

De Nieuwsbron

Van het bestuur

Na het succesvolle wijnfeest staat komende maand weer een topper op het programma. In het verleden trok de show van Martina en Guus Reinartz veel bezoekers, we hopen ook nu weer op een grote opkomst.

Vanuit het bestuur heeft Bea Spijkers het agendabeheer van de soos overgenomen van Rein Dolstra.

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

Belastinginvoerders:

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:

Bea Spijkers ☎ 06 20 44 25 41

@ spijkers.b@home.nl

Wat de pot schaft!

Op **woensdag 10 november om 12.30** in 't Heukske staat het diner weer voor u klaar. Voor € 10,00 kunt u genieten van een mooi driegangenmenu.

Aanmelden **tot 5 november** bij *Bea Spijkers* 06 20 44 25 41 ofwel *spijkers.b@home.nl*



Wandelen.



De volgende wandeling (5 km) is op **woensdag 17 november**. We vertrekken om 13.00 uur vanaf 't Heukske. Het aantal deelnemers is beperkt tot 15 – 20. Ook tijdens het wandelen houden we ons aan de basisregels.

Aanmelden tot **maandag 15 november**:

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

Multivision show: De Geul – een grensoverschrijdende schoonheid!

Op **24 november om 14.00 uur** presenteren Martina en Guus Reinartz een multivision show over de Geul. Het is alweer een paar jaren geleden dat we kennis hebben gemaakt met hun werk en daar hebben we van genoten. Voor ons reden om hen voor de derde keer uit te nodigen.

Ze nemen ons mee op een betoverende tocht, van de bron tot aan de monding, langs de meest eigenwijze rivier van Nederland. We doen dat wandelend, want dat is de manier om de schoonheden en schatten van het Geuldal, geschapen in een eeuwenlange wisselwerking tussen natuur en mens, te ontdekken. In het dorpje Lichtenbusch, op de grens tussen België en Duitsland, ontspringt de Geul in de kelder van een boerderij. Op vele plaatsen borrelt hier het water rijkelijk uit de grond. Na een tocht van 56 kilometer, waarvan 36 kilometer door ons prachtige Limburgse land, mondt ze bij het gehucht Voulwames uit in de Maas. Haar stroomgebied heeft een heel eigen identiteit en mag met recht internationaal worden genoemd. De afwisseling in talen die je hoort als je haar meanders volgt,

is door de vele dialecten bijna even talrijk als de variatie die zij aan landschappelijke elegantie biedt. Tevens volgen we de levensloop van meerdere zijrivieren, zoals de Hohnbach, de Selzer- en Eyserbeek, en natuurlijk de Gulp. Ook de zeer afwisselende en rijke flora en fauna komen uitvoerig aan bod. We hebben de sfeervolle Geul niet alleen gevolgd met ons oog - en dat van onze camera - maar vooral met ons hart!

De eigen bijdrage voor deze unieke show is slechts € 3,00 inclusief twee consumpties. Helaas is er slechts voor 40 mensen plek en vooraf reserveren is verplicht. Dat kan op **woensdag 10 november van 14.00 – 15.00 uur** in 't Heukske of na 10 november bij *Maril Kokkelmans* 06 25 10 29 76 of *marilkokkelmans@kbooudgeleen.nl*



Jaarvergadering 6 oktober 2021.

Op woensdag 6 oktober vond de uitgestelde jaarvergadering, onder grote belangstelling, plaats en dat doet ons deugd. De afgelopen twee jaar was voor velen van ons een moeilijke tijd. Dat gold ook voor onze vereniging. Gelukkig zijn we weer volop in bedrijf en konden we samen de balans opmaken van twee verenigingsjaren. Belangrijker nog vooruitkijken naar het komend jaar.

Tijdens de bespreking van de jaarverslagen werd stil gestaan bij de daling van het ledenbestand. In tien jaar tijd is het ledental van 510 gedaald tot 410. Een tendens die we ook landelijk zien. Op zichzelf vreemd dat het aantal 65-plussers explosief stijgt en het aantal leden van seniorenorganisaties daalt. Het zou mooi zijn dat ieder lid op zoek gaat naar een nieuw lid.

De belangstelling van de activiteiten, voor zover ze doorgingen, was goed. Met name de bijeenkomsten op zondag scoorden met gemiddeld 60 deelnemers goed zoals: Sjeutelingenzitting, paasbrunch, barbecue, busreizen, wijnfeest. De absolute topper was de kerstviering met 107 deelnemers. In 2020 zijn op een tweetal activiteiten na, vanaf half februari, alle activiteiten geannuleerd. Kortom ons jubileumjaar was een echt rampjaar. Als troost hebben alle leden eind 2020 een cadeaubon van de Jumbo ontvangen.

In financieel opzicht waren de jaren 2019 en 2020, met een totaal tekort van bijna € 5.000, -- ook slecht. Mede dankzij een extra subsidie van de gemeente lijkt 2021 beter uit te pakken. Op advies van de kascommissie werd decharge verleend aan het bestuur en werden de beide jaarverslagen goedgekeurd.

De begroting 2021 werd goedgekeurd, evenals het handhaven van de contributie in 2022 op € 20,00. Wel werd gewaarschuwd dat door de stijgende kosten en de afdracht aan KBO Limburg, een verhoging in 2023 noodzakelijk zal zijn. Naar aanleiding hiervan was er een discussie over de toegevoegde waarde van het lidmaatschap van de provinciale en landelijke KBO. De overgrote meerderheid vond het zinvol om dit te continueren.

Bea Spijkers werd benoemd tot bestuurslid en er werd een oproep gedaan voor aanvulling van bestuur en vrijwilligers. Het was verheugend dat twee dames zich hebben aangemeld voor het schoonhouden van de soos. Laat dit een voorbeeld zijn voor anderen.

Het concept jaarprogramma, (verschijnt eind december in het bekende boekje), werd als positief ervaren. Het voorstel om eenmaal per maand op zondag een filmmiddag te organiseren viel in de smaak.

De middag werd afgesloten met een mooie diavoorstelling van Pie Cilissen.

Wijnfeest 20 oktober.



Het wijnfeest 'nieuwe stijl' was, evenals de vorige edities, weer een succes. Zestig enthousiaste leden genoten van het optreden van de Tatermenkens en van het gezellig samenzijn. Uiteraard waren er de nodige drankjes en hapjes. Komend jaar gaan we verder onder de nieuwe naam 'Oktoberfeest'.

Excursie Alfa Brouwerij geannuleerd.

De geplande excursie van 30 oktober hebben we helaas, vanwege onvoldoende belangstelling, moeten annuleren. Er waren maar acht gegadigden en hiermee haalden we het minimumaantal deelnemers van twintig niet. Bijzonder jammer daar wij dachten een activiteit aan te bieden die aantrekkelijk zou zijn voor de wat jongere senioren.



Kerstmis bij de KBO

Reserveer de volgende data:

Woensdag 8 december kaartverkoop.

Donderdag 16 december workshop kerststukjes maken.

Zaterdag 18 december kerstviering in het Hubertushuis.

Gezocht vrijwilligers voor de filmmiddag



We hebben een grootbeeld Tv-scherm aangeschaft, waardoor het mogelijk is om films af te spelen. Het is de bedoeling dat we iedere 2^e zondag van de maand, (mogelijk met onderbreking van de zomervakantie), een filmmiddag organiseren.

We zoeken vrijwilligers die het leuk vinden om dit te organiseren. Het zou fijn zijn als we een klein team krijgen dat dit afwisselend wil doen.

We hebben een vol jaarprogramma en daar zijn we trots op, maar het relatief kleine bestuur kan dit niet alleen en vraagt uw steun. Aanmelden kan bij de voorzitter: *Peter Spronck 06 21 70 07 66* of *peter.spronck@planet.nl*

KBO Ouderenkoor "Lustig door het leven"



Na bijna 2jaar wachten door de corona zijn we eindelijk weer kunnen starten met onze repetities. Deze staan onder leiding van onze dirigente Hanny Pokorni met begeleiding van Tamara Zakarjan.

De repetitie is op elke woensdag van 19.00 tot 20.30 uur met koffiepauze. Wilt U graag zingen dan kunt U zich melden bij *Ria Jorissen (046-474 06 03)* of *Piet Nijssen (046-423 46 45)*. Kom eens binnenlopen. U bent van harte welkom.

Bridge-groep Oud Geleen

Naar aanleiding van de vergadering jl. vragen wij nogmaals aandacht voor onze bridge-groep. De corona tijd heeft voor ons gevolgen gehad voor wat betreft het aantal leden. Wij bridgen elke dinsdagmorgen van 09.15 tot 12.15 uur.

We spelen een onderlinge competitie en dat op een gezellige manier. Niet met het mes op tafel. Tussendoor wordt er ook koffie/thee gedronken. De enige voorwaarde is dat U van het bridgen op de hoogte bent. Wilt U dit mooie spel spelen, kom eens binnenlopen of bel even. U bent van harte welkom.

U kunt zich melden bij *Anton van Haafden (046-475 50 73)* of *Piet Nijssen (046-423 46 45)*.



Yoga in 't Heukske



Doordat yoga niet prestatiegericht is, is het uitermate geschikt voor ouderen. Naarmate de leeftijd vordert, worden de gewrichten stijver. De doorbloeding van de spieren wordt minder en stijfheid kan optreden. Door onbelaste bewegingsoefeningen te doen zal de energie weer gaan stromen. Yoga biedt veel positieve effecten zoals stressvermindering, verbeterde ademhaling, verlichting van pijn, beter slapen, lenigheid en innerlijke rust. De oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. Het zachte karakter van de yogalessen maakt deze bijzonder geschikt voor degenen die yoga aangepast aan hun leeftijd willen doen.

Er zijn nog enkele plekken vrij!

Kom vrijblijvend naar een gratis proefles en ervaar de positieve uitwerking op lichaam en geest.

Lestijd: Dinsdag groep 1: start 13:00, groep 2 start 14:15, groep 3 start 15:30

Locatie: 't Heukske, J. Willenstraat 1 Geleen.

Kosten: € 37,72 per kwartaal

Aanmelden via *Ecsplore: mbvo@ecsplore.nl* Telefoon 046 - 475 72 61 of bij de docent op de locatie.

Het griepseizoen staat voor de deur. Tijd dus voor de griepvaccinatie. Een grieprik halen is juist nu een must.

Hoe dat zit?

Wat is eigenlijk griep? En bestaat ‘een griepje’?

‘Griep, een griepje en verkoudheid worden vaak op één hoop gegooid. Van een flinke verkoudheid kun je je rillerig en naar voelen, maar het is geen griep. Griep oftewel influenza is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door het griepvirus. Net als bij corona kun je griep hebben zonder er heel ziek van te zijn, maar je kunt ook lang last hebben van de gevolgen of daaraan zelfs doodgaan. Longontsteking is een veelvoorkomende complicatie, omdat je slijmvlies kapotgaat en bacteriën zo naar binnen kunnen komen. En net als bij corona komen hartklachten na griep vaak voor of verergeren ze. Wie griep heeft gehad loopt zelfs vier keer zoveel kans op een hartinfarct. Griep kan ook diabetes ontregelen. Minder bekend is dat griep depressies veroorzaakt. De verkoop van antidepressiva na een griepepidemie neemt toe, laat onderzoek zien. En toch onderschatten we de gevaren van griep.’

Waarom is het juist nu belangrijk om de grieprik te halen?

‘Mede door de coronamaatregelen is er het afgelopen jaar amper griep geweest. Nu we dankzij de versoepelingen elkaar weer opzoeken en minder afstand bewaren, kun je op je vingers natellen dat de griep de komende maanden weer stevig zal toeslaan. Daar moet je bij optellen dat onze weerstand is verminderd juist doordat we geen griep hebben gehad. Goede redenen om je te beschermen tegen de mogelijke nare gevolgen van griep.’

Wat hebben we geleerd van de coronavaccinatie?

‘Een heldere les: dat vaccineren een heel goed idee is. Je voorkomt er een hoop ellende mee. Bij een epidemie of pandemie is vaccinatie zelfs de enige weg eruit. In het geval van corona is dat inmiddels heel duidelijk, maar voor griep geldt hetzelfde. De afgelopen tien jaar zijn in ons land jaarlijks gemiddeld 2800 mensen aan griep overleden. En we lijken het te zijn vergeten, maar de zware griepepidemie van 2017 op 2018 maakte in nog geen vijf maanden 9500 slachtoffers. Onder hen waren veel senioren. Zeker voor 60-plussers staat het griepvaccin dus voor voorkomen in plaats van genezen.’

Hoe staat het eigenlijk met de vaccinatiegraad onder ouderen?

‘In 2020 hebben veel meer ouderen de grieprik gehaald dan voorgaande jaren. Dat heeft te maken met de coronapandemie, denken we. Die heeft haarscherp duidelijk gemaakt hoe belangrijk vaccineren is bij het beheersen van luchtweginfecties. De overheid rekent ook dit jaar op een grote opkomst en heeft ruim voldoende vaccins ingekocht.’

Hoe haal ik die grieprik?

‘Bij de huisarts of in de zorginstelling waar je woont. Dankzij het Nationaal Programma Grieppreventie krijgt iedereen van zestig jaar en ouder deze of volgende maand vanzelf een uitnodiging van de huisarts.

Dat geldt ook voor mensen onder de zestig met een medische indicatie, zoals diabetes, een nieraandoening, longziekte, luchtwegaandoening en hart- en vaatklachten. In de brief staat op welke datum en hoe laat je de prik gratis kunt halen. Doen hoor!’

Bron: KBO-PCOB.nu

Wilt u ook op de hoogte blijven van de belangenbehartiging van de KBO meldt u zich dan voor KBO-PCOB.nu via www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven

Aanmeldingsformulier voor Multivision show ‘De Geul’ 24 november 14.00 uur

Naam: Postcode en huisnummer

Aantal:..... x € 3,00 en..... x € 5,00 = €.....

Formulier inleveren op **woensdag 10 november** van 14.00 – 15.00 uur in ‘t Heukske.

Voor nadere informatie of telefonisch bestellen kunt u terecht bij:

Maril Kokkelmans 06 25 10 29 76 of marilkokkelmans@hotmail.nl