JvV

Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'

Jaargang 8/ nr. 50

Mei/Juni2024

Voorwoord

Wanneer ik dit voorwoord schrijf, stormt het en slaat de regen tegen het raam. Nee, het is geen herfst maar voorjaar. Wie weet krijgen we ook nog "aprilletje zoet geeft soms een witte hoed."

Terugkijkend op onze activiteiten zijn we heel tevreden over de goed verlopen algemene ledenvergadering. Een heel behoorlijke opkomst en een gezellig tweede deel met muziek, koffie en vlaai. Er waren enkele opmerkingen naar aanleiding van de vraag van het bestuur over de soms tegenvallende deelname. Men vond het aanbod prima en goed gevarieerd, dus daar ligt het niet aan. Maar dat leden soms wel deel willen nemen, maar geen vervoer hebben. Om die reden is het volgende besloten: als een lid zich opgeeft, kan men ook aangeven vervoer nodig te hebben. Iemand anders die ook deelneemt en best iemand mee wil nemen, kan dit ook aangeven. Degene die de activiteit organiseert brengt dan de 2 leden met elkaar in verbinding, zodat ze iets kunnen afspreken.

Daarnaast hebben we ook Leo Nefkens kunnen verwelkomen als nieuw bestuurslid. Al met al een vruchtbare vergadering. Ook hadden we op woensdag 10 april een workshop in Neer in Rita's Cottage Garden. De deelnemers waren heel enthousiast over de leerzame, gezellige middag.

Voor activiteiten van de komende twee maanden lees deze Nieuwsbrief.

Ik wil uw speciale aandacht aan het vliegtuigmuseum PS Aero in Baarlo. Iets unieks in onze regio. Laat dit niet aan uw neus voorbijgaan.

In de brieven van de Koepel voor Gepensioneerden kunt u lezen, dat de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel nog lang niet overal soepel verloopt. Wel worden de pensioenfondsen alsnog gedwongen ook de gepensioneerde senioren recht op inspraak te geven. Jammer dat alles zo afgedwongen moet worden. Mijn advies: blijf het aandachtig volgen, want alle besluiten hebben grote gevolgen voor ons pensioen.

Tenslotte wil ik u nog wijzen op 3 juli. We hebben dit jaar het geluk uitgeloot te zijn voor de Museum Plus Bus. U kunt gratis het Bonnefantenmuseum in Maastricht bezoeken. Het is zeker een kans voor die leden die vanwege hun beperkte mobiliteit, dit museum niet kunnen bezoeken.

We krijgen de reis, het museum, de rondleiding en koffie of thee aangeboden. Dit is toch een prachtig aanbod. We moeten wel minstens 30 deelnemers hebben. Hopelijk treffen we elkaar daar.

Ik wens u veel leesplezier en hopelijk treffen we elkaar bij een van de activiteiten.

Jan de Bree, voorzitter

In dit nummer:

Voorwoord	1
Fietsen	2
Wandelen	3
Bezoek PS AERO	4
Bezoek Tuinen	5
Beugelen	5
Museum Plus Bus	6
Ingezonden stuk	6
Voor u gelezen	7/8

Agenda

Fietsen	:	1 mei
Wandelen	:	15 mei
Bezoek PS Aero:		24 mei
Beugelen	:	31 mei
Fietsen	:	5 juni
Bezoek Tuinen	:	12 juni
Wandelen	:	19 juni
Beugelen	:	28 juni
Museum Plus Bus:		3 juli

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.

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 zo-veel mogelijk vermeden.

Data: Woensdag 1 mei en woensdag 5 juni 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**
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.

Waarom fietsen zo Gezond is:

Elke dag een half uur fietsen geeft je lichaam en geest een flinke oppepper. Doe vooral ook mee met onze maandelijkse fietstocht.

Men zegt dat:
Het houdt je hart en bloedvaten in conditie;
Het belast de gewrichten nauwelijks;
Met fietsen verbrand je vet;
Je maakt extra geluks-hormonen mee aan;
Het is goed voor je hersenen;
Je slaapt er beter van;
Het krikt de conditie op;
Het beschermt tegen pieken bij diabetes;
Je krijgt een betere balans;
Het is ook nog eens goed als je last van je rug hebt.

Een van onze komende prachtige fietstochten..

Wandelen

Op **woensdag 15 mei 2024** gaan we wandelen in Duitsland, in de omgeving van de Wittsee in het mooie dal van het riviertje de Nette, vlak over de grens in de omgeving van Kaldenkerken/ Hinsbeck. Er vormden zich daar uitgestrekte moerassen met op de bodem laagveen en als oeverbegroeiing voornamelijk elzen bomen. Onlangs is het zogenaamde Rohrdommelproject afgerond, een project om door herstel van het rietlandschap de roerdomp weer als broedvogel in het gebied terug te brengen. Naar verwachting profiteren daar ook andere rietvogels van, zoals het baardmannetje en de karekiet. Daarnaast is dit een uniek gebied, rijk aan bos-en weidevogels.

We komen bij elkaar om 13.30 uur op de parkeerplaats van "De Leuthter Mühle" Hinsbecker Strasse 3441334 Nettetal, Duitsland .

Denk aan uw identiteitskaart !

Aanmelden voor beide wandelingen en/of info:
Tot eén dag van te voren bij Piet Driessen, tel: 077-3982537/mobiel: 06-23717640.
E-mail: **phmdriessen@ziggo.nl**

Indien u mee wilt gaan wandelen en heeft u géén vervoer, geef dit dan bij uw aanmelding door aan Piet Driessen.

De leden die mee gaan wandelen en plaats in hun auto hebben, vragen wij om dit bij aanmelding aan Piet door te geven.

Op **woensdag 19 juni 2024** is de keuze gevallen op het gebied De Greune Long. Het gebied heeft deze naam gekregen omdat het buurtschap De Boekend wordt bezongen als de Greune Lóng van Venlo.
Een uitgestippelde route gaat door prachtig natuurschoon met een beekdal, moerassen, open landschap, houtwallen en bossen. Ook voert deze wandeling langs de onvoltooide Noordervaart: Grant Canal du Nord. Napoleon Bonaparte gaf in 1806 opdracht dit kanaal te graven om zo een scheepvaartverbinding tot stand te brengen tussen de Schelde, de Maas en de Rijn.
We starten om 13.30 uur vanaf de Parkeerplaats bij de Boerenbond, Heijmansstraat 95, 5927NB te Blerick-Boekend.

Uiteraard gaan we aansluitend aan de wandeling ergens iets drinken.

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

Foto: Annie Strous

Bezoek PS AERO Baarlo

Vlieg er eens uit in Baarlo bij PS Aero. Verbaas je over een 1,5 uur durende tour tussen historische vliegtuigen, civiele passagiers vliegtuigen en helikopters.
Als onderdeel van deze rondleiding kunt u bovendien vanuit een vliegtuigstoel (businessclass) genieten van een film over de interessante in en outs van PS AERO.
De film duurt ongeveer 20 minuten. Na de film gaat u met een gids mee en krijgt u leuke anekdotes te horen over die historische vliegtuigen en helikopters. U mag in verschillende vliegtuigen en cockpits zelf een kijkje nemen.

Datum : **Vrijdag 24 mei 2024**
Tijd : 14.00 uur
Locatie : Napoleonsbaan zuid 27c, 5991 NB Baarlo
Kosten : € 10,00 voor leden.
Introducés betalen € 14,50
(Inclusief koffie/thee of fris en een cup cake).

Aanmelden uiterlijk vóór 10 mei a.s.
Bij bestuurslid Leo Nefkens
E-mail: **lnefkens52@gmail.com**
Tel.: 06-3711 8690

Indien u mee wilt gaan en heeft u géén vervoer, geef dit dan bij uw aanmelding door aan Leo Nefkens. De leden meegaan en plaats in hun auto hebben, vragen wij om dit bij aanmelding door te geven.

Bezoek Tuinen

Op **woensdag 12 juni 2024** brengen we een bezoek aan Hesperiden Hof, een romantische tuin met een oppervlakte van 10.000 m². De eigenaren, Coen en An Keunen, zijn beiden plantenliefhebbers en hebben in de 45 jaar dat ze hier wonen dan ook menig bijzondere plant toegevoegd aan hun verzameling, m.n. de Citrusbomen en andere subtropische planten op de terrassen zijn een bezienswaardigheid.
In de oranjerie met subtropische planten of op een van de gezellige terrasjes kunt u nagenieten met koffie/thee en gebak.

Datum	:	**Woensdag 12 juni 2024**
Aanvang	:	14.00 uur
Adres	:	Hei 8a, 5991 PC Baarlo
Entree	:	€ 7,00 incl. consumptie en gebak. Graag gepast betalen

Aanmelden vóór 5 juni a.s. via mail:
info@jongerenvanvroeger.nl of tel. 06 41376742 Leonne van Uden, secretaris.

Indien u deze tuin wil bezoeken en géén vervoer heeft, geef dit dan bij uw aanmelding door.
De leden die de tuin bezoeken en plaats in hun auto hebben, vragen wij om dit bij de aanmelding door te geven.

Foto's 10 april workshop bij Rita's Cottage Garden in Neer

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 31 mei en 28 juni 2024**
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

Museum Plus Bus

Onze vereniging is dit jaar uitgeloot door de Museum Plus Bus om op **woensdag 3 juli** het Bonnefantenmuseum in Maastricht bezoeken.

De Museum Plus Bus biedt speciaal, senioren die door hun leeftijd en/of lichamelijke beperking slecht in staat zijn musea te bezoeken en hun begeleiders, de gelegenheid om musea te bezoeken. Rolstoelen en rollators kunnen mee in de bus.

We krijgen de reis, het museumbezoek, de rondleiding en koffie of thee gratis aangeboden.

De lunch kunnen we reserveren voor € 14,50 p.p. We moeten minimaal 30 deelnemers hebben. Maximaal kunnen er 45 personen meegaan.

Aanmelden kan vanaf nu door:
€ 14,50 over te maken op bankrekeningnummer: **NL 08 RABO 0332 7144 70** t.n.v. Jongeren van Vroeger, onder vermelding van uw naam. Meldt hierbij ook of u een rolstoel of rollator meeneemt.

Ingezonden stuk

Toen onze voorzitter op de jaarvergadering vroeg of er activiteiten zijn die voor ons wel leuk lijken, dacht ik gelijk aan een goede ervaring met een shared lunch.
Want wat is er nou gezelliger dan samen eten!
Ik heb bij de Bekkerie in Blerick een tafel gereserveerd op **vrijdag 31 mei om 12.30 uur.**

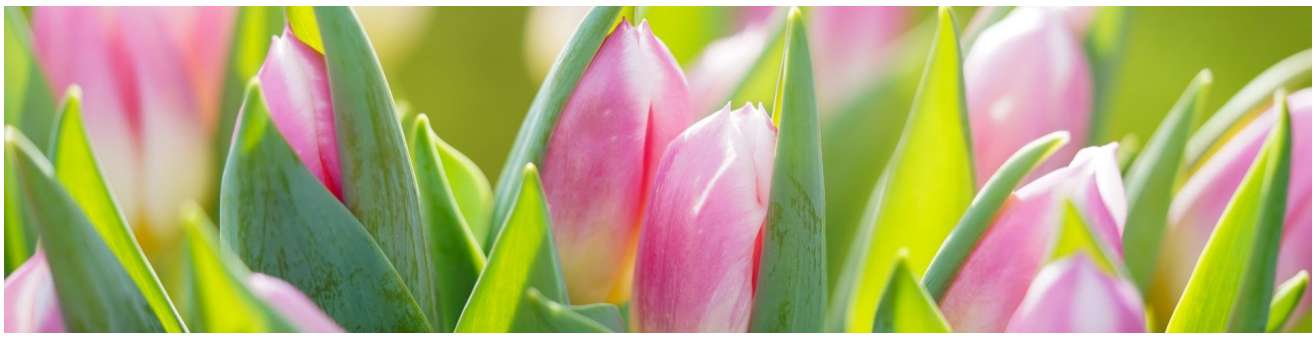
Een shared lunch bestaat uit een klein soepje, vers gemaakt, en een voldoende aantal verschillende broodhapjes met heerlijk beleg. Vaak zit er ook een extra smakelijke verrassing bij. De kleine broodjes worden allemaal samen op een grote plank uitgeserveerd.

De kosten zijn € 15,00 per persoon, en alle drankjes komen daar nog bij. (koffie of thee kost sinds kort € 2,70).

Aanmelding graag voor 24 mei a.s.
Per e-mail naar: **mvandiepen@hetnet.nl**

Tot ziens bij De Bekkerie!
Heymansstraat 128a
5927NS Venlo

Martie van Diepen (lid JvV)



Voor u gelezen

Vis mag u niet samen eten met spinazie

Misschien heeft u wel eens gehoord dat dit niet veilig is, maar het is prima om nitraatrijke groente zoals spinazie of sla te combineren met vis. Het is dus een fabel dat spinazie en vis niet samen gegeten kunnen worden. Als u ze combineert met volkoren pasta heeft u meteen een maaltijd volgens de MIND richtlijnen met groene bladgroente, vis en volkoren granen.

Wat is de beste temperatuur voor in uw slaapkamer?

De meeste mensen slapen het beste bij 16 à 19 graden Celsius. Gedurende de nacht neemt de lichaamstemperatuur automatisch iets af. Het afkoelen van uw lijf start al zo'n twee uur voor u gaat slapen, tegelijkertijd met de afgifte van het slaaphormoon melatonine. Het slapen in een koelere omgeving helpt bij de temperatuurregulatie van het lijf en daarmee de kwaliteit en duur van slaap. Draai vannacht de thermostaat eens iets omlaag en open het raam!

Eten wij ons ziek?

Ontstekingen in je darmen en brein, pre-diabetes, obesitas en meer kans op dementie. Ons eetpatroon ligt aan de basis van veel welvaartsziektes. We eten te veel ultra bewerkt voedsel: 70% van het voedsel dat in de supermarkt ligt valt onder die term. Het betekent dat oorspronkelijke ingrediënten zo worden bewerkt dat ze niet meer herkenbaar zijn. Daarnaast voegt de industrie er middelen aan toe die in geen keukenkastje te vinden zijn. Voedsel dat daarna lekker zoet, vet en zout is en bijna niet te weerstaan. Hoe kunnen we van al die verleidingen afblijven? Focus onderzoekt wat er in je lichaam gebeurt als je te veel ultra bewerkt voedsel eet.

Goede dag allen!

Maar liefst 2 kijktips voor deze maand:
het programma Focus van NTR wat wordt uitgezonden op NPO heeft onlangs (21 maart) een aflevering gemaakt over (ultra) bewerkt voedsel en de risico's wat het met zich meebrengt.
Daarnaast hebben ze ook een aflevering gemaakt over 'hoe wordt ik 100' (7 maart). Mooie raakvlakken met de gezondheid adviezen van` Voor u gelezen`.
Je kan het gratis bekijken via:
https://ntr.nl/Focus/287/detail/Eten-we-ons- ziek/VPWON_1353476#:~:text=We%20eten%20te%20veel%20ultrabewerkt,geen%20keukenkastje%20te%20vinden%20zijn.

Dit is de link (kopieer svp deze gehele link en ga ermee naar internet) naar de eerste aflevering over het bewerkte voedsel, als je dan naar beneden scrolt kom je de andere aflevering tegen 'hoe word ik 100'
Fijn en zinvol!

Richtlijnen voor gezond bewegen

De richtlijnen van de Wereld Gezondheidsorganisatie adviseert 65-plussers ten minste 2 keer per week spierversterkende oefeningen te doen, 3 keer per week balans oefeningen te doen om het risico op vallen te verminderen en minimaal 150-300 per week minuten matig intensief of 75-150 minuten intensief te bewegen. Dit bewegen hoeft niet altijd in een sportsetting plaats te vinden. Sommige normale dagelijkse activiteiten vallen ook binnen de aangeraden beweegrichtlijnen, zoals traplopen, wandelen, fietsen, tuinieren of klussen.

Forever Young Collectief

Ledenwerving

Seniorenpopkoor Forever Young Collectief is naast zingen en bewegen óók er voor elkaar zijn. Dat warme, aanstekelijke gevoel willen we graag met zoveel mogelijk mensen delen. Er is goed nieuws: ons ledenaantal mag groter groeien. Dit bericht is de prelude voor onze **ledenwerving**.

65-plussers willen geen oldtimers zijn, we willen ons jong blijven voelen. Zingen is een mooie manier om dat voor elkaar te krijgen. Het brengt je terug naar je jeugd waar je uit volle borst meeblèrde en je lenige lijf swingde op **popklassiekers uit de seventies**.

Hopelijk hebben we hiermee de juiste toon gezet en je warm gemaakt voor een metamorfose van **oud naar alt**, (mezzo)sopraan, tenor, bariton of bas. We zien je graag op een repetitie om zelf die positieve energie te ervaren. Of neem alvast een voorproefje op **www.foreveryoungcollectief.nl**

Laat één excuus je niet weerhouden: iedereen kan (leren) zingen!

Wanneer : Elke woensdagochtend repetitie van 9.30 - 11.30 uur
Waar : Gemeenschapshuis d'n Dorpel, Gulikstraat 202 Venlo
Contributie : 20 Euro per maand
Aanmelden via : Anya Straatman, dirigent 06 13 04 41 89