

De Nieuwsbron

Aanmeldingsprocedure

De belangstelling voor de barbecue op zondag 3 juli was zodanig dat we een aantal mensen hebben moeten teleurstellen. Dat is enerzijds mooi anderzijds jammer. Het aantal deelnemers voor activiteiten in 't Heukske is conform gemeentelijke voorschriften beperkt tot 50 en daar moeten we ons aan houden. Nee verkopen roept iedere keer weer discussie op. Vandaar dat we in het bestuur de in het verleden gemaakte afspraak iets hebben aangepast en hopen dat dit tot meer begrip leidt.



Voor activiteiten waar een maximumaantal deelnemers geldt, is de aanmeldingsprocedure als volgt:

- Aanmelding vindt primair plaats tijdens de kaartverkoop in 't Heukske!
- Lukt dit niet dan kan men zich vooraf per mail aanmelden en wordt men op een wachtlijst geplaatst. Na sluiting van de kaartverkoop worden de resterende plaatsen ingevuld. Mocht de belangstelling groter zijn dan het aantal nog beschikbare plaatsen dan wordt de volgorde door loting bepaald. De bevestiging van deelname is pas definitief na betaling van de bijdrage.

Wat de pot schaft!



Op **woensdag 13 juli en 10 augustus om 12.30** staat het diner weer voor u klaar en kunt u genieten van een mooi driegangenmenu. De eigen bijdrage is € 10,00. Uw aanmelding is pas definitief na betaling. U kunt zich één van die middagen ook al aanmelden voor 10 augustus respectievelijk 21 september.

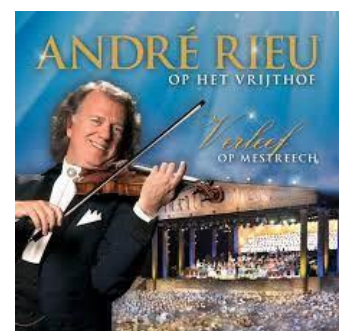
U kunt zich **t/m donderdag 7 juli c.q. 4 augustus** aanmelden bij **Bea Spijkers 06 20 44 25 41** ofwel spijkers.b@home.nl. In dat geval dient u voor **7 juli c.q. 4 augustus** de bijdrage per bank te betalen.

De zomer instuif met muziek van André Rieu

Op **zondag 17 juli om 14.00 uur** kunnen we, onder het genot van een drankje, genieten van een concert opname van André Rieu. Na afloop staat zoals gewoonlijk een heerlijk buffet voor u klaar.

Aanmelden op **woensdag 6 juli van 14.00 – 15.00 uur**. Bij verhindering kunt u zich tot 6 juli aanmelden voor plaatsing op de wachtlijst via:
Peter Spronck 06 21 70 07 66 of peter.spronck@planet.nl.

De eigen bijdrage is € 12,50 voor leden en 17,50 voor niet-leden. Dat is inclusief koffie bij ontvangst en een mooi zomers buffet.



Revue Awt-Gelaen kiest voor nieuwe insteek.

De via KBO gekochte kaarten voor de Revue Awt-Gelaen kunt u nog inleveren op **woensdag 6 juli** in 't Heukske van 14.00 – 15.00 uur.

Verward ...verstrooid...verbijsterd – het is slechts een seniorenmoment!

De eerste dag van je pensioen is de eerste dag van het restant van je spaarcenten.

Van het bestuur

De belangstelling is weer als vanouds en daar zijn we blij mee. De komende maanden staan weer een aantal leuke, maar ook interessante activiteiten op de agenda. U ziet we houden geen zomer stop en laten we hopen dat Corona geen roet in het eten gaat gooien.

Colofon

Secretariaat: John Buskens

Maastrichterbaan 13

6163 MA Geleen

☎ 06 53 35 53 49

@ buske118@gmail.com

www.kbooudgeleen.nl

Bankrekening:

NL 79 RABO 01160.99.194

Ouderenadviseur:

Harrie Vaasen ☎ 06 51 01 02 07

@ hgvaasens@gmail.com

Belastinginvullers:

Harrie Vaasen ☎ 06 51 01 02 07

@ hgvaasens@gmail.com

John Buskens ☎ 06 53 35 53 49

@ buske118@gmail.com

Soosbeheer:

Voor reserveringen en informatie:

Bea Spijkers ☎ 06 20 44 25 41

@ spijkers.b@home.nl

Lezing "Hoe worden we ouder?"

Op **woensdag 27 juli om 14.00 uur** is er in 't Heukske een lezing over Geriatrie verzorgd door Kim Eisenmenger, Fysiotherapeute in de Geriatrie en werkzaam voor Paramedisch Centrum Oud Geleen.

In de afgelopen eeuw zijn wij mensen in Europa gemiddeld 25 jaar ouder geworden. Dit brengt naast de extra jaren vaak ook complicaties met zich mee. U kunt denken aan:

- Minder spierkracht en conditie.
- Minder hart- en longfunctie.
- Minder goed horen, zien en voelen.
- Minder elasticiteit van kraakbeen of osteoporose.
- Duizeligheid.
- Achteruitgang van het geheugen (cognitie).
- Minder functie van andere organen als maag-, darmstelsel, nieren
- Slaapritme.

Mensen die ouder en minder beweeglijk worden, kunnen daardoor belemmeringen of klachten ervaren. Ze komen hiervoor doorgaans in aanraking met de fysiotherapeut voor ouderen, de geriatrie-fysiotherapeut. Deze is gespecialiseerd in de zorg voor "kwetsbare ouderen". Hierdoor kan deze een goede inventarisatie maken voor meerdere aandoeningen die een rol spelen. Bij ouderen is meestal niet alleen één probleem de oorzaak van de klachten maar meerdere. De geriatrie-fysiotherapeut begeleidt de patiënt onder andere met oefentherapie, gericht op het herwinnen van en omgaan met het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid. Hierin staat krachttraining centraal. Tevens wordt er veel aandacht besteed aan eventuele looptraining, veiligheid, balustraining, valtraining en valpreventie,

informerend en adviseren. De geriatrie-fysiotherapeut staat in nauw contact met de huisarts en heeft hiermee regelmatig overleg, waardoor optimale zorg ontstaat voor de patiënt.

Tijdens de lezing neemt zij ons mee in het proces van ouder worden "met eventuele gebreken" en geeft ze informatie over het verschil van een algemene fysiotherapeut en geriatrie-fysiotherapeut. Verder bespreekt ze verschillende behandelmogelijkheden specifiek voor de geriatrische patiënt.

De bijeenkomst is zowel voor leden als niet-leden gratis. Voor de koffie wordt gezorgd en een vrijwillige bijdrage hiervoor zou mooi zijn. Gaarne aanmelden en wel voor **20 juli** via de secretaris: buske118@gmail.com

Wandeling Pater Karel

Het is een mooie traditie om medio augustus te wandelen naar Pater Karel. Dit jaar is dat op **woensdag 17 augustus**. De start is om **14.00 uur** bij 't Heukske. Het is verstandig om een paraplu mee te nemen (je kunt nooit weten in ons klimaat). Bij terugkomst is er koffie, vlaai en een broodje. Voor degenen die niet goed ter been zijn en graag meegaan, kunnen we voor vervoer zorgen. Wel aangeven op het aanmeldingsformulier. Wilt u alleen aan de koffietafel deelnemen dan kan dat ook. U bent dan welkom om **15.30 uur** in 't Heukske.



De eigen bijdrage is € 5,00, aanmelden op **10 augustus** van 14.00 – 15.00 uur in 't Heukske. Bij verhindering kunt u zich tot 10 augustus aanmelden voor plaatsing op de wachtlijst bij

Els Held 06 28 32 27 37 of *elsheld@hotmail.com*

Pas op: aanmelding is pas definitief na betaling (contant of per bank)

Met de bus naar de Veluwe

Op **woensdag 14 september** gaan we weer op stap. Het wordt een mooie afwisselende reis.

We vertrekken wat vroeger dan normaal en wel om **half negen**. Bij aankomst in Terschuur worden we ontvangen met koffie en gebak en aansluitend maken we onder leiding van een gids een rondrit over de Veluwe.

Bij terugkomst staat de lunch, bestaande uit een kop oma's soep, broodje ham en kaas, koffie, thee melk of karnemelk, voor ons klaar.

In de middag is er volop gelegenheid om het Oude Ambachten & Speelgoed Museum te bezoeken. Als je het museum binnenstapt, waan je je letterlijk terug in de tijd. Je reist in het museum langs een rijke verzameling van 160 ambachten, winkeltjes en compleet ingerichte werkplaatsen. Je stapt zo bij een oude smidse naar binnen, kunt plaatsnemen in een schoolklasje en ziet de scharensliep en leerlooier aan het werk. De collectie laat met name de Nederlandse geschiedenis van ca. 1910 – 1970 zien. Naast de oude ambachten vind je het speelgoedmuseum. En daar kijk je je ogen uit! Je ziet namelijk speelgoed waar je in de jonge jaren mee bent opgegroeid. Een feest van herkenning, verbazing en misschien wel een beetje weemoed.

De dag sluiten we af met een driegangendiner bij het Wapen van Valburg.

Het programma voor die dag is:

08.15 uur	Verzamelen hoek J. Willenstraat en Oranjelaan
08.30 uur	Vertrek uiterlijk!
11.00 uur	Ontvangst met koffie en gebak
11.30 uur	Rondrit over de Veluwe
13.00 uur	Lunch en aansluitend bezoek museum
16.30 uur	Vertrek naar Valburg
17.30 uur	Driegangen diner in het Wapen van Valburg
21.00 uur	Retour in Geleen



De eigen bijdrage is voor leden € 55,00 en voor niet-leden € 65,00 U kunt zich aanmelden op **woensdag 24 augustus van 14.00 – 15.00 uur** in 't Heukske. Bij verhindering kunt u zich aanmelden voor plaatsing op de wachtlijst via Rein Dolstra 06 27 62 39 45 of maredol52@gmail.com

Pas op: aanmelding is pas defenitief na betaling (contant of per bank)



Programma voor de komende maanden

<p>September: Zondag 11: Film in 't Heukske Woensdag 14: Busexcursie * Zaterdag 17: Fietstocht Woensdag 21: Wat de Pot schaft * Woensdag 21: Wandelen</p> <p>Oktober: Woensdag 05 oktober: Oktoberfeest Zondag 09 oktober: Film in 't Heukske Woensdag 12 oktober: Wat de Pot schaft Woensdag 19 oktober: Herfstwandeling Woensdag 26 oktober: Lezing 'Digitale erfenis'</p>	<p>November: Woensdag 09 november: Wat de Pot schaft Woensdag 09 november: Special Indonesië Zondag 13 november: Zondag instuif Woensdag 16 november: Lezing 'Kerstgebruiken' Woensdag 23 november: Wandelen</p> <p>December: Woensdag 14: Wat de Pot schaft Donderdag 15: Kerststukjes maken Zaterdag / Zondag 17/18: Kerstviering</p> <p>* Gewijzigde data!</p>
--	---

Kwajongconcour



Na de gedwongen Coronapauze nemen we komend najaar de draad weer op met het traditionele KBO-kwajongconcour voor het kampioenschap van Oud-Geleen.

Er wordt elke vrijdagmiddag van 13.30 tot ca. 16.30 uur gekaart in 't Heukske. We starten vrijdag 2 of 9 september en de competitie duurt tot half maart volgend jaar. De exacte begin- en einddatum zijn afhankelijk van het aantal deelnemers.

Het lidmaatschap van de KBO-afdeling Oud-Geleen is een vereiste om te mogen deelnemen en enige ervaring met het kaartspel is wenselijk. Er wordt met name een beroep gedaan op de vrouwelijke leden. De afgelopen jaren waren zij namelijk beduidend in de minderheid in vergelijking met de mannelijke kaartspelers.

Leden van andere KBO-afdelingen kunnen ook deelnemen; zij moeten dan gastlid worden en betalen een jaarlijkse contributie van € 10,00

Per kaartronde wordt van de deelnemers een bedrag van € 2,00 gevraagd als bijdrage in de kosten die de organisatie maakt voor printwerk, aanschaf materialen, attenties, prijzengeld enz.

Ook zijn wij naarstig op zoek naar invallers. Als een hele competitie voor u te veel van het goede is en u wilt slechts af en toe eens kaarten, dan bent u van harte welkom als invaller.

Voor nadere informatie en/of aanmelding (uiterlijk 20 augustus a.s.) kunt u terecht bij:

Joep Jorissen tel. 06 54 39 66 32 of avanderfeesten@home.nl

Nieuwe leden zijn welkom!

Helaas moeten we constateren dat de terugloop van het aantal leden zich voortzet. Afgelopen maanden hebben we weer een aantal leden moeten afboeken, mensen die zonder bericht en herinneringen niet betalen. Een ontwikkeling die breed binnen de KBO-geledingen plaatsvindt. Willen we dit tij keren dan is de hulp van iedereen welkom. Maak daarom in uw omgeving reclame voor de KBO onder het motto **Kom Bij Ons!**



Aanmeldingsformulier busreis Veluwe woensdag 14 september vertrek 08.30 uur

Naam: Postcode en huisnummer:

Aantal: x € 55,00 enx € 65,00 = €.....

Formulier inleveren op **woensdag 24 augustus** van 14.00 – 15.00 uur in 't HeukskeVoor nadere informatie en aanmelden via wachtlijst tot **24 augustus** kunt u terecht bij:

Rein Dolstra 06 27 62 39 45 of maredol52@gmail.com

Aanmeldingsformulier voor Pater Karel Wandeling op 17 augustus vertrek 14.00 uur

Naam: Postcode en huisnummer:

Aantal: x € 5,00 =

 Ik wandel mee (vertrek 14.00 uur) Ik kom alleen naar de koffietafel (om 15.30 uur) Ik wil graag met de auto meeFormulier inleveren op **woensdag 10 augustus** van 14.00 – 15.00 uur in 't Heukske.

Voor nadere informatie of aanmelden via wachtlijst tot 10 augustus kunt u terecht bij

Els Held 06 28 32 27 37 of elsheld@hotmail.com

Aanmeldingsformulier zondag instuif op 17 juli om 14.00 uur

Naam: Postcode en huisnummer:

Aantal: x € 12,50 en € 17,50 = €.....

Formulier inleveren op **woensdag 6 juli** van 14.00 – 15.00 uur in 't Heukske of na **6 juli** tot uiterlijk **10 juli**Voor nadere informatie en aanmelden na **6 juli** kunt u terecht bij:

Peter Spronck 06 21 70 07 66 of peter.spronck@planet.nl

Let op: Zaal open om 13.30 uur!