Nationale AI-cursus. De cursus moet de Nederlanders meer inzicht geven in AI en de mogelijke toepassingen.

Onderdelen van de cursus

De 5-uur durende cursus bestaat uit 8 onderdelen.

Wanneer je de cursus hebt afgerond, ontvang je een certificaat van deelname. Onderdelen (tracks) die aan bod komen zijn:

- Een kijkje in de wereld van AI
- Wat is AI?
- Is een zoekmachine ook AI?
- Machine learning
- Deep learning
- AI in het dagelijkse leven
- AI en de regels
- Het werk van de toekomst