

De Nieuwsbron

Van het bestuur

Helaas kunnen we nog steeds niet voluit aan de slag. We blijven hoop houden dat er licht aan het einde van de tunnel komt. We moeten dus nog even volhouden.

Colofon

Secretariaat: John Buskens

Maastrichterbaan 13
6163 MA Geleen
☎ 06 53 35 53 49
kbooudgeleen@live.nl
www.kbooudgeleen.nl

Bankrekening:

NL 79 RABO 01160.99.194

Ouderenadviseur:

Harrie Vaasen ☎ 06 51 01 02 07
@ harrievaasen@kbooudgeleen.nl

Belastinginvullers:

Harrie Vaasen ☎ 06 51 01 02 07
@ harrievaasen@kbooudgeleen.nl

John Buskens ☎ 06 53 35 53 49

@ johnbuskens@kbooudgeleen.nl

Soosbeheer:

Voor reserveringen en informatie:

Rein Dolstra ☎ 046 475 36 17
@ maredol52@gmail.com

Helaas nog geen versoepeling!

Het leek zo mooi, maar de cijfers wezen iets anders uit. De voorspelde versoepelingen, zoals de terrassen open en de avondklok afschaffen op 21 april, bleken op 13 april een brug te ver. Het besluit werd een week uitgesteld en in het gunstigste geval zou dit dan ingaan op 28 april. Maar dan nog kunnen wij niet open. Er wordt immers nog niet gesproken over binnen-activiteiten. Dat betekent dat mei ook een verloren maand is. Als de Nieuwsbron naar de drukker moet, is alles nog ongewis. Wij gaan ervan uit dat we niet moeten rekenen op een opening voor juni.

In de vorige Nieuwsbron waren we nog hoopvol en het kost ons moeite om dat vol te houden. Het is niet anders, maar we houden vol en richten ons op hetgeen wat straks wel kan. Duidelijk is wel dat we de reeds verschoven jaarvergadering op 2 juni niet op de gebruikelijke manier kunnen organiseren. Dat betekent wederom uitstel. In de volgende Nieuwsbron (25 mei) hopen we meer duidelijkheid te kunnen verschaffen.

Programma voor juni en juli (onder voorbehoud):

Wat de pot schaft!

Woensdag 9 juni en 14 juli om 12.30 kookt Marjolein Blenckers, de kok van "De Boerderie", voor ons een heerlijke maaltijd. Wij zorgen dat u veilig aan kunt schuiven.

In verband met de corona-maatregelen is het aantal deelnemers beperkt tot 16 personen.



Voor € 10,00 kunt u genieten van een mooi driegangenmenu.

Aanmelden kan voor 5 juni resp. 10 juli!

Voor actuele informatie en/of aanmelden: Bea Spijkers 06 20 44 25 41 ofwel spijkers.b@home.nl

Wandelen.



Onder leiding van Rein Dolstra maken we op woensdag 16 juni en 21 juli een wandeling van 10 resp. 5 km.

Houd rekening met uw conditie. Met name de 10 km vraagt een goede conditie. Tijdens de lange wandeling van 10 km maken we een pauze en zorgen we voor koffie. We vertrekken om 13.00 uur vanaf 't Heukske. Het aantal deelnemers is beperkt tot 15 – 20 personen.

Voor actuele informatie en/of aanmelden:

Rein Dolstra 046 475 36 17 of maredol52@gmail.com



Barbecue.

Op zondag **27 juni** staat de jaarlijkse barbecue op de agenda. Alles is voorbereid en nu maar hopen dat het virus ons gunstig gezind is.

In de Nieuwsbron van 25 mei vindt u nadere informatie over het al of niet doorgaan. Mocht dit nog niet mogelijk zijn, zullen we ons beraden over uitstel dan wel een alternatieve activiteit.

Samen op de fiets.

Op zaterdag **10 juli** vertrekken we om **10.30 uur** vanaf 't Heukske voor een ontspannen fietstocht. Els en Frans Held staan weer garant voor een mooie tocht met een bezoek aan onze westerburen. De lengte is ca. 40 km. Onderweg staat een lunch voor u klaar. In verband met de verkeersveiligheid is het maximaal aantal deelnemers 15. In de volgende Nieuwsbron volgt aanvullende informatie.



Voor actuele informatie en/of aanmelden: Els Held 046 474 53 11 of elsheld@hotmail.com

Wekelijkse activiteiten.



Helaas is het nog steeds niet toegestaan om de wekelijkse activiteiten weer te hervatten. Zoals de zaken er nu voorstaan, zal dat zeer zeker niet mogelijk zijn voor eind april. Zodra er meer ruimte komt, zullen we in overleg met de coördinatoren, kijken wat wel en niet mogelijk is.

De plus van bewegen.

Uit onderzoek blijkt dat de helft van de ouderen minder beweegt en sport door corona. Terwijl regelmatig bewegen onderdeel is van een gezonde leefstijl. Fit en gezond blijven, naarmate men ouder wordt, gaat niet vanzelf. Daar moeten we iets voor doen. Door in beweging te blijven, naarmate de leeftijd toeneemt, voelen ouderen zich beter, fitter, gelukkiger, gezonder en leven langer.

Wie kan lopen, kan ook wandelen. Wandelen is een veilige activiteit en zeer geschikt om te bewegen. De vraag is dan hoeveel stappen moet ik zetten? Alle stappen tellen! Voor ouderen is het advies 6.000 – 8.000 stappen per dag. Als u iedere dag naast de normale activiteiten 30 min matig intensief aaneengesloten wandelt, hebt u ongeveer 3.000 stappen extra gezet ofwel 2 km gewandeld.



We zoeken nieuwe leden, helpt u mee?

De afgelopen jaren is ons ledental gestaag gedaald. Helaas was het jaar 2020 daar geen uitzondering op. Nieuwe leden zijn van groot belang voor het voortbestaan van de vereniging en ieder van u kan daar een rol bij spelen. Kijk om u heen en maak reclame voor de KBO, maar beter nog rekruteer een nieuw lid.

Het zou fijn zijn als we bij de herstart nieuwe leden kunnen verwelkomen.