

## Voorwoord

Voor u ligt het lentenummer. Dit kunt u merken aan het aanbod. Het maandelijkse fietsen en het tuinen bezoek komen terug.

In dit nummer ziet u dat Agnes Oud na vele jaren stopt met het organiseren van het tuinen bezoek. Het bestuur en met name Leonne van Uden, zal proberen deze activiteit over te nemen. We zullen Agnes namens alle leden bedanken tijdens de ledenvergadering in maart.

In deze vergadering willen wij als bestuur een vraag aan u voorleggen. Wij en met name onze secretaris, proberen onder het motto: voor elk wat wils, een zo gevarieerd mogelijk aanbod te brengen. Dit jaar staan diverse activiteiten op het programma, zoals een lezing over het gevaar van internet en oplichting, een lezing over een geschiedenisonderwerp, een bezoek aan het museum Van Wasrol tot DvD, bezoek aan historische vliegtuigen en helikopters en een rondleiding in de Trappistenabdij. De opkomst tijdens de bijeenkomsten van het afgelopen jaar en begin van dit jaar valt ons tegen. Het is een hoop werk om bijeenkomsten te organiseren en dan is een lage opkomst teleurstellend. Onze vraag is dan ook: sluit het aanbod niet aan bij wat u wil of is er een andere reden? We zullen deze vraag tijdens de ledenvergadering aan u voorleggen. Daarom hoop ik, dat u dan in groten getale aanwezig zult zijn. Niet alleen deze vraag, maar het hele reilen en zeilen van onze vereniging komen aan de orde. Daarnaast wordt u getraakteerd op een leuk optreden. Het wordt dus een nutti-

ge en ontspannen middag. Behalve dat enkele leden zijn gestopt, hebben we ook nieuwe leden mogen verwelkomen. Ons ledenaantal schommelt rond de 110 leden en is dus redelijk stabiel.

In deze Nieuwsbrief vindt u alle informatie over ons aanbod van maart en april. Het is een behoorlijk uitgebreid aanbod.

Nogmaals hopelijk tot ziens in maart op de Algemene Ledenvergadering.

### VROLIJK PASEN



Hedenmorgen liggen wij nog op ons Hazeleger, weten, dat zijn leg begonnen is.

Wij kleden ons snelst op ons Paasbest en nog voor de kerkklokken, beginnen te beieren staan wij zoek- en raap klaar voor gekleurde eieren.

Zij heeft binnen versierd met vroege Paasbloemen, door het huis trekken voorjaarsgeuren terwijl de Paashaas, nog drukdoende zich soms even laat zien, noteer ik in mijn hoofd waar hij op- en weer onderduikt net zo lang, tot zijn mandje leeg is en wij gebukt zoekend het onze gevuld hebben voor een Vrolijk Pasen een eitje hier, een eitje daar en tikken maar!

Gedicht van Joz Brummans

## Maart/April 2024

### In dit nummer:

Voorwoord	1
Gedicht	1
ALV	2
Ingekomen brief	2
Fietsen	2
Wandelen	3
Beugelen	3
Bezoek museum van Wasrol tot DVD	4
Rita's cottage garden	5
'Carnaval' door Ingrid Wolters	6
Voor u gelezen	7

### Agenda

Wandelen	:	20 maart
ALV	:	28 maart
Beugelen	:	29 maart
Fietsen	:	3 april
Rita's cottage garden:		10 april
Wandelen	:	17 april
Wasrol tot DVD	:	25 april
Beugelen	:	26 april



### COLOFON

Heeft u een verslag of berichtje? Stuur uw bijdrage dan naar de redactie e-mail:

[info@jongerenvanvroeger.nl](mailto:info@jongerenvanvroeger.nl)

of per post : Jongeren van Vroeger, Riethstraat 45, 5931 PW Tegelen.

## Algemene Ledenvergadering

Op donderdag 28 maart a.s. houden wij onze Algemene Ledenvergadering. Wij hopen u allen te mogen begroeten.

**De uitnodiging en agenda heeft u per mail ontvangen.**

- Datum** : Donderdag 28 maart 2024  
**Aanvang** : 14:00 uur. De zaal is geopend vanaf 13.45 uur.  
**Locatie** : Bonjoure, Horsterweg 203, 5928 ND Blerick.  
**Kosten** : Gratis voor leden.  
**Aanmelden** : Vóór 18 maart a.s. per e-mail: [info@jongerenvanvroeger.nl](mailto:info@jongerenvanvroeger.nl) of telefonisch: 077-3260409 ('s avonds na 19.00 uur).

Het programma ziet er als volgt uit:

14:00-14.45 uur de algemene ledenvergadering  
 14:45-15.00 uur koffie/thee

met vlaai

Aansluitend een gezellig muzikaal live optreden door Stef Kupers.



Troubadour Tonny Wijnands die wij eerder uitgenodigd hadden voor een muzikaal optreden, is vanwege ziekte helaas niet in staat om te komen. Wij wensen hem veel beterschap.

## Ingekomen brief Agnes Oud

*Beste tuinbezoekers,*

*6 Jaar heb ik voor de Vereniging Jongeren van Vroeger, in de zomermaanden met plezier, tuinbezoeken georganiseerd.*

*Op mooie locaties hebben wij prachtige tuinen gezien en de verhalen gehoord van gepassioneerde tuineigenaren.*

*Vooral de combinatie Tuin en Kunst sprak mij aan.*

*Hopelijk heeft het geïnspireerd om eens anders naar je eigen tuin te kijken of je balkon van extra groen te voorzien.*

*Vanaf dit seizoen stop ik met het organiseren van deze excursies.*

*Het bestuur gaat nu op zoek naar een verenigingslid die het leuk vindt in de zomermaanden iets dergelijks op zich te nemen.*

*Voor informatie kun je altijd bij mij terecht.*

*Ik dank jullie voor het gestelde vertrouwen in mij. Het waren altijd gezellige middagen met elkaar.*



*Tot ziens, Agnes Oud*

## 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.

De eerste fietstocht van dit jaar wordt gehouden op: **woensdag 3 april 2024**

We komen bij elkaar om 13:30 uur bij elkaar bij Grand Café Maagdenberg, Maagdenbergplein 11 in Venlo.

**Aanmelden:**

Bij Nelly Burhenne: e-mail: [newie@home.nl](mailto:newie@home.nl) of tel. 077-354 8667. Mobiel: 06-382 55474 een WhatsApp sturen kan ook.

**Attentie:**

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

## Wandelen

Op **woensdag 20 maart 2024** gaan we wandelen in Roggel in het Leudal, een gebied waar nog veel te verkennen valt.

Het Leudal is een natuurgebied, gelegen tussen de dorpskernen van Haelen, Roggel, Neer, Nunhem en Heythuysen.

Het natuurgebied omvat 900 ha, waarvan een groot deel (500 ha) als reservaat beheerd wordt door Staatsbosbeheer.

Door het gebied stromen de Tungelroyse Beek (Leubeek) en de Zelsterbeek. Tussen Nunhem en Neer vloeien die samen in de Neerbeek. De afstand die we lopen is 5-6 km.

We komen bij elkaar om 13.30 uur op de Parkeerplaats van Bezoekerscentrum Leudal, Roggelseweg 58, 6081 NP Haelen.

Op **woensdag 17 april 2024** gaan we een wandeling maken in Helden. We gaan wandelen in de Heldense Bossen. De Heldense Bossen met zijn stuifzandheuvels vormen een bijzonder stukje natuur. Ze liggen tegen een groot bosgebied aan. Het bosgebied waar ook een camping ligt, is ca. 1100 ha groot en strekt zich uit van Helden tot aan Kessel en Baarlo. De dennen op de heuvels waren aanvankelijk gepland om te gebruiken in de mijnbouw.

Vanuit de camping beginnen mooie knooppuntenroutes voor zowel wandelaars als fietsers.

De route die wij gaan lopen bedraagt ongeveer 7 km.

Wij starten om 13.30 uur vanaf de Parkeerplaats Kerkeböske, Koeberg 3, 5988 NE Helden.

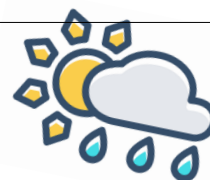
### Aanmelden voor beide wandelingen en/of info:

Tot één dag van te voren bij Piet Driessen, tel: 077-3982537 /mobiel: 06-23717640.

E-mail: [phmdriessen@ziggo.nl](mailto:phmdriessen@ziggo.nl)

### Attentie:

*Mochten de weersomstandigheden twijfelachtig zijn, kan ieder voor zichzelf bepalen of hij/zij wel of niet meegaat*



## Beugelclub de Zilveren 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 29 maart en vrijdag 26 april

**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](mailto:paulseuren@kpnmail.nl) of

of tel.: 06-518 657 03



## Bezoek museum van Wasrol tot DVD

Op **donderdag 25 april 2024** brengen we een bezoek aan het museum van Wasrol tot DVD in Blerick.

In dit museum wordt de geschiedenis van beeld en geluid zichtbaar en hoorbaar gemaakt.

De collectie bevat vele bijzondere en zeldzame apparaten en is voor iedereen interessant. Tijdens een rondleiding worden vele van deze museumstukken gedemonstreerd. Uw ogen en oren zullen wijd opengaan!

### Cultuurhistorisch erfgoed

Beeld en Geluid, iedereen heeft ermee te maken. Toch is er bijzonder weinig aandacht voor de geschiedenis, voor het behoud van apparatuur.

Te weinig wordt beseft dat we het over belangrijk cultuurhistorisch erfgoed hebben dat een grote invloed heeft gehad op de ontwikkeling van onze huidige samenleving.

De kennismaking met dit stukje technisch verleden inspireert en ontwikkelt creativiteit.

### Beeld ontwikkeling

Het museum geeft een beeld van de ontwikkeling van apparatuur op het vlak van beeld en geluid. Gekeken wordt naar verleden, heden en toekomst.

Zo zijn er oude automatisch spelende muziekinstrumenten te zien. Fonograaf, grammofoon of de eerste blu-rayspeler, het is er allemaal. Toverlantaarn of stereo-kijkkast, filmapparatuur of de geschiedenis van de Tefifon, muziekbox of film-jukebox, radio of TV, de eerste cassette-speler of de eerste 45t platenspeler, wire recorder of beeldplatenspeler, de Nora Selectophon T5 of het Schaub-Lorenz Music-Center 5005, het eerste digitale fototoestel.... etc. etc.



**Datum** : Donderdag 25 april 2024

**Tijd** : 13.30-16:30 uur

**Locatie** : Museum Van Wasrol tot DVD  
Egerbosweg 233

5927 NM Venlo-Boekend

**Kosten** : € 10,00 voor leden incl. koffie/thee met vlaai. Introduceés betalen € 17,00

### **Aanmelden:**

Vóór 15 april per e-mail naar:

[info@jongerenvanvroeger.nl](mailto:info@jongerenvanvroeger.nl) of bel 's avonds na 19:00 uur naar T.: 077-3260409.





## Workshop bij Rita's cottage garden in Neer

Beste jongeren van vroeger,

Maak mee wat natuurlijke geuren voor de mens kunnen betekenen in een workshop over etherische oliën. Hier leert u welke positieve bijdragen geuren door de eeuwen heen voor mensen hebben gehad.

Etherische olie is een mengsel van geurstoffen uit planten, bloemen, kruiden, vruchten en bomen. De plant maakt deze oliën aan om te kunnen overleven in zijn omgeving, om zich te kunnen voortplanten en te kunnen bestaan. Ze worden al eeuwenlang gewonnen uit de natuur en worden door mensen gebruikt voor lichaam en geest.

De workshop bestaat uit twee delen.

In het eerste deel maakt u kennis met wat etherische oliën zijn en wat ze voor de mens kunnen betekenen.

In het tweede gedeelte gaat u de theorie toepassen bij het maken van eigen producten. U maakt uw eigen deodorant, een serum voor het gezicht en een stick waarmee u het immuunsysteem stimuleert.

De workshop vindt plaats op **woensdag 10 april a.s. van 14.00 uur tot ca. 16.30** uur bij Rita's cottage garden aan de Napoleonsweg 130 te Neer.

Er kunnen maximaal 12 personen aan deelnemen.

De kosten voor deze workshop zijn 12,50 euro per persoon inclusief gemaakte producten en koffie of thee met wat erbij.

### **Aanmelden:**

Door € 12,50 over te maken op NL 08 RABO 0332 7144 70 t.n.v. Jongeren van Vroeger.

Wees er snel bij want er kunnen slechts 12 personen deelnemen.

Met vriendelijke groet

Rita van der Heide  
Napoleonsweg 130  
6086AJ Neer  
tel 0651637018



## Carnaval (Ingrid Wolters)

Ben je getrouwd met een rasechte Venlonaer, dan zit er gewoon niets anders op: er wordt carnaval gevierd, al is het tegen heug en meug.

Ik vraag me af welke herinneringen het meest opvallend zullen zijn wanneer ik, als allochtoon, geboren in Duitsland op 7 km afstand van de grens, jullie enkele van mijn carnavalsbelevissen in Venlo ga vertellen.

Het was februari – of misschien maart - 1963 en we hadden een stel 45-toerenplaatjes voor ons op de woonkamertafel liggen: *As de sterre dao baove Straole..... en mien linker been en mien rechter been.....*

Jeetje, wat was dat zwoegen voor mij! Pas een jaar geleden was ik begonnen met het ABN en nu dreigde mijn tong bijna dubbel te klappen tijdens het instuderen van de liedjes, terwijl John dubbel lag van het lachen door mijn interpretatie van het Venlose dialect. Toch hadden we er allebei enorme schik in.

*Venlo, stedje van lol en plezier*, och, het ligt er maar aan hoe je het bekijkt. Enkele van mijn herinneringen zijn misschien de moeite van het vertellen waard.

Carnavalsoptocht: De boerenkiel over een dikke trui en een bonte halsdoek om de nek, koud maar droog weer met een bleek zonnetje, duizenden mensen die meezingen, zwaaien en sjoenkelen. Dan komen ze eraan! Het wachten en hun maandenlang werk worden beloond. De wagens met reusachtige, kleurige, fantasierijke versieringen, grote poppen van beschilderd karton en ons toezwaaiende carnavalisten rijden voorbij. Aan het eind van de optocht zien we de Prins en zijn hele hof, zij gooien confetti en serpentines naar de menigte. Het is een en al feest!

Trocadero, café aan de Parade: de mensen hangen er met armen en benen uit, het grote raam en de deur zijn de in- en uitgang. Binnen staan de mensen op elkaar gepakt als sardientjes in een blik – en ik ben er zelf één van. Een van de feestvierders wil vlug naar buiten, wat gewoon onmogelijk is. Hij probeert me opzij te duwen om erlangs te kunnen en daardoor val ik. Mijn burens houden zich maar met moeite op de been, maar ik lig op de vloer. Ik gil, roep om hulp, maar de luide muziek overstemt mijn hulpkreet. Ik ben doodsbang om een trap van een schoen in mijn gezicht te krijgen en trek me met al mijn kracht via de kleren van de mensen om mij heen omhoog. Gelukkig is er niets ernstigs gebeurd, maar voor mij is het genoeg

geweest voor die dag.

Het Nationaal, het restaurant aan de Keulse Poort: ik kom samen met een groep jonge vrouwen binnen; onze mannen zullen de hele avond leven volgens het liedje *wit dr dan néemus wao Pietje zit, dae môt toch örgens zien*. Zeker een week, als het niet langer is, had ik me beziggehouden met mijn carnavalsoutfit en uiteindelijk had ik heel tevreden mijn spiegelbeeld staan te bekijken.

Enkele mannen zien ons groepje binnenkomen en het duurt niet lang of een van hen komt breed lachend naar me toe en trekt me mee, de vrolijke menigte in.

We dansen boven in de grote zaal, zitten op de brede trap naar de feestvierders te kijken, eten een hapje beneden in het restaurant en amuseren ons de hele avond kostelijk. Zo nu en dan zie ik het rode bolhoedje van John, die mij blijkbaar in de gaten houdt, gezien het knipoogje dat hij me op een gegeven moment geeft. Dit is eigenlijk overbodig, want Ted, zo heet de vriendelijke, mollige teddybeer met wie ik zoveel plezier heb, heeft niets stouts in het hoofd.

Het is gewoon een heel gezellige avond.

Een kroegentocht: de Klaasstraat, Vleesstraat, Oude Markt, ik weet niet meer waar John en allerlei kennissen mij naar toe slepen; ik laat het gewoon maar gebeuren. Op een gegeven moment wenkt een kennis mij en gebaart dat ik mee moet gaan. Een groepje gaat naar het ouderlijk huis van Ton, naar de Deken van Oppensingel. De communicatie verloopt min of meer in gebarentaal, want het lawaai is oorverdovend. Ik geef Ton te kennen dat ik John niet zie. We kijken allebei om ons heen. Ton haalt uiteindelijk z'n schouders op, buigt zich naar me toe en zingt in mijn oor *Wit dr dan néemus wao Pietje zit, dae môt toch örgens zien!*

Hij overtuigt me dat ik me tijdens carnaval niet druk moet maken en gewoon met de groep mee kan gaan. Met een zucht gaf ik er gehoor aan. In het ouderlijk huis van Ton worden we ontvangen door hossende en dansende feestvierders. Ik kijk eens rond en zie op eens iemand die heel genoeglijk, met de rug tegen de muur, de lange benen prinsheerlijk op het dikke tapijt uitgestrekt, zit te knikkebollen: John, mijn rasechte Venlonaer. Mij schoot op dat moment een liedje te binnen: *“Als alle mensen eens waren wie wee, wie wee.....*

## Voor u gelezen

### Sociale Activiteiten

#### Word vrijwilliger!

Met vrijwilligerswerk levert u niet alleen een belangrijke bijdrage aan de samenleving, maar het is ook een leuke manier om nieuwe contacten te leggen. Bovendien blijkt uit recent onderzoek dat vrijwilligerswerk mogelijk een beschermend effect heeft op het krijgen van dementie en andere ziektes.

Anderen helpen is dus ook goed voor uzelf!

#### Cognitief

##### Fabel of Feit?

\*Door elke dag te puzzelen verbeter je jouw geheugen.

Door elke dag te puzzelen word je vooral goed in puzzelen. Je geheugen wordt helaas niet beter als je elke dag dezelfde (soort) puzzel doet. Wil je je hersenen wel uitdagen, dan is het belangrijk dat je verschillende puzzels doet en het steeds een beetje moeilijker maakt. Maak je een sudoku op steeds hetzelfde level, dan word je daar beter in. Maar je daagt je hersenen dan niet meer uit. Probeer een hoger level of maak eens een andere puzzel!

\*Van iedere hap eten die we doorslikken, gaat zo'n 20 procent naar onze hersenen. Je hersenen verbruiken meer energie dan ieder ander orgaan in ons lichaam. Het is dus niet raar dat voeding een grote invloed heeft op de gezondheid van de hersenen.

\* We gebruiken meestal maar 10% van onze hersenen.

Er is geen enkel hersengebied dat niets doet. Zelfs bij de meest eenvoudige handelingen, bijvoorbeeld om je heen kijken of een fles opendraaien, werken heel je hersenen mee. Dit betekent ook dat een kleine beschadiging aan onze hersenen al voor ernstige problemen kan zorgen. Wel is het zo dat bij verschillende handelingen, de mate van activiteit verschilt per hersengebied. Er is geen enkel gebied in je hersenen dat niets doet. Zelfs bij eenvoudige handelingen werkt bijna ieder deel van je hersenen mee.

\*We gebruiken onze hersenen 24 uur per dag.

Onze hersenen zijn de hele dag aan het werk. Tijdens tv kijken, sporten en tandenpoetsen. Ook 's nachts staan onze hersenen niet stil. Zelfs wanneer we slapen blijven onze hersenen actief.

\*Als je ouder dan 65 jaar bent, kunnen je hersenen nog nieuwe verbindingen maken.

Onze hersenen veranderen eigenlijk continu! Je hersenen kunnen je hele leven lang nieuwe verbindingen aanmaken. Ook als je op leeftijd bent. Je moet er wel wat voor doen. Bijvoorbeeld een nieuwe taal leren, een instrument leren spelen of een nieuw recept uitproberen. Als je steeds wat nieuws doet, blijven je hersenen je hele leven flexibel.

\*Hoe meer je slaapt, hoe beter.

Voor slaap geldt niet: hoe langer, hoe beter. Te lang slapen wordt zelfs in verband gebracht met negatieve gevolgen voor je gezondheid. Het zou onder andere de kans op een hartaanval, hartstilstand of beroerte vergroten. Belangrijker dan hoe lang je slaapt, is hoe goed je slaapt. Dat betekent: makkelijk inslapen, goed doorslapen en niet te vroeg wakker worden.

\* Van de 86 miljard hersencellen die je hebt, is driekwart betrokken bij beweging.

Maar liefst driekwart van al je hersencellen is betrokken bij beweging. Om goed te kunnen bewegen, werken verschillende hersengebieden nauw samen. De hersengebieden sturen bewegingen aan door signalen te geven aan onze spieren. Maar ook aan andere delen van het lichaam, zoals je ogen en je oren: om een bal te kunnen vangen, moet je hem wel zien aankomen. En als je je favoriete muziek hoort, beweeg je vaak als vanzelf mee.

\*Stress is slecht voor je hersenen.

Het klinkt gek, maar stress is juist heel nuttig. Het zorgt voor energie en focus. Maar te lang te veel stress is wel ongezond. Zorg dus dat je op tijd ontspant. Hoe je ontspant is voor iedereen anders. De een leest een boek of luistert muziek, de ander loopt een ommetje, gaat naar het strand of neemt een ontspannen bad. En het klinkt gek, maar stress is juist heel nuttig. Het zorgt voor energie en focus.

\*Beweging is belangrijk voor gezonde hersenen.

Beweging verkleint het risico op hersenaandoeningen zoals dementie, beroerte, depressie en mogelijk ook Parkinson. Dit komt door 3 dingen:

Wanneer je voldoende beweegt, raken je hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Beweging zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en voor sterkere verbindingen tussen de hersencellen.

Door beweging verbetert de werking van signaalstoffen in je hersenen en neemt de hoeveelheid signaalstoffen toe. Hierdoor verbetert de communicatie tussen hersencellen. De positieve gevolgen van bewegen:

- . een beter denkvermogen
- . goede slaap
- . beter humeur, minder stress
- . verhoogde weerstand

Beweging is goed voor je denkvermogen. Hiermee bedoelen we dingen als je geheugen, aandacht en hoe makkelijk je dingen kunt begrijpen en leren. Bepaalde hersengebieden, zoals de prefrontale cortex en de hippocampus, zijn extra gevoelig voor de positieve effecten van bewegen en zorgen zo voor een beter denkvermogen.