

JAARGANG 17 nummer 9

september 2026

Doe Mee Beweegweek vanaf 28 september

Zoals in de vorige nieuwsbrief al vermeld, willen wij u in de Doe Mee Beweegweek kennis laten maken met onze beweegactiviteiten.

Van maandag 28 september tot en met vrijdag 2 oktober kunt u geheel vrijblijvend komen kijken (en meedoen) bij de volgende activiteiten.

- **Maandag:** Yoga (van half elf tot half twaalf) ; Jeu de boules (van half twee tot half vier) op het Schoolhofje en Senaman Tua (van zeven tot acht uur 's avonds).
- **Dinsdag:** Yoga, (van half elf tot half twaalf)
- **Woensdag:** Volksdansen (van half tien tot half elf) en Stoelyoga (van kwart voor elf tot kwart voor twaalf).
- **Donderdag:** Koersbal (van half tien tot elf uur) en Cornhole van half twee tot vier uur.
- **Vrijdag:** Country-line dansen (van half tien tot half elf) en Nordic walking ('s middags om twee uur vanaf de Friedesse Molen).

Alle activiteiten vinden plaats in D'n Haammaecker, behalve Jeu de boules en Nordic walking.

U hoeft zich niet aan te melden; zorg wel dat u tijdig (een kwartier voor aanvang van de activiteit) aanwezig bent, zodat de les niet gestoord wordt.

Ook niet-leden zijn welkom om kennis te maken met onze activiteiten.

Dag van de Ouderen op vrijdag 9 oktober

Tot 1 oktober kunt u zich nog aanmelden voor de Dag van de ouderen in D'n Haammaecker. Het belooft weer een leuke middag te worden met Stef Kupers, die een muzikale bingo gaat presenteren met Tiroler muziek.

Om half twee wordt u ontvangen met koffie/thee met vlaai. Daarna volgt de muzikale bingo; om even bij te komen wordt deze onderbroken door een korte pauze.

Zoals gebruikelijk sluiten wij de middag af met een heerlijk koud en warm buffet.

Rond vijf uur staat dit buffet voor u klaar.

De eigen bijdrage is slechts 15 euro. Betaling op onze bankrekening NL40RABO0135705924.

Gezamenlijk diner op donderdag 8 oktober

Aanvang 12.00 uur in Gemeenschapshuis D'n Haammaecker.

Het menu van deze maand wordt bereid door de koks van Zorgcentrum Beek en Bos en bestaat uit goulash soep, braadworst met jus, spitskool á la crème en aardappelpuree. Het toetje ontbreekt natuurlijk ook niet!

Voor deze maaltijd is de eigen bijdrage slechts **10 euro**. Ook niet-leden kunnen komen eten.

Opgeven kan telefonisch bij Ellie Cox-van Nieuwenhoven, tel. 06 5165 2691 en betaling per bank op rekeningnr. NL40RABO0135705924, of met het strookje onder aan deze nieuwsbrief.

Let op: Aan- of afmelden kan tot en met zaterdag 3 oktober!

Ga mee op pad!

Op 7 en 21 oktober is er weer een korte wandeling in de omgeving van Neer. Wij vertrekken om 14.00 uur vanaf de Friedesse Molen. Aanmelden hoeft niet. Is het twijfelachtig weer en wilt u zeker weten dat de wandeling doorgaat, neem dan contact op met Ellen-Houben.

Voor informatie over de bestemming van de lange afstandswandelingen op 26 september en 31 oktober kunt u contact opnemen met Ria Wolter, tel. 06 5232 5373. Start is om 9.00 uur.

Kienen op dinsdag 20 oktober

Om 13.30 uur wordt er weer gekiend in D'n Haammaeker. Zoals altijd zijn er weer mooie prijzen, waaronder de heerlijke plats, die ook bij de tombola in de pauze wordt verloot. Niet-leden zijn van harte welkom bij onze kienmiddagen! Gewoon gezellig!

Waardering voor mantelzorgers

Ook dit jaar biedt de gemeente Leudal diverse waarderingsmogelijkheden aan voor mantelzorgers. Leudal werkt hierin samen met Steunpunt Mantelzorg Synthese. Een mantelzorger biedt langdurig en intensief zorg aan een partner, familielid, buur of vriend. Bent of kent u een mantelzorger, kijk dan voor meer informatie op de website van de gemeente: www.leudal.nl/mantelzorg.

Bezoek aan Risk Factory op donderdag 22 oktober

22 oktober gaan we naar de Risk Factory in Venlo. We kunnen kennismaken met enkele gevaren, waar wij mee te maken kunnen krijgen. Risk Factory heeft recent uitgebreid met enkele nieuwe onderwerpen, zoals "Black-out door extreme regen" en "Stevig Staan". In het laatste scenario wordt gekeken naar valrisico's in huis. Olga Commandeur speelt hierin ook een rol.

De bus naar Venlo vertrekt om kwart voor negen. Het programma loopt van half tien tot half een. U betaalt een eigen bijdrage van slechts 10 euro, inclusief vervoer per bus en koffie met iets lekkers. U kunt zich nog aanmelden bij Annie Heszen, tel. 06 5125 1514. Vol = vol. Betaling per bank.

Alzheimer Café Leudal op dinsdag 27 oktober

Het onderwerp van deze bijeenkomst in Zorgcentrum Beek en Bos is financiering van de zorg: Zorgverzekeringswet, Wet langdurige zorg, Wet maatschappelijke ondersteuning. Welke vormen van zorg en ondersteuning vallen hieronder en welke financieringsmogelijkheden zijn er? Gastspreker is een casemanager. De bijeenkomst begint om 19.30 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis.

Bijeenkomst LZR over digitale zorg op 2 november

Aanvang 14.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur in D'n Haammaeker. Geef u alvast op voor deze bijeenkomst; graag voor 24 oktober bij Annie Heszen, tel. 06 5125 1514. Meer info vindt u binnenkort op onze nieuwe website www.seniorennear.nl

Agenda

zaterdag 26 september	Lange afstandswandeling
woensdag 7 oktober	H. Mis in het parochiehuis
woensdag 7 oktober	Korte wandeling vanaf de Friedesse Molen
donderdag 8 oktober	Maandelijks diner in D'n Haammaeker
vrijdag 9 oktober	Dag van de ouderen in D'n Haammaeker
dinsdag 20 oktober	Kienen in D'n Haammaeker
woensdag 21 oktober	Korte wandeling vanaf de Friedesse Molen
donderdag 22 oktober	Bezoek aan de Risk Factory in Venlo
maandag 26 oktober	Deze week ONS magazine
dinsdag 27 oktober	Alzheimer Café in Zorgcentrum Beek en Bos
zaterdag 31 oktober	Lange afstandswandeling

✂

Opgave voor het maandelijks diner op donderdag 8 oktober 2026.

Naam: Telefoon:

0 Ik wil graag zoutloos eten.

Strook met geld (**10 euro**) uiterlijk zaterdag 3 oktober in de bus bij de Spar deponeren.