Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'

Jaargang 9/ nr. 54

Jan/febr. 2025

# Voorwoord

Namens het bestuur wens ik u allen een mooi en gezond 2025. Natuurlijk hoop ik velen van u tijdens onze activiteiten in 2025 te ontmoeten. De laatste grote bijeenkomst op vrijdag 13 december werd prima bezocht: meer dan de helft van onze leden was aanwezig. De brunch bij Bonjoere was voortreffelijk verzorgd. En de PCB sixties Band zorgde voor een geweldige sfeer. Er werd meegezongen en gedanst op de muziek uit onze jeugd. Ook de band gaf achteraf aan het een geweldige middag gevonden te hebben. Voor degenen die dit gemist hebben een aanrader voor het komende jaar.

Tenslotte was er 18 december nog een wandeling in Horst met een traditionele afsluiting met erwtensoep. Daarmee was ons verenigingsjaar afgesloten.

Na enkele minder prettige reacties wil ik op het volgende attenderen: Het is prima als iemand kritische opmerkingen maakt, maar bedenk wel dat leden die belangeloos in hun eigen tijd activiteiten organiseren, kunnen afknappen op vervelende of misplaatste opmerkingen. Het is ondoenlijk om het voor iedereen goed te doen. Maar positief meedenken en leuke suggesties zijn altijd welkom. Gelukkig zijn de positieve reacties ver in de meerderheid.

Wij horen regelmatig dat seniorenverenigingen moeten stoppen om allerlei redenen. Als u kennissen of vrienden tegenkomt, die dit ervaren maak ze dan eens attent op onze vereniging.

Op de laatste landelijke vergadering van de FASv waren er 5 Limburgse seniorenverenigingen aanwezig. Het meeste van alle provincies. Hierdoor konden wij ook meer inbrengen.

In het komende jaar gaan we binnen de FASv alles opnieuw op poten zetten en als dit goed lukt, gaan we kijken of we ons weer bij een grotere overkoepelende organisatie kunnen aansluiten, zodat uw interesses ook op het landelijk niveau ingebracht kunnen worden. Omdat we een doorstart maken is er ook besloten, dat de verenigingen dit jaar geen contributie hoeven te betalen. Er wordt gebruik gemaakt van de reserves. U ziet ook hier wordt hard aan gewerkt.

Nu weer terug naar de Jongeren van Vroeger. Voor het komende jaar zijn er een heleboel activiteiten gepland. Ze zijn zeer gevarieerd, voor ieder wat wils. Een zeer interessante lezing over dementie in januari. Deze ziekte komt, nu wij ouder worden, helaas steeds meer voor. Maar vergeetachtigheid is weer wat anders. Verdere informatie leest u in deze Nieuwsbrief. In februari staat er een middag over het ophalen van verkeersregels op het programma. Er is in de afgelopen jaren veel meer veranderd dan de meesten van ons beseffen. Een aanrader deze middag. En dit zijn pas de eerste twee maanden!

Noteer ook alvast 18 maart in uw agenda, dan houden wij onze Algemene Ledenvergadering met een leuk optreden.

Ik hoop velen van u te mogen begroeten.

Veel leesplezier!

*Jan de Bree, voorzitter*

## In dit nummer:


| | |
|---|---|
| Voorwoord | 1 |
| Lezing: dementie en dan... | 2 |
| Contributie 2025 | 2 |
| Wandelen | 3 |
| Opfris les verkeersregels | 4 |
| Voor u gelezen | 5 |

## Agenda

| | | |
|---|---|---|
| Wandelen | : | 15 januari |
| Lezing | : | 17 januari |
| Opfris les Verkeersregels | : | 11 februari |
| Wandelen | : | 19 februari |

**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.

## Lezing: Dementie en dan….

**Wat is dementie?**
Dementie is niet één ziekte, maar een verzamelnaam voor ruim vijftig verschillende hersenaandoeningen, waarbij mensen in toenemende mate hun cognitieve vaardigheden verliezen. Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld geheugenproblemen (vergeetachtigheid), veranderingen in gedrag of het niet meer goed kunnen uitvoeren van dagelijkse handelingen, zoals zich aankleden. Iemand met dementie heeft daardoor steeds meer zorg en ondersteuning nodig.

Op **vrijdag 17 januari 2025** hebben wij mevrouw Lisette Dickhoff uitgenodigd voor een lezing over dementie.
Zij werkt als Ketenregisseur bij 'Hulp bij Dementie afdeling Noord-Limburg in Venlo. Zij neemt ons mee in 'De wereld' van dementie in de volle breedte.
Met behulp van sheets laat zij ons zien hoe dementie zich 'nestelt' in ons brein.
Kunnen we iets doen om de ziekte dementie te voorkomen?
En als we de ziekte krijgen hoe moeten we er mee omgaan?
**Heeft u vragen, schijf ze op en neem ze mee!**

**Datum** : **Vrijdag 17 januari 2025**
**Aanvang** : 14:00 uur (2 x 45 minuten met een koffiepauze)
**Kosten** : € 5,00 voor leden
Introduceés betalen € 7,50
Incl. 1 kopje koffie/thee p.p.
**Locatie** : Ketelhuis, Parkstraat 32, Steyl

**Aanmelden**:
Stuur vóór 12 januari een mail naar:
**info@jongerenvanvroeger.nl** of bel:
**T.**: 077-3260409 na 19:00 uur.

**Alweer een nieuw jaar!**
**Valt het mee of wordt het zwaar**
**Een vrolijk en gelukkig jaar**
**Zonder zorgen weliswaar**
**dat wensen we elkaar**
**Het wordt een nieuw begin**
**We vliegen er weer eens in**
**Met nieuwe moed**
**Met geluk en voorspoed**
**Gezond en vrolijk**
**Zien we 2025 tegemoet!**

## Contributie 2025

De contributie voor onze vereniging is in 2025 niet verhoogd en bedraagt voor leden € 30,00 en voor partners wonende op hetzelfde adres € 20,00 .

Als u een machtiging heeft afgegeven voor automatische incasso, wordt het bedrag van de contributie op 23 januari 2025 van uw bankrekening afgeschreven.
Heeft u (nog) geen machtiging incasso afgegeven, dan ontvangt u binnenkort een nota betreffende de contributie 2025.

*Theo Geurts*
Penningmeester

# Wandelen

Op **woensdag 15 januari** gaan we een wandeling maken in Tegelen en lopen we door de "Wambachgroeve" een gebied waar vroeger het Kasteel Wambach heeft gestaan. Tegenwoordig ligt op deze plek de Wambachgroeve, een voormalige vuilstortplaats en grint-win groeve. Na de herstructurering is in het gebied nu een hertenkamp en visvijver aangelegd.

De wandeling start tegenover restaurant Oelespot Ulingsheide 1a, 5932 NA Tegelen (u kunt aan de overzijde parkeren).
We vertrekken om 13.30 uur!

We kunnen wat gebruiken bij café/restaurant "de Refter" naast de kringloopwinkel!

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

Op **woensdag 19 februari** hebben we een wandeling gepland in Reuver, het Brachterwald. Brüggen/ Bracht was tot het eind van de vorige eeuw een 18 km lang gebouw , de grootste munitieopslagplaats van West-Europa. Hier werd meer dan 45.000 ton conventionele munitie opgeslagen. Met de ontruiming van het gebied werd opnieuw een hoofdstuk van de bezettingsgeschiedenis van het Britse Rijnleger in de Niederrhein definitief gesloten. Het Britse leger ontruimde het depot in Brüggen in 1996, nadat de troepen in de Golfoorlog in 1991 nog van hieruit van munitie waren voorzien. Het voormalige depot is 1300 ha groot en de omheining is 18 km lang.

Wij lopen de blauwe route, die ongeveer 5,5 km lang is.

We komen om 13.30 uur bij elkaar op de parkeerplaats van De Witte Stein, Keulseweg 193 , 5953 HJ Reuver.

Als u mee wilt gaan wandelen en u heeft 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.

## Korting op keuring

Ben je 75 jaar of ouder en heb je een rijbewijs? Dan is een keuring nodig om te kijken of je nog veilig kunt rijden. Als lid van Groene Kruis Ledenorganisatie krijg je korting op die keuring. Zo betaal je voor een rijbewijskeuring B/E €47,50 in plaats van €64,50. Maak je online een afspraak, dan krijg je op dat bedrag nog eens 5% korting.

**WEBSITE: www.groenekruisleden.nl/aanbod/rijbewijskeuring**

# Opfris les verkeersregels

Even een middagje bijpraten over de nieuwe verkeersregels. We willen allemaal met zelfvertrouwen en kennis van de regels zo lang mogelijk aan het verkeer deelnemen.
Daarom wordt tijdens deze les uitvoerig ingegaan op de huidige regels voor automobilisten, fietsers, gehandicaptenvoertuigen en voetgangers in het verkeer. Zo is er ook aandacht voor de nieuwe weginrichting, turborotondes en groene middenberm markering die de rijbaan tot een 100km/h weg maakt. Verder bespreken we de gevaren van medicijngebruik en vermoeidheid in het verkeer.

De voorlichting zal worden gegeven door de volledig bevoegd WRM docent Wim Ummenthum met ruim 40 jaar ervaring en in het bezit van een pedagogische didactische aantekening.

Voor diegene die, na deze middag, eventueel nog interesse heeft in meer informatie dan kunnen we u ook nog aanbieden:

- Dat er tijdens de lessen boekjes verkrijgbaar zijn waarin alle regels en borden staan. Deze kosten € 10,- per stuk.
- Ook bestaat zelfs de mogelijkheid voor een praktische opfris rijles. De kosten hiervan bedragen € 49,- voor 45 minuten.

**Datum : Dinsdag 11 februari 2025**
**Aanvang**: 14:00-16:00 uur .
De zaal is open om 13.30 uur
**Kosten** : € 5,00 voor leden incl. een kopje koffie of thee p.p.
Introduceés betalen € 7,50 .p.p.
**Locatie** : Gemeenschapshuis de Windmeule,
Straelseweg 162A
5914 AS Venlo

**Aanmelden:**
Per e-mal naar: **nefkens14@outlook.com**
of bel of whatsapp naar: tel. : 06-37118690

Parkeermogelijkheden zijn er bij de Jumbo (Benders Plus). Straelseweg 183, 5914 AL Venlo

# Voor u gelezen

**Toe aan een nieuwe uitdaging? Houd je lichaam fit!**

Om gezond te leven dient een 65-plusser minstens:

- 150 minuten per week intensief te bewegen óf
- minstens 75 minuten per week hoog intensief te bewegen óf
- een combinatie te maken van beide mogelijkheden met een duur van minstens 150 minuten per week.

Geadviseerd wordt minstens één keer per week een balansoefening te doen (valpreventie). Indien een oudere valt, blijft het meestal niet bij een val alleen en kan men met zeer ernstige complicaties geconfronteerd worden.

**Regelmatige fysieke activiteit is o.a. goed voor:**

- geheugen en concentratievermogen;
- verwerkingssnelheid van informatie;
- vermogen om autonoom en zelfstandig te blijven;
- cognitieve vaardigheden blijven langer behouden.

**Regelmatig bewegen verlaagt het risico van diverse chronische ziektes, zoals:**

- hart- en vaatziekten;
- botbreuken;
- diabetes;
- depressies;
- cognitieve stoornissen.

Bij het ouder worden vermindert de spierkracht. Bij een inactief leven worden we zwakker. Het is belangrijk onze spieren in conditie te houden: "Rust roest", zo is het gezegde. Conclusie: regelmatig bewegen beïnvloedt de kwaliteit van leven in positieve zin.

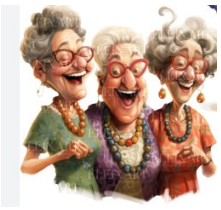
**Steuntje in de rug**

Er zijn momenten in het leven waar we allemaal een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Zijn er mensen van wie u weet dat zij voor u klaarstaan als u het even moeilijk heeft? Laat ze ook eens weten dat u dit op prijs stelt. Kom hierop terug de volgende keer als u deze persoon ziet. Wist u dat wetenschappelijk onderzoek ook laat zien dat mensen die meer sociale steun ervaren een lager risico op dementie hebben?

**Biologische klok**

Uw biologische klok volgen is cruciaal om tot gezonde slaap te komen. Deze biologische klok is een oeroud 'systeem' dat werkt met een 24-uurs ritme. De biologische klok wordt aangestuurd door de hypothalamus. Dit is het regelcentrum in de hersenen dat achter de ogen zit. Door op vaste tijden te slapen, eten en bijvoorbeeld werken of bewegen wordt dit ritme ondersteunt. Volgens dit ritme leven, verstevigt ons slaap/waak ritme en onze gezondheid.

Het constant verschuiven van dit ritme, bijvoorbeeld door af te wisselen in tijden waarop u naar bed gaat of door uit te slapen, kan dit 24-uursritme verstoren. Zo'n verstoring kan negatieve effecten hebben op de slaapkwaliteit en de stemming en het gedrag. Bedenk u maar eens wat voor invloed het kan hebben als de klok verzet wordt naar de zomer- of wintertijd. Probeer daarom ritme aan te brengen in uw dagen.

**Lach met een vriend**

Lach vandaag - roep grappige ervaringen terug met een vriend.
*Lachen zorgt voor minder stress-hormonen en een betere weerstand.*