

AGENDA.

Di. 10 sept.	Rondrit met de Geluksexpress	Vertrek 14.00 u. Aanmelden kan nog tot 28 augustus. Startplek: Gitstappermolenweg 3 6063 NT Vlodrop
Wo. 11 sept.	Eetpunt HeeLekker	13.00 u. CC Don Bosco; aanmelding pag. 5
Wo. 18 sept.	Samen eten met De Zonnebloem	12.30 u. CC Don Bosco; aanmelden per tel.
Wo. 25 sept.	Terug in de tijd	13.30 u. CC Don Bosco; aanmelding pag. 5
Di. 8 okt.	Bezoek aan het Gouvernement Maastricht	13.00 u P-plaats CC Don Bosco; aanm.pag. 5

Mededeling

Onze voorzitter Hans Schuurman is helaas zeer ernstig ziek.

Wij wensen hem van harte beterschap.

Zijn taken zullen voorlopig door de andere bestuursleden en Wiel Derkx (Nieuwsbrief) worden overgenomen.



Verslag: Culinaire fietstocht 2024

Woensdagmorgen 17 juli stonden er om 11.30 uur 35 fietsers klaar om de uitdaging aan te gaan fietsen voor de culinaire fietstocht. Wij gingen van start in twee groepen naar onze eerste stopplaats bij 'De Believing' in Helden voor een drankje en om even bij te kletsen. Na een korte pauze werd er weer gefietst door de mooie Heldense Bossen en werd koers gezet naar Baarlo voor onze tweede stop op het beste terras van Nederland hotel-restaurant 'Centraal' op de markt in Baarlo voor Koffie-Thee-Cappuccino en een lekker stuk vlaai. Na een iets langere pauze werd er weer verder getrapt langs de mooie Maas naar Neer voor de derde stop bij 'Eetwinkel Ambacht' (Friedessmolen). Enkele deelnemers kozen voor een iets sterkere consumptie en nadat er weer genoeg leugens waren verteld, ging de route verder voor het diner-buffet bij De Abdij in Horn alwaar nog 14 personen aansloten voor naar alle verwachtingen een heerlijk buffet. De

afspraken was dat wij om 18.00 uur zouden eten, maar dat werd al 25 minuten later voordat de soepterrines op tafel kwamen. Daarna werd het buffet geopend. De eerste dertig personen konden voldoende opscheppen, daarna begon helaas de ellende: de zalm op, broccoli op, de spercieboontjes op, geen aanvoer van wadges, geen aanvoer van frites, spercieboontjes werden snijbonen, broccoli kwam niet meer. Alles werd maar mondjesmaat aangevuld. De laatste 20 pers hebben geen volledig buffet meer gehad. We hebben ons ongenoegen duidelijk kenbaar gemaakt. Erg jammer, vooral voor de mensen die dachten dat ze thuis niet hoefden te koken.

Na een vertraging van 30 minuten werd er toch vol goede moed verder gefietst naar Heel alwaar wij bij 'Lennys Ijssalon' aankwamen voor een lekker ijsje met saus en slagroom.

Rond 21.00 uur namen wij afscheid van elkaar met de nodige bedankjes en keerde iedereen naar huis met een herinnering aan een toch wel mooie fietstocht en met geweldig fietsweer.

Ondanks het tegenvallende buffet, was 't toch nog eene sjoene daag.

De werkgroep Wandelen en Fietsen.



Geluksexpres 10 september 2024.

Voor de maand september is er een rit met de **GELUKSEXPRES** gepland.

Deze vindt plaats op **dinsdag 10 september 2024**. We starten en eindigen in Vlodrop bij de Gitstappermolen, Gitstappermolenweg 3 6063NT Vlodrop waar we op eigen gelegenheid naar toe gaan.

Carpoolen is natuurlijk mogelijk en wenselijk!!!

Om 14.00 uur start onze rit met 2 treinen, waar ook plek is voor enkele rolstoelgebruikers en een aantal rollators.

Bij iedere trein gaat een gids mee en ook is er een pauzeplek ingepland met koffie en vlaai.

Terugkomst bij de Gitstappermolen zal ongeveer om 16.30 uur zijn.

De kosten voor deze middag zijn € 17.50. Opgave kan d.m.v. het aanmeldstrookje (blz. 5) of een mail naar de secretaris, maar wel **VÓÓR 28 augustus 2024!!!!**

Er zijn helaas maar 40 plekken beschikbaar, duswacht niet te lang met aanmelden!!!



Samen eten met de Zonnebloem

Als de Nieuwsbrief bij u in de bus valt, zijn de scholen weer begonnen en hebben we het grootste gedeelte van de zomer weer gehad. Don Bosco is weer open, dus we kunnen ook weer koken.

Let op! De dames van de Zonnebloem koken op woensdag 18 september.

Dit is de derde en niet de vierde woensdag van september.

Om 12.30 uur wordt de maaltijd geserveerd.

Tot vrijdag **13 september** kunt u zich **telefonisch opgeven bij de dames Mia Janssen (telefoon 571456) en Ans Brouns (telefoon 572118)**. Vanaf 18.00 uur zijn zij telefonisch bereikbaar.

De kosten bedragen € 10,00 exclusief een eventueel drankje. In Don Bosco rekent u de maaltijd plus eventuele consumptie zelf af. **We vinden het fijn als wij u dan weer zien.**



Terug in de tijd

Op woensdag **25 september** (de vierde woensdag van de maand) is er een gezellige middag in het CC Don Bosco.

Het thema is "**Terug in de tijd**". De middag begint om 13.30 uur. Voor deelname vragen wij een bijdrage van € 5,00. Vindt u dit leuk? Geeft u zich dan **vóór woensdag 18 september** op.

Dit kan door een ingevulde antwoordstrook plus de € 5,00 in de brievenbus te deponeren bij Marijke

Pals op de Sportparklaan 9 of per email marijkepals@hetnet.nl.

Wist u, dat ook de leden van de Seniorenvereniging hier naar toe kunnen komen?

Let op! Geeft u zich op, dan verplicht u zich de bijdrage aan de middag te voldoen.

Eetpunt HeeLekker start weer op woensdag 11 september 2024; aan tafel om 13.00 u.



Elke 2^e woensdag van de maand gaan de senioren-koks van HeeLekker met groot enthousiasme aan de slag om voor maximaal 30 personen een lekker maaltje te bereiden voor slechts € 10,-.

Geef u op via de aanmeldingsstrook op blz. 5 of per mail wlam.derckx@kpnmail.nl bij Wiel Derckx; op geef u telefonisch of per mail op bij CC Don Bosco 0475-571711, e-mail info@ccdombosco.nl.

Aanmelden is verplicht en kan tot zaterdag 8 september.

'Det HeeLekker menu wiltj gae toch neet misse!'

Senioren van nu: meer dan de moeite waard!



Gezond en goed oud worden, dat vinden we belangrijk. Maar oud zijn? Dat is een ander verhaal. Voor KBO Limburg, met ongeveer 30.000 leden de grootste seniorenorganisatie van Limburg, is het een uitdaging om daar een weg in te vinden. Feit is, dat we met z'n allen steeds ouder worden en dat het aantal senioren groeit. Een groep die er toe doet in onze maatschappij. Vanwege het aantal, maar ook vanwege de toegevoegde waarde, als mantelzorger, oppas

voor de kleinkinderen en op tal van plekken als betrokken vrijwilliger. En natuurlijk moet er rekening worden gehouden met de zorg die een deel van deze groep uiteindelijk nodig heeft.

Krachtig en kwetsbaar

Het mooie van senioren is, dat ze tegelijkertijd krachtig en kwetsbaar kunnen zijn, ongeacht hun leeftijd! Die kracht en kwetsbaarheid zorgen ook voor een verbondenheid met elkaar. Binnen de KBO is dat heel goed zichtbaar. We maken samen plezier, werken samen aan onze gezondheid en onze ontwikkeling, komen op voor elkaar en zien naar elkaar om. Dat maakt de KBO tot een organisatie die er toe doet in onze samenleving. Kijk maar eens rond op onze website www.KBOHeel.nl.



Uitnodiging voor mantelzorgers

Graag willen wij alle mantelzorgers van gemeente Maasgouw uitnodigen voor de **mantelzorgsalon op dinsdag 3 september 2024 in Zalencentrum 'De Spil' in Maasbracht.**

Als mantelzorger verleen jij zorg aan iemand in je omgeving. Mantelzorgers doen dat vrijwillig, langdurig en vaak ook intensief.

Tijdens de mantelzorgsalon kunnen ze mensen ontmoeten die zich in vrijwel dezelfde situatie bevinden als zij. Dit kan steun bieden door met elkaar te praten

en ervaringen uit te wisselen. De bijeenkomst op dinsdag 3 september a.s. heeft als thema: ***Omgaan met levend verlies.***

Lonneke Emans en Francy op het Roodt vertellen je meer over levend verlies, wat het is, hoe het zich kan uiten en de verschillende manieren om hiermee om te gaan.

Inloop is vanaf 18.45 uur. Het programma start om 19.00 uur.

Aanmelden (gratis) via mantelzorg-maasgouw@welkom.nu of bel naar Jenny Coenen (06-15383873)

Gymgroep MBVO



Helaas hebben een behoorlijk aantal leden van de gymgroep nog niet voldaan aan de oproep voor de betaling van de contributie over de 2^e helft van dit jaar. Graag de contributie van € 50,- vóór 1 september overmaken op rekening NL98RABO 0119 6950 30 t.n.v. Seniorenvereniging St Ambrosius. Mocht u onverhoop besluiten het lidmaatschap van de gymgroep op te zeggen of kan u tijdelijk niet deelnemen, laat dat ons zo spoedig mogelijk weten. Lia start **woensdag 4 september** weer met de les.

Opening van de nieuwe locatie van het Alzheimer Café Maasgouw in Beegden

Op maandag 9 september om 19:30 uur is de opening van de nieuwe locatie van het Alzheimer Café Maasgouw. Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, mantelzorgers e.a. Daarnaast is het Café geopend vanaf 19:30 tot 21:30 uur op 14-10, 11-11 en 9-12 in het Gemeenschapshuis 't Leuke, Leukenstraat 6 in Beegden.



Rabo Clubsupport 2024

Rabobank Jaarlijks vindt Rabo ClubSupport actie plaats. Een initiatief waarbij lokale banken coöperatief dividend teruggeven aan de lokale samenleving via verenigingen en stichtingen in hun werkgebied op basis van een stemming door de Rabobank-leden. Rabo ClubSupport geeft landelijke aandacht aan deze mooie initiatieven bij verenigingen en stichtingen. Zo versterken we de lokale samenleving.

Leden beslissen

De leden van de Rabobank bepalen hoe het beschikbare bedrag verdeeld wordt door hun stem uit te brengen op de club(s) van hun voorkeur. Als lid van jouw Rabobank kun je vanaf 2 tot 24 september stemmen op jouw favoriete vereniging of stichting. Ben je nog geen lid van de Rabobank, vraag dan nu jouw lidmaatschap aan, zodat je straks jouw stem uit kunt brengen.

U kunt onze Seniorenvereniging en De Zonnebloem financieel steunen door op beide verenigingen te stemmen. Alvast hartelijk dank!

Stem op ons vanaf
2 sept 2024

Bezoek gouvernement Maastricht; dinsdag 8 oktober 2024



Op dinsdag 8 oktober 2024 gaan we **per autobus** een bezoek brengen aan het Gouvernment (gebouw van de Provinciale Staten) in Maastricht. Het gebouw ligt aan de Maas, Limburglaan 10 Maastricht. We krijgen daar een rondleiding van een gids. Deze zal de belangrijkste ruimtes laten zien en erover vertellen. We wandelen door het mooiste gedeelte van het Gouvernment.

We zien het bestuurlijke gedeelte en bekijken de tentoonstelling.

De tentoonstelling is een permanente expositie over het Verdrag van Maastricht. Dit verdrag werd in 1992 in Maastricht ondertekend en daarmee veranderde de EEG in Europese Gemeenschap (EG).

Deze rondleiding duurt anderhalf uur. Daarna is er koffie met vlaai.

De kosten van deze excursie bedragen € 15,-.

We vertrekken om 13.00 uur per bus vanaf CC Don Bosco in Heel.

Aanmelden uiterlijk 21 september, via email: gitarla53@gmail.com t.n.v. Carla Coenen

Of via het aanmeldstrookje. Dit strookje kun je in de brievenbus doen bij Marijke Pals, Sportparklaan 9 in Heel.

De betaling 15 euro overmaken naar:

NL98 RABO 0119 6950 30

t.n.v. Seniorenvereniging St.Ambrosius, onder vermelding van Gouvernment.

LET OP!! Opgave moet met de juiste naam zoals in je paspoort en het geslacht erbij.

Impressie van de zeer geslaagde BBQ bij 'de Tump' op dinsdag 20 augustus j.l.

Voor deze BBQ hadden zich liefst 99 deelnemers ingeschreven!

Onder stralende weersomstandigheden kwamen de senioren (de meesten met de fiets of lopend) rond half zes naar het gezellige terras van Fietscafé 'De Tump' voor de traditionele jaarlijkse barbecue.

De lekkere stukjes vlees en vis, de smakelijke sausjes en salades waren vakkundig bereid door Slagerij Cox uit



Maasniel, al jaren onze 'hofleverancier'! Iedereen heeft heerlijk gegeten en gedronken en vooral ook gezellig kunnen bijpraten.

Tegen 20.30 u. begon de lucht een beetje te betrekken en vielen de eerste regendruppels. Dat was ook voor de meeste deelnemers het sein om naar huis te gaan. Het Bestuur kan tevreden terugkijken op een zeer geslaagde barbecue.

Volgend jaar weer!



Aanmeldingen

Opgave voor deelname aan de GELUKSEXPRES op dinsdag 10 september 2024.

ONDERGETEKENDE.....Tel.

Wil graag metpersoon/personen deelnemen aan deze rit.

Startplek: Gitstappermolenweg 3 6063 NT Vlodrop

Hij/zij zal € 17,50 pp overmaken op rekeningnummer NL98 RABO 0119 6950 30 t.n.v. Seniorenvereniging St. Ambrosius.

BELANGRIJK: aanmelden **vóór 28 augustus 2024**, d.m.v. strookje inleveren bij de secretaris Ger Verlaek op STERPLEIN 1 HEEL of een mailtje sturen naar secretaris.kboheel@gmail.com

Maaltijd HeeLekker op woensdag 11 september 2024

Aanmelding voor de maaltijd op woensdag 11 september 2024 in CC Don Bosco; aanvang: 13.00 u.

Naam:; tel.wil met personen deelnemen aan de maaltijd.

Betaling 10,00 p.p. (TE BETALEN – contant of pinnen- NA DE MAALTIJD IN CC DON BOSCO)

Aanmelden kan tot zaterdag 8 september via deze bon ingevuld bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 in de brievenbus te deponeren. Mailen kan ook: wlam.derkx@kpnmail.nl

Aanmelding voor de gezellige middag: Terug in de Tijd, 25 september 2024

Naam:; tel. komt metpersonen naar de gezellige middag in CC Don Bosco op woensdag 25 september. Aanvang: 13.30 u.

Aanmelden vóór woensdag 18 september

Deze ingevulde antwoordstrook plus de € 5,00 in de brievenbus deponeren bij Marijke Pals op de Sportparklaan 9 of per e-mail marijkepals@hetnet.nl.

Let op! Geeft u zich op, dan verplicht u zich de bijdrage aan de middag te voldoen.

Ook de leden van de Seniorenvereniging kunnen deelnemen aan deze middag.

Opgave bezoek aan het Gouvernement op dinsdag 8 oktober 2024

Naam:tel.....

Geeft zich op voor een bezoek per autobus aan het Gouvernement in Maastricht.

Naam zoals in je paspoort + geslacht.

Belangrijk: Opgave en betaling uiterlijk 21 september 2024.

15 euro overmaken op NL98 RABO 0119 6950 30; t.n.v. Seniorenvereniging St. Ambrosius.

Onder vermelding van Gouvernement.

Aanmelden graag via mail: gitarla53@gmail.com

Het ingevulde strookje kan ingeleverd worden bij Marijke Pals op Sportparklaan 9, Heel