Nieuwsbrief 'Jongeren van Vroeger'

Jaargang 9/ nr. 55

Maart/april 2025

Voorwoord

Met echt winterweer, helderblauwe lucht en koud weer, schrijf ik dit voorwoord. Ik kan genieten van dit weer. Even geen regen en mistroostig weer. Overal zie je de vastelaovens pekskes en maskers tevoorschijn komen. Even ontspannen in deze soms angstige tijd.

Met de Jongeren van Vroeger hebben we twee goed bezochte en zeer leerzame bijeenkomsten gehad. In januari was daar de lezing over dementie. Lisette Dickhoff bracht dit moeilijke onderwerp begrijpelijk voor iedereen en vanuit veel persoonlijke ervaring. Er was ook regelmatig humor en veel aanwezigen herkenden wat er verteld werd. Al met al een geslaagde middag. In februari hadden we de middag voor het opfrissen van de verkeersregels. Maar liefst 58 personen vonden dat ze dat wel konden gebruiken. Dhr. Wim Ummenthum, WMR docent, heeft ons op een verhelderende wijze door de middag geleid. Hij deed dit met behulp van situaties uit groot Venlo. Dit verhoogde de betrokkenheid en maakte veel nieuwe situaties met problemen duidelijk. Er werd twee uur lang zeer aandachtig geluisterd. Dus ook dit was weer een geslaagde middag.

In de komende periode is er natuurlijk het wandelen. In april pakken we ook weer het fietsen op.
In maart vindt onze jaarlijkse ledenvergadering plaats met koffie/thee en vlaai en een leuk optreden van de Fuchsia's .
Voor ons als bestuur hopen wij natuurlijk op een grote opkomst. We kijken niet alleen terug naar het afgelopen jaar, maar geven ook een kijkje in wat gaat komen. Daarnaast wordt er ook verantwoording afgelegd over de financiën. We zullen ook een voorstel doen naar de vergadering over onze relatie met de SOB. Dit is het moment voor ons om met onze leden te kijken naar uw ervaringen met onze vereniging.

Als bestuur kunnen wij hiervan alleen maar leren.
In april is er naast het wandelen en het fietsen nog een bezoek aan het Museum Peel & Maas in Helden. Alle uitgebreidere informatie vindt u in deze Nieuwsbrief.

Bij de landelijke organisatie FASv. zijn we bezig met een herstart. We hebben nu weer een voorzitter, secretaris, penningmeester en een vice voorzitter. In het bestuur zitten nu twee personen uit Limburg. Hiermee hebben we onze invloed op het beleid vergroot. Nu gaan we de komende maanden inhoudelijk kijken wat we de aangesloten verenigingen kunnen bieden. Wanneer dan alles weer op poten staat, zullen we ons aansluiten bij een grote overkoepelende organisatie voor senioren. Zo behouden we invloed op het landelijk beleid betreffende wonen, zorg en welzijn voor senioren. U ziet positieve ontwikkelingen.

Al met al veel leuke en interessante activiteiten die zeker de moeite waard zijn om aan deel te nemen. Ik hoop dan ook velen van u te mogen ontmoeten.

Veel leesplezier!

Jan de Bree, voorzitter

In dit nummer:

Voorwoord	1
Algemene Ledenvergadering	2
Samen uit eten	2
Bezoek Museum Peen en Maas Helden	3
Samen uit eten VOLGEBOEKT	2
Wandelen	4
Fietsen	4
Voor u gelezen	5/6

Agenda

Algemene Ledenvergadering:		18 maart
Wandelen	:	26 maart
Fietsen	:	2 april
Bezoek museum Peel en Maas	:	9 april
Wandelen	:	16 april

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.

Algemene Leden-vergadering

Op **dinsdag 18 maart a.s.** houden wij onze Algemene Ledenvergadering. Wij hopen u allen te mogen begroeten.

De uitnodiging met de agenda heeft u al eerder per mail ontvangen, Wij sturen deze nogmaals als aparte bijlage mee.

Aanvang	:	14:00 uur. Zaal geopend vanaf 13:45
Locatie	:	Bonjoere, Horsterweg 203, 5928 ND Blerick.
Kosten	:	Gratis. Alleen toegankelijk voor leden.

Aanmelden:
Vóór 10 maart a.s. per e-mail:
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 de Fuchsia's.

Samen uit eten

Ons lid Martie van Diepen heeft ons jl. uitgenodigd voor een gezellig etentje.
Deze uitnodiging werd in januari per mail naar de leden verstuurd. Er was plaats voor 22 personen en het was binnen no time volgeboekt.

Het etentje vindt plaats op woensdag 19 maart bij de Gildeopleidingen in Venlo.

Wij wensen de deelnemers een gezellig avond!
Met dank aan Martie voor de organisatie.

De Fuchsia's

Bezoek museum Peel en Maas in Helden

Het museum is gevestigd in het voormalig Mariaklooster. In de volksmond heette het gebied waarin het klooster ligt "Kerkeböske".

Na een drastische renovatie ademt het gebouw nog steeds de sfeer van weleer. Het uit 1929 stammende pand omvat negentien museale ruimtes, is verdeeld over twee verdiepingen die bereikbaar zijn via trap en lift.

Tijdens het rondlopen door de verschillende tentoonstellingen zijn de nonnenkamertjes van weleer nog steeds duidelijk herkenbaar.

Er zijn jaarlijks vele rondleidingen aan families, lokale gezelschappen, statushouders, ouderenvoorzieningen en bedrijven. Gemiddeld duurt een rondgang door het museum ongeveer anderhalf uur, onder begeleiding van een gids.

Na de rondleiding sluiten we deze middag af in het nabij gelegen café 't Kerkeböske voor lekker een kopje koffie/thee met vlaai.

Datum : **Woensdag 9 april 2025**
Aanvang : 14:00 uur.
We komen bij elkaar om 13.45 uur.
Locatie : Museum Peel en Maas, Aan de Koeberg 3, 5988 NE Helden
Kosten : € 7,50 voor leden en € 12,50 introducés (incl. koffie/thee met vlaai)
A.u.b. gepast betalen!

Aanmelden:
Vóór 1 april a.s. per e-mail:
info@jongerenvanvroeger.nl
of telefonisch 077-3260409 ('s avonds na 19.00 uur).

Samen rijden?

Als u mee wilt gaan naar een van de activiteiten en u heeft géén vervoer, geef dit dan bij uw aanmelding aan door. Aan de leden die mee gaan en plaats in hun auto hebben, vragen wij om dit bij de aanmelding door te geven. Degene die de activiteit organiseert, zal zijn/haar best doen hierin te bemiddelen.

Wandelen

Op **woensdag 26 maart** gaan we –in tegenstelling met de gebruikelijke 3e woensdag- deze keer op de 4e woensdag van de maand, wandelen. We gaan wandelen in het Landgoed Geijsteren en Boshuizerbergen.
De rondwandeling start bij de Boshuizerbergen. Een mooi natuurgebied met zandduinen, stuifzandhoeken, korstmossen ,grove dennen en een groot jeneverbessenstruweel. De route gaat langs het Geijsters Ven naar het natuurgebied van Landgoed Geijsteren. Over een kronkelend paadje langs de Oostrumse beek komen we bij de watermolen "De Rosmolen".
Tijdens de route over bospaden passeren we ook nog de St.Willibroduskapel met een oude waterput. De kapel dateert uit de 16e eeuw.

We vertrekken om 13.30 uur, de wandeling is ongeveer 7 km lang.

We vertrekken vanuit Venlo- Venray A73, afslag 8 Venray-Noord/ Maashees, richting Maashees 200 m voorbij de spoorwegovergang, daarna rechts af onverharde Parkeerplaats.
(Linksaf ga je naar de Smakt 1 km) .

Op **woensdag 16 april** gaan we wandelen in Roggel in het Leudal, een gebied waar nog heel veel te verkennen valt.
Het Leudal is een natuurgebied, gelegen tussen de dorpskernen van Haelen Roggel, Neer, Nunhem en Heythuysen. Het natuurgebied is 900 ha groot, waarvan 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.
Voor koffie of een aperitiefje kunnen we terecht bij café Dennenoord.

Aanmelden en/of info voor beide wandelingen:
Tot **3 dagen** van te voren bij Piet Driessen,
tel: 077-3982537/ mobiel: 06-23717640
E-mail: **phmdriessen@ziggo.nl**

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 2 april 2025.**

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.

Voor u gelezen

Cognitieve activiteit: Tip van de maand

Telefoonagenda

Gebruik je (telefoon) agenda om je geheugen te ontlasten. Zodat je brein zich beter kan richten op het hier en nu!

Bewegen: Tip van de maand

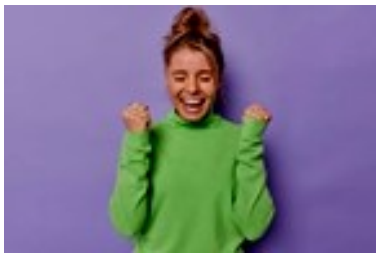
Beweeg uw hersenen blij

Merkt u al dat u zich na een rondje wandelen fitter voelt? Misschien bent u een beetje vermoeid, maar u heeft een frisser hoofd. Hetzelfde geldt voor sporten. Direct na het sporten voelt u zich mentaal sterker, vrolijker en heeft u meer energie.

Dit komt doordat er verschillende signaalstoffen (neurotransmitters) in de hersenen vrijkomen. Onder andere de signaalstoffen dopamine, serotonine en endorfine.

Dopamine zorgt ervoor dat u na het sporten een voldaan gevoel heeft. Daarnaast heeft dopamine alles te maken met motivatie en aandacht. Sporten zorgt voor een betere opslag van dopamine in het brein en verhoogt de productie ervan. Hierdoor kunt u zich beter concentreren.

Endorfine staat onder andere bekend als het snelst werkende anti-stress hormoon, omdat het binnen één minuut een stress reactie kan stilleggen. Serotonine verbetert het humeur en groeit het zelfvertrouwen



Je leven lang een fit brein

Blijf nieuwsgierig

- Je voordelen nu: nieuwe dingen leren geeft energie en plezier. Je ontdekt nieuwe gespreksonderwerpen en dat geeft een tevreden gevoel.
- Misschien ontdek je wel een nieuwe passie.
- Je voordelen in de toekomst: je netwerk van hersencellen wordt groter als je nieuwe dingen leert en doet. Dat grotere netwerk zorgt ervoor dat dementie zich minder snel ontwikkelt of zelfs later begint.
- Belangrijke tips:
- Blijf je hersenen prikkelen met nieuwe informatie.
- Train je brein door bv: Volg danslessen of zoek een uitdaging in vrijwilligerswerk.
- Andere voorbeelden bv zijn een nieuwe route lopen, fietsen of rijden.
- Klussen in huis. In de tuin werken. Sluit je aan bij een fotograferen club. Een nieuwe taal leren, via Duo Lingo. Een hond nemen. Lid worden van een koor.
- Ga schilderen of tekenen.

Ontspanning: Tip van de maand

Focus op ademhaling

Focus je vandaag op je in- en uitademen drie keer twee minuten.

Wanneer je op het heden gericht bent, kun je negatieve gedachten vermijden die stress of depressie kunnen veroorzaken.

Workshop: ChatGPT en smartphone voor senioren

ChatGPT....Je hebt er beslist al over gehoord, maar wat kun JIJ er nu écht mee?

In 2 bijeenkomsten van 2 uur zal Hay Beurskens je tal van mogelijkheden van kunstmatige intelligentie laten zien die je versteld doen staan. Geen ingewikkeld technisch gedoe, maar gewoon relaxed achterover leunen en genieten van wat er allemaal kan. Na de sessies kun je ChatGPT zelf tot je alwetende vriend maken die al je problemen en mogelijkheden stap voor stap aan je uitlegt in eenvoudige taal. Je leven zal een stuk leuker, interessanter en gemakkelijker worden.
Je telefoon speelt daarbij een belangrijke rol. We gaan die samen uitgebreid verkennen zodat er daarna geen geheimen meer voor je bestaan.

Aanmelden voor deze gratis activiteit kan via:

https://bibliotheekvenlo.op-shop.nl/617/workshop-chatgpt-en-smartphone-voor-senioren