JvV

Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'

Jaargang 7/ nr.47

Nov./Dec. 2023

Voorwoord

Voor u ligt de Nieuwsbrief van november en december. Meestal denken we dan aan huiselijkheid, gezelligheid en een aantal feesten: Sinter Merten, voor sommigen de 11de van de 11de, Sinterklaas, Kerstmis en Nieuwjaar. Wanneer we dagelijks de ellende in de wereld zien met de verschrikkelijke oorlogen is het bijna niet voor te stellen, dat we verder gaan of er niets aan de hand is. Toch is naast meeleven volgens mij ook nodig om jezelf te beschermen en je toch wat leuke ontspanning te gunnen. Alleen hierdoor blijf je geestelijk gezond. Dat geldt ook bij persoonlijke tegenslag. Natuurlijk voelt dat dubbel, ook voor mij.

In november staan de verkiezingen voor de deur. Mogen kiezen is een zwaar bevochten recht, maak er dan ook gebruik van. Ik wil u hierbij nog enkele dingen meegeven. Zowel de media als diverse politici blijven in deze tijd hameren op de sterk gestegen zorgkosten. Daarom gaat de premie voor de basisverzekering weer omhoog. (Bij de aanvullende verzekering krijgt u natuurlijk korting via Jongeren van Vroeger). Maar de suggestie dat de vergrijzing de oorzaak is, klopt van geen kanten. Twee hoogleraren, Marjolein Smidt en Mathieu Weggeman, hebben uitgebreid onderzocht waar de sterke stijging vandaan komt. De ongezonde leefstijl: roken, drinken, drugs, obesitas door ongezond eten en daarnaast steeds nieuwe dure medicijnen en behandelingsmethodes zijn voor 75% de oorzaak van de stijging en het groter wordend aantal ouderen met zorg (25%). Laat u daarom niet wijs maken, dat wij de kostenpost zijn waar op bespaard moet worden. Let maar eens goed op welke partijen dit verkondigen.

Na de geslaagde excursie in Leuven en de interessante stadswandeling over criminele gebeurtenissen in Venlo, krijgt u ook voor de komende maanden een apart aanbod.

Op 22 november is er een zeer interessante lezing, zeker voor degenen die geïnteresseerd zijn in geschiedenis. Lees hierover verderop in de Nieuwsbrief. En natuurlijk hebben we in december onze Eindejaarsbijeenkomst en kunnen we genieten van een heerlijke brunch met ook dit jaar een muzikaal humoristisch optreden.

Natuurlijk blijven we wandelen en beugelen. Ik hoop u bij deze activiteiten met velen te kunnen begroeten.

Veel leesplezier!

Jan de Bree, voorzitter

In dit nummer:

Voorwoord	1
Gedicht	2
De Fossa Eugeniane	2
Wandelen	3
Beugelclub	3
Eindejaarsviering	4
Voor u gelezen	5
Foto's Leuven	6

Agenda

Wandelen	**:**	**15 november**
Lezing	**:**	**22 november**
Beugelen	**:**	**24 november**
Eindejaarsviering :		**8 december**
Wandelen	**:**	**20 december**
Beugelen	**:**	**29 december**

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.

Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'
Jaargang 7/ nr.47

De Fossa Eugeniane

Graag nodigen wij u uit voor deze zeer interessante lezing die georganiseerd is door ons lid Leo Nefkens.

De Fossa Sancta Mariae

De eigenlijke naam was de Fossa Sancta Mariae, het was een kanaal dat de Rijn met de Maas en uiteindelijk met de Schelde moest gaan verbinden.
Een en ander speelde zich af tijdens de Tachtigjarige Oorlog (1568-1648). In die tijd waren de Spanjaarden in onze regio de baas. Het lukte de Spanjaarden, ondanks een nu al jaren durende oorlog echter niet om de Staatsen (de Nederlanders die veelal boven de grote rivieren woonden en voor het merendeel protestants waren) definitief op de knieën te krijgen.

Omdat de Spaanse staatskas steeds leger aan het worden was, besloot men de oorlog op een andere manier voort te zetten om deze alsnog in Spaans voordeel te beslissen. Men ging over op **economische oorlogsvoering.** Door middel van een kanaal wilde men de Hollanders van de handel afsnijden. Het verkeer over de Rijn zou bij Rheinberg afbuigen richting Venlo.

Tegenwoordig zijn er nog veel resten in het landschap terug te vinden van dit eens zo prestigieuze project.

De doelstelling van het project over de Fossa Eugeniana is door middel van een gefilmde documentaire over de hele Fossa Eugeniana, de betekenis van een bijna 400 jaar geleden grote geschiedkundige gebeurtenis in onze regio meer bekendheid te geven.
In dit geval ligt de geschiedenis om de hoek maar bijna niemand kent het ware verhaal.

Datum : **Donderdag 22 november 2023**
Tijd : 14:00-15:30 uur
Locatie : Ketelhuis, Parkstraat 32, 5935 BM Steyl
Kosten : Voor leden € 5,00 incl. een kopje koffie of thee. Introduceés betalen € 7,50
A.u.b. gepast betalen

Aanmelden vóór 15 november a.s.:
Per e-mail: **info@jongerenvanvroeger.nl**
of telefonisch Tel. 077-3260 409 liefst
's avonds na 19:00 uur.

Het programma is als volgt:
14.00-14.30 uur:
Ontvangst met koffie/thee.
14.30- 14.45 uur:
Onderwijzer Nico van den Kroonenberg verteld wat over de totstandkoming van dit project en over de plaats in de geschiedenis van de Fossa Eugeniana. Bovendien vertelt hij ook nog iets over de educatieve kant van het hele project en over hun website.
14.45-15.20 uur:
De documentaire (film) over de Fossa Fossa Sancta Mariae (de Fossa Eugeniana).
15.20-15.30 uur:
Reacties uit het publiek en gelegenheid om vragen te stellen.
15.30 Afsluiting.

Wandelen

Op **woensdag 15 november** gaan we wandelen in het natuurgebied Zwart Water te noorden van Venlo. De tocht gaat door het oude stadsbos, langs bestaande waterpartijen, nieuwe plassen en drinkpoelen. Wij komen langs het broekbos en het moerasgebied genaamd Diepbroek, waar het veenmos nog voorkomt.

We vertrekken om 13.30 uur.
De wandeling start vanaf de Parkeerplaats van het Limburgs Landschap aan de Schandeloseweg/ Kikvorsstraat 5916 LD ten noorden van Venlo en is 5 km lang.

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

Op **woensdag 20 december** is weer de traditionele "Snertwandeling" in de Kasteelse Bossen in Horst. Degenen die interesse hebben in wandelen in een prachtig bosgebied en willen genieten van een mooi "winters landschap" komen hier aan hun trekken.

De wandeling is ca. 5 km lang. Na de wandeling kunnen we genieten van een heerlijke kop snert op het gezellige overdekte warme terras van Boscafé het Maasdal.

We komen bij elkaar om 13.30 uur op de Parkeerplaats bij het Boscafé, Tienrayseweg 10 B, 5961 NL Horst. Vanuit Venlo A73, afslag Horst-Noord, afrit 10, daarna rechtsaf richting Tienray en bij het bordje "Mind mystery" rechtsaf de parkeerplaats op.

Graag tijdig opgeven i.v.m. bestellen erwtensoep !

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

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 24 november en 29 december**
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**
of tel.: 06-518 657 03

Eindejaarsviering

Hierbij nodigen wij onze leden van harte uit voor onze jaarlijkse Eindejaarsviering.

Deze viering vindt plaats op vrijdag 8 december bij **Bonjoere** gelegen aan de Horsterweg 203 in Blerick. Er zijn voldoende parkeerplaatsen en is voor iedereen goed toegankelijk.

We beginnen **om 13:00 uur** met een heerlijke brunch. Als u een speciaal dieet heeft, geef het even door aan het secretariaat 077-3260409.

Na de brunch -rond 14.30 uur- hebben wij "De Golden Liesjes" uit America uitgenodigd voor een geweldig muzikaal optreden. Het zijn zeven vrolijke meiden die bekende Nederlandse smartlappen en Duitse schlagers zingen met een hele vrolijke noot.

Neem alvast een kijkje op hun website:
https://goldeliesjes.nl/

Datum : **Vrijdag 8 december 2023**
Aanvang : 13.00 uur
Zaal open vanaf 12.30 uur
Locatie : Bonjoere, Horsterweg 203,
5928 ND Blerick
Kosten : € 17,50 per persoon
(incl. 1 consumptie na de brunch)

Aan deze bijeenkomst kunnen alleen leden van onze vereniging deelnemen.

Aanmelden vóór 24 november 2023:
Door € 17,50 per persoon over te maken op banknummer **NL 08 RABO 0332 7144 70** ten name van Jongeren van Vroeger:
onder vermelding van Eindejaarsviering.

De brunch bestaat uit:

2 soorten soep
Diverse broodjes en beleg
Kip pasteitjes
Gehaktballetjes in tomatensaus
Frisse salade
Koude schotel
Roerei en bacon
Quiche

Inclusief koffie, thee en jus d'orange.

Voor u gelezen

SOCIALE ACTIVITEITEN

Het "knuffelhormoon"

Net als voedsel en water hebben we andere mensen nodig om ons goed te voelen. Bij sociale interactie maken we in de hersenen het stofje oxytocine aan, dat ook wel het "knuffelhormoon" wordt genoemd. Dat stofje geeft ons het gevoel van liefde, vriendschap en vertrouwen. Het wordt aangemaakt wanneer we bijvoorbeeld bij familie of vrienden zijn, bij een knuffel of een goed gesprek. Wist u dit?

VOEDING

Welke hoeveelheid groenten wordt per dag minimaal aangeraden?

Het advies is om minimaal 200 gram groente per dag te eten. Groenten zijn belangrijk voor de inname van vitamines en vezels. Groenten dragen daarom bij aan het voorkomen van gezondheidsziekten, waaronder mentale achteruitgang.
De specifieke richtlijn is om elke dag een portie groene bladgroenten (zoals boerenkool, spinazie of sla) van minimaal 100 gram te eten en een portie `overige` groente van minimaal 100 gram te eten.

BEWEGEN: TIP VAN DE WEEK

Langdurig zitten heeft risico's voor de gezondheid.

Langdurig zitten (meer dan 8 uur per dag) kan leiden tot bijvoorbeeld overgewicht, diabetes (suikerziekte) en hart- en vaatziekten.
Hoeveel uur zit u op een dag? Probeer iedere 30 minuten even in de benen te komen. Haal een kopje koffie, loop even naar boven of haal de post uit de brievenbus. Ook telefoon gesprekken kunnen staand of lopend gevoerd worden.

HART- EN VAATGEZONDHEID

Tips om bloeddruk te verlagen

Er zijn verschillende maatregelen die u zelf kunt nemen om uw bloeddruk te verlagen.

Hieronder staan een aantal tips:
Stop met roken
Eet gezond
Let goed op uw zoutgebruik
Val af als u te zwaar bent
Zorg voor voldoende beweging
Leer omgaan met stress en spanning
Let op uw alcoholconsumptie
U kunt ook altijd uw huisarts om advies vragen.

ONLINE VEILIGHEID & PRIVACY

We winkelen, bankieren en zoeken informatie online. Het gemak dient de mens, nietwaar? Pas wel op voor nepmails of schimmige webshops en geef uw identiteit niet prijs.
Vanzelfsprekend moeten ook de computer, tablet en smartphone beveiligd worden.
SeniorWeb geeft tips over onder meer online winkelen, veilig bankieren, apparaat beveiliging, veilig internetten buiten de deur en over wachtwoorden.
Meer weten, ga naar: **https://www.seniorweb.nl/online-veiligheid-en-privacy**

L E U V E N

f o t o 's

A n n y

S t r o u s