JvV

Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'

Jaargang 8/ nr. 51

Juli/Augustus 2024

Voorwoord

In de afgelopen maand was er al een flink aantal van onze leeftijdsgenoten op vakantie. Ik hoop, dat ze daar een gunstig plekje gevonden hebben wat het weer betreft. Maar wie weet wat de komende zomermaanden nog in petto hebben.

Zo gaan we op woensdag 3 juli a.s. naar het Bonnefantenmuseum in Maastricht. Deze reis is helemaal volgeboekt.
De komende maanden staat ook weer het wandelen, fietsen en het tuinen bezoeken op ons programma, een warm zonnetje zou wel fijn zijn.
Op dinsdag 3 september hebben we weer een hoogtepunt: onze jaarlijkse dagtocht! Dit jaar gaan we naar de Eifel. Alle informatie over de komende activiteiten leest u verderop in deze Nieuwsbrief.

Als bestuur willen wij u attent maken op het volgende: het komt helaas regelmatig voor, dat leden zich aanmelden voor een activiteit en dan toch niet komen opdagen, of zich afmelden. Bij het wandelen en het fietsen staan anderen tevergeefs te wachten op iemand die niet komt. Dit is hartstikke jammer. Het zorgt voor irritatie. Nog vervelender is het bij een rondleiding, lezing of andere soort activiteiten waarbij we aan de hand van de opgaves vóóraf moeten betalen. Hierdoor leggen we vanuit de kas bij om het betaalbaar te houden. Dat geld zijn we in zo'n geval kwijt.
Dit geldt ook voor onze dagtocht, waarvoor u zich vooraf dient aan te melden door het geld over te maken. Natuurlijk is ziekte of een andere ernstige reden altijd een argument om af te melden. Dan krijgt u het gestorte geld weer terug.

Maar tegenvallend weer of toch naar een andere afspraak is geen reden om het geld terug te krijgen. Wij moeten de gemaakte reserveringen toch betalen.
Nogmaals dit is redelijk naar onze andere leden, want het bijgelegde geld is ook hun geld. Wij hopen op u begrip.
Op landelijk niveau zijn er nogal wat problemen met de seniorenorganisaties. De KBO, de ANBO en PCO verliezen veel leden of verenigingen scheiden zich af. Helaas zijn er bij het FASv, waarbij wij aangesloten zijn, grote problemen. Het belangrijkste probleem is het wegvallen van bestuursleden. Er is nog één bestuurslid over. Daarom is er een dringende oproep gedaan voor nieuwe bestuursleden. Lukt dat niet voor 1 augustus dan kan het zijn dat de FASv ontbonden wordt. Hopelijk kan ik u de volgende keer wel positief nieuws brengen.

Maar laat ik positief eindigen. Het bezoek aan PS Aero, de vliegtuigen in Baarlo, was geweldig. En het tuinen bezoek was ook een groot succes. Ook de fietstocht naar Grefrath viel prima in de smaak, met goed weer. Er is dus toch veel te genieten.

Hopelijk kunnen we een groot deel van onze leden begroeten op de fantastische tocht naar de Eifel. Wees er snel bij : vol=vol.

Veel leesplezier!

Jan de Bree, Voorzitter

In dit nummer:

Voorwoord	1
Fietsen	2
Ingezonden stuk/ High Tea	2
Wandelen	3
Bezoek Tuinen	4
Beugelen	4
Eifeltocht	5/6
Voor u gelezen	7/8

Let op: Het fietsen is in juli één week later en het bezoek tuinen is ook op andere data gepland...

Agenda

Museum Plus Bus:		3 juli
Fietsen	:	10 juli
Wandelen	:	17 juli
Bezoek tuinen	:	24 juli
Fietsen	:	7 augustus
High Tea	:	14 augustus
Wandelen	:	21 augustus
Bezoek tuinen	:	22 augustus
Beugelen	:	30 augustus
Eifeltocht	:	3 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.

Fietsen

Ook deze maand kunt u weer deelnemen aan een mooie en ontspannende fietstocht van circa 35 km. Door verschuiving naar een week later i.v.m. bezoek aan het Bonnefantenmuseum wordt het georganiseerd door Leo omdat Nelly die dag afwezig is. We zullen over de brug moeten komen maar voor de rest blijft het ook dit keer een verrassing waar we naar toe gaan.

Datum: woensdag 10 juli 2024
We vertrekken om 13.30 uur bij Grand Café Maagdenberg, Maagdenbergplein 11 in Venlo.
De mensen uit de regio Blerick en of Tegelen, hoeven niet eerst naar de Maagdenberg in Venlo te komen. Wij komen bij elkaar om 13.40 uur bij de vroegere Sint Lambertus kerk, Leeuwerikplein 1 B 5922 VL Venlo-Blerick, alwaar tegenwoordig huisartsen praktijk Lambertus is gevestigd.

Aanmelden:
Bij Leo Nefkens: email **nefkens14@outlook.com**
of via WhatsApp op Mobiel tel. 06 371 186 90 .
Telefonisch kan natuurlijk ook.

Doe gezellig mee en geef je op!

Waarom?

Omdat fietsen zo gezond is!

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

De volgende maand vindt de fietstocht plaats op: Woensdag 7 augustus. Meer info volgt per mail!

Ingezonden stuk

Wegens succes verlengd!

Wat was dat gezellig en goed verzorgd bij de Bekkerie in de Boekend! De tien deelnemers hebben het zich lekker laten smaken en ondertussen werden onderling de laatste nieuwtjes uitgewisseld. Een heel fijne sfeer, en dus is deze activiteit voor herhaling vatbaar.

Op **woensdag 14 augustus** is om 12.30 uur een tafel gereserveerd voor een High Tea bij
Ut Hert, Carleyspassage 27 in Blerick.

De kosten zijn €17,50 p.p., dat is inclusief thee of koffie. Genoeg parkeerplaatsen op het plein voor de nieuwe Jumbo en Berden.

Wie zegt dat mannen niet van gezelligheid en thee houden? Onzin. Dus mannen, kom en geniet met ons mee! Bij goed weer zitten we buiten op het terras. Heerlijk in het zonnetje of onder een parasol.

Aanmelden:
Bij Martie van Diepen via de mail:
mvandiepen@hetnet.nl of
even bellen met 077-3871060

Tot ziens,
Martie

Wandelen

Op **woensdag 17 juli 2024** gaan we wandelen in Duitsland, in Netel. De wandelroute is 7 km. lang en is veelal door bomen beschut .
We vertrekken vanaf de Parkeerplaats: "Krickenbecker Seen" en lopen via de Schlossallee en de Poelvensee en "Uitzichttoren", weer terug naar de Parkeerplaats.

Op twee/derde van de route is er gelegenheid voor een kop koffie of iets anders te gebruiken bij Gasthaus Waldesruh.

We komen bij elkaar om 13.00 uur op de Parkeerplaats: P-Plaats Krickenbecker Seen, Krickenbecker Allee 36 Nettetal.

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**

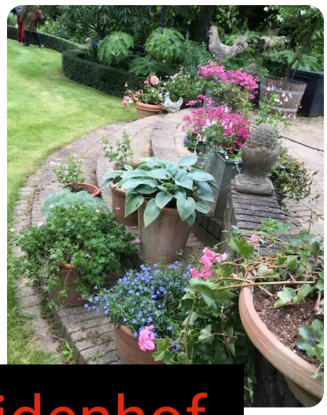
Op **woensdag 21 augustus 2024** gaan we wandelen in Afferden. Een mooie afwisselende wandeling op een warme zomerse dag, als de heide in bloei staat. Je loopt door open heide gebied hoog langs vennen, door bos en langs akkers. Er zijn hoogteverschillen en vanaf de toren kun je ver kijken als het zonnig en helder is. Langs de beek is het ook erg leuk, vooral door alle beversporen.

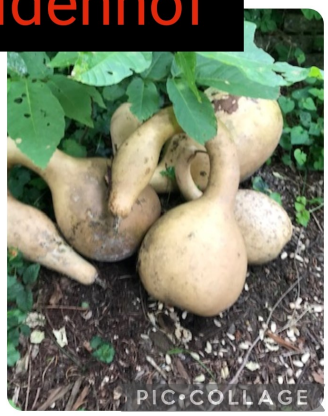
We komen bij elkaar om 13.00 uur op een plaats, die we nu afspreken: Je komt Afferden binnen vanaf de rijksweg, dan meteen links de Dorpstraat op, daarna de 3de weg rechts de Kapelstraat en bij de kapel, waar wij op jullie wachten. We rijden dan samen naar een parkeerplaats een eind verder op.

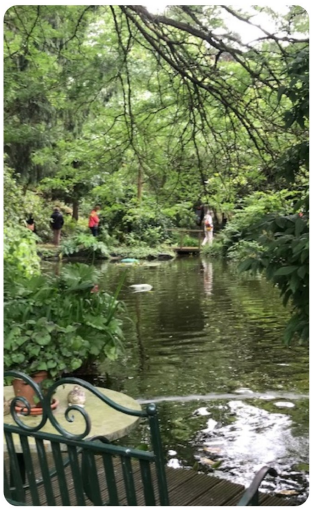
Attentie: *Mochten de weersomstandigheden twijfelachtig zijn, kan ieder voor zichzelf bepalen of hij/zij wel of niet meegaat.*

Als 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.

FOTO'S RIKIE DE BREE







Bezoek Tuinen

De Verborgen Tuin

Wat ooit begon als een hobby, is uitgegroeid tot een oase van ca. 4.500 m2 met verschillende tuinstijlen. De Verborgen Tuin kent een rijke geschiedenis. De tuin bleef letterlijk jarenlang verborgen, maar inmiddels is het levenswerk van de vroegere eigenaren weer te bezoeken voor het publiek. Wandel door een waar paradijs voor elke tuinliefhebber; een stukje verborgen natuurschoon dat zeker de moeite van een bezoekje waard is. Ontdek de bijzondere planten, tientallen bomen en prachtige vijvers.
Op het terras dat uitzicht biedt op de tuin kunt u genieten van een kop koffie/thee met gebak.
De tuin is ook toegankelijk voor bezoekers die minder mobiel zijn.

Datum : **Woensdag 24 juli 2024**
Aanvang : 14.00 uur
Adres : Moutzdijkweg 106, 5926 RN Venlo
Entree : € 6,00 incl. consumptie en gebak.
Graag gepast betalen.

Aanmelden vóór 17 juli 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 aanmelden door. De leden die de tuin willen bezoek en plaats in hun auto hebben, vragen wij om dit bij aanmelding door te geven.

Tuin Verheggen

Tuin Verheggen is een gevarieerde, kleurrijke in eigen stijl aangelegde tuin (4000 m²) met mooie zithoekjes. Zo is er de Engelse tuin, een vier kleuren tuin, een romantische tuin en nog veel meer! Specialiteit is een groot assortiment vaste planten en dahlia's welke in mooie kleur combinaties zijn toegepast in de borders. Oude bomen en heesters bepalen mede de sfeer van de tuin.
Er is een overdekt terras dat uitzicht biedt op de tuin en waar u kunt genieten van een kop koffie/ thee met gebak.
De tuin is ook toegankelijk voor bezoekers die minder mobiel zijn.

Datum : **Donderdag, 22 augustus 2024**
Aanvang : 14.00 uur
Adres : Horsterdijk 58, 5973 PP Lottum
Entree : € 6,50 incl. consumptie en gebak.
Graag gepast betalen.

Aanmelden vóór 15 augustus a.s. via mail:
info@jongerenvanvroeger.nl of tel. 06 41376742
Leonne van Uden, secretaris.

Beugelclub de Zilvere Schuvers

In de maand juli wordt niet gebeugeld.
Vanaf augustus kunt u weer deelnemen aan een gezellige beugelmiddag. Deelnemers, leden of geen leden, betalen 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.

Datum : **Vrijdag 30 augustus 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
tel.: 06-518 657 03

Eifeltocht 3 september 2024

We zijn er weer in geslaagd om een prachtige dagtocht op ons programma te zetten.
Deze dagtocht is redelijk goed begaanbaar, ook met een rollator. Op sommige plaatsen zijn er wat kleine obstakels, maar hierbij kunnen wij elkaar helpen.
Onze zustervereniging AVOS uit Venray heeft dit uitstapje al eerder gemaakt.
Zij waren erg enthousiast!

Bijdrage dagtocht:

Leden € 50,00 p.p. Introducées € 70,00 p.p.

(Wijs uw introducé erop dat hij/zij voor € 30,00 lid kan worden van onze vereniging. Partners wonende op hetzelfde adres betalen € 20,00. Na inschrijving van het nieuwe lid –eveneens vóór 1 augustus- kan het nieuwe lid ook meereizen voor de ledenprijs van € 50,00 p.p. én deelnemen aan alle komende activiteiten van dit jaar).

Inbegrepen zijn:

- De busreis.
- 3 Hap/slok-verrassingen op de heenweg.
- Koffie/thee en kuchen in Rurberg.
- Boottocht Rurberg-Schwammenauel (45 minuten).
- Lunch [kop koffie of thee, kop tomatensoep, 2 broodjes kaas/ham met salade] in Heimbach.
- Verrassing in Heimbach
- Warm buffet in Aken, -bestaande uit vlees, groenten, salade buffet en nagerecht- (*exclusief drankjes).*
- Begeleiding door ervaren gids tijdens de hele tocht.

Aanmelden i.v.m. de organisatie graag vóór donderdag 1 augustus a.s.:
door € 50,00 leden en introducées € 70,00 p.p. over te maken op bankrekeningnummer:
NL 08 RABO 0332 7144 70
t.n.v. Jongeren van Vroeger onder vermelding van uw voor- en achternaam.
Introducées met Naam + telefoonnummer.
Vol=Vol

HET PROGRAMMA VINDT U OP DE VOLGENDE BLADZIJDE…

Eifeltocht 3 september 2024 (*vervolg*)

Datum: dinsdag 3 september 2024

Programma:

08.15 uur : Verzamelen op de parkeerplaatsen aan de achterkant van Karwei Venlo.
08.30 uur : Vertrek uit Venlo, daarna gaan we onze gids Paul de Wit in Spaubeek ophalen.
11.00 uur : Aankomst te Rurberg aan de Rursee, koffie en kuchen, beentjes strekken aan de oever van het meer, eventueel bezoek aan het Eifelnatuur infocentrum op 70 m. afstand.
12.00 uur : Boot Rurberg-Schwammenauel [mensen met watervrees kunnen met de bus meerijden]
12.50 uur : Met de bus van Schwammenauel naar Heimbach.
13.10 uur : Aankomst te Heimbach, aansluitend lunch en mogelijkheid om de burcht te bekijken.
14.00 uur : Wandeling langs prachtige vakwerkhuizen met info, bezoek aan de schitterende bedevaartkerk met zeer mooie religieuze kunst.
15.00 uur : Vertrek met de bus naar Kornelimünster, een schilderachtig oud stadje nabij Aken met eeuwenoude huisjes en 1200 jaar oude kerk.
15.50 uur : Aankomst in Kornelimünster, korte wandeling rond de abdij en bezoek aan de abdijkerk Kornelimünster, tijd voor terrasbezoek [*voor eigen rekening*].
17.00 uur : Vertrek naar restaurant in Aken.
17.50 uur : Buffet in Aken.
19.00 uur : Vertrek naar Limburg, gids droppen in Spaubeek en verder naar Venlo.
20.45 uur : Terug in Venlo.

Voor u gelezen

Bewegen: Tip

Kent u de wandelroutes in uw provincie?
Kijk eens op https://www.wandel.nl/wandelroutes/provincie.htm of wandel van treinstation naar treinstations met de NS wandelingen https://www.ns.nl/dagje-uit/wandelen

Slaap: Tip

Door iedere avond hetzelfde ritueel te herhalen voordat u gaat slapen, helpt u uw lijf om in de 'slaapmodus' te komen. Zodra u uw slaapritueel start krijgt uw lijf als het ware het signaal 'we gaan zo slapen', waardoor u gemakkelijker in slaap komt. Een slaapritueel is niet alleen een methode om uw lijf voor te bereiden op de nacht, het helpt ook de voorgaande dag mentaal af te sluiten en eventuele spanningen los te laten. Welke rituelen precies goed werken verschilt natuurlijk per persoon. Doe bijvoorbeeld wat rustige rek- en strekoefeningen, neem een warme douche of mediteer.

Kookclub:

Samen koken en samen eten is veel gezelliger dan alleen. En dat contact met andere mensen is weer goed voor de hersenen! Steeds meer mensen schuiven daarom aan bij een kookclub. Lijkt u dit wat? Kijk dan eens of er een bestaande kookclub in de buurt is waar u zich bij kunt aansluiten. Start u liever zelf een kookclub? Dat kan ook! Het is niet moeilijk, zeker niet met deze tips:

1. Bepaal de plek en grootte van uw kookclub
Bedenk eerst waar u wilt gaan koken. Thuis? Dan is 5 of 6 mensen een mooi aantal. Zo loopt u elkaar niet in de weg en is er altijd genoeg ruimte aan de eettafel.

2. Maak afspraken over hoe vaak u samenkomt
Sommige clubs komen elke week bij elkaar, andere een keer per maand of zelfs maar een keer per jaar. Om de kookclub actief te houden is het wel goed om een vaste afspraak te maken. Bijvoorbeeld elke laatste vrijdag van de maand.

3. Verzin met wie u wilt koken
Begin eerst eens in uw eigen kring van familieleden, vrienden of buren. Welke vrienden houden van eten en koken? U kunt ook een oproepje plaatsen op Facebook of op een kookforum. Of wat dacht u van uw FINGER-NL groepsgenoten? U kunt een oproep in de Whatsapp groep plaatsen.

4. Doe samen inspiratie op in de keuken van andere landen
Bedenk elke keer een ander thema, de Italiaanse of de oosterse keuken bijvoorbeeld. Zo wordt u uitgedaagd om nieuwe dingen te proberen; ook weer goed voor de hersenen. Samen sushi maken, bonbons of tapas is ook gezellig.

Ontspanning: Tip

Plan een leuke gebeurtenis - doe iets waardoor u zich speciaal voelt.

Plezierige activiteiten verbeteren uw kwaliteit van leven.

Voor u gelezen

Wat te doen als het lang warm weer is?

Eenvoudige maatregelen die helpen om de gevolgen van hitte te beperken:

Drink voldoende: drink meer dan u normaal doet, ook als u geen dorst heeft. U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Drink liever geen alcohol.
Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt. Zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.

Zorg voor koelte: draag dunne kleding. Blijf binnen of in de schaduw. Doe rustig aan, vooral in de middag tussen 12 en 18 uur.
Tip: Doe boodschappen of maak een wandeling in de koelere ochtend of avond. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water. Slaap in een koele ruimte (beneden) in huis.

Houd uw woning koel: hou de zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning bijvoorbeeld met een zonnescherm of gordijnen of ventilator. Zorg steeds voor ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.
Tip: Zet uw ramen of deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Bijvoorbeeld laat in de avond, in de nacht of in de ochtend.

Zorg voor elkaar: let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken. Bijvoorbeeld voor het regelen van verkoeling. Overleg met uw dokter of apotheker over medicijngebruik bij hitte.

Zie voor meer informatie: https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte