De Nieuwsbron
november 2026 / 11

Colofon

Voorzitter: Pie Cilissen
☏ *06 40 71 24 15*

Secretaris:
Jacqueline Smits-Heijnen
☏ *06 440 10 538*
seniorenoudgeleen@gmail.com

Bankrekening:
NL 79 RABO 011 60 99 194

Secretariaat / 't Heukske
Voor reserveringen en informatie: ☏ *06 440 10 538*
seniorenoudgeleen@gmail.com

Ouderenadviseur:
Mw. Gerrie Banens
☏ 046 475 8014 /
06 195 360 75

Woordje van de voorzitter

Beste mensen,

Het warme weer heeft plaatsgemaakt voor een frisse herfst. De afgelopen activiteiten werden goed bezocht en ook de lezingen waren interessant, vooral die over energiebesparing. Wilt u weten waar u thuis kunt besparen? Meld u dan aan voor een gratis bezoek van een vrijwillige energiecoach. Die komt bij u thuis en bekijkt samen met u waar u op kunt bezuinigen. Aanmelden kan nog altijd via: https://sittard-geleen.nl/wonen/duurzaamheid/energiecoaches/

We gaan op weg naar Kerst. In de komende periode staan er nog enkele mooie lezingen op het programma en op zondag 13 december vieren we samen een gezellige Kerstmiddag. Noteer ook alvast woensdag 13 januari 2027 in uw agenda: dan bezoeken we de SENIOREN EXPO in Brabant.
We hebben hiervoor een bus geregeld. De kosten bedragen € 12,50 voor leden, niet leden betalen € 20,00. Dit is inclusief busreis en entree, maar **exclusief** eten; vertrek om 11.00 uur station Oud-Geleen (Geleen-Oost). **Opgeven kan tot 5 december** door het overmaken van de bijdrage per bank **NL79 RABO 01160 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen** onder vermelding van **EXPO SENIOREN.**

En dan. . . . . wordt er nog een klein cadeautje afgegeven samen met de ONS en wel een handig draagtasje. Handig bij de komende Sint of Kerst inkopen en u maakt dan gelijk ook nog reclame voor Senioren Oud-Geleen.

Film van de maand (vergeet niet om uw pasje van Senioren Limburg mee te nemen)

Zondag 15 november 2026 om 11.00 uur (in Foroxity Sittard)



Wen er maar Aan

Beng! Actrice M. krijgt het zonder omwegen te horen: 'Je zit in de overgang'. Seks met man Koos is zo droog als beschuit, puberzoon Ole wil zo snel mogelijk het huis uit en tot overmaat van ramp verliest ze haar vaste rol in een grote politieserie. Lijf en carrière lijken haar op alle fronten te laten vallen. M. besluit het roer om te gooien en zichzelf opnieuw uit te vinden, om aan zichzelf en de wereld te bewijzen dat er nog toekomst in haar zit.

Weerspreuken november

- November heeft maar 30 dagen, maar dubbel wind en regenvlagen.
- November warm en fijn, het zal een strenge winter zijn.
- Als 't vriest in november, sneeuwt 't in december.
- November heeft op de loer gelegen, en komt tevoorschijn met veel regen.

Wat de Pot schaft!



Op **woensdag 11 november 2026** kunt u weer genieten van een mooi driegangenmenu tijdens Wat de Pot Schaft. De eigen bijdrage bedraagt € 13,25.
In december komt Wat de Pot Schaft te vervallen.
U kunt zich t/m donderdag 5 november 2026 aanmelden door het overmaken van de bijdrage per bank **NL79 RABO 01160 99 194 t.n.v. Seniorenvereniging Oud-Geleen** onder vermelding van **WdPS**. Uw aanmelding is pas definitief na betaling.
Indien u betaalt per bank, graag uw aanmelding even doorgeven aan Bea Spijkers, tel: 06-20442541.



Fietstocht voor E-bikes

Op **zondag 27 september 2026** mocht een aantal leden weer genieten van een prima fietstocht en een lekkere lunch onderweg. Het weer werkte goed mee en er hebben zich geen rare dingen voorgedaan onderweg. De deelnemers hebben in ieder geval met volle teugen genoten van een rit die deels ook weer door het buitenland ging.

Crea-ochtend

Op donderdag 1 oktober jl. werd er iets bijzonders gemaakt tijdens de Crea-ochtend. Spontaan ontstond het idee om te gaan schilderen en op bijgaande foto kunt u zien dat het resultaat er mag zijn.
Wilt u ook eens komen kijken op de Crea-ochtend? U bent van harte welkom op de eerste donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in ’t Heukske. Er kan worden geknutseld, spelletjes gedaan of gekletst bij een kopje koffie/thee.





In november gaan we alvast aan de slag voor kerst met onder andere het beschilderen van een kerstbal (eigen bijdrage € 2,00).

En in december zijn er zelfs 2 crea-ochtenden waarbij de 17de december in het teken staat van kerststukjes maken. Voor meer informatie houdt onze Nieuwsbron in de gaten!



Oktoberfeest

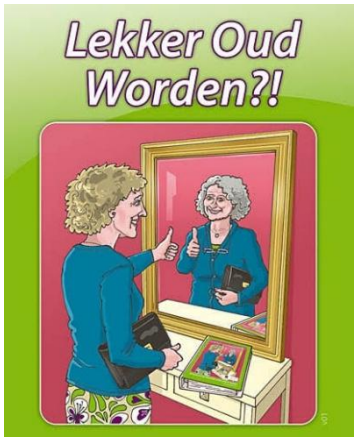
Op zondag **4 oktober 2026** hebben we genoten van het Oktoberfeest met muzikale ondersteuning van Marleen Mols. Ook het bijpassend hapje viel in de smaak.
Tot Oktoberprinses werd **Annelies Houben** gekroond.
Het was een en al “sjtimmung” in ’t Heukske en er werd dan ook menige polonaise gelopen. Heel leuk dat er zoveel gasten in aangepaste kledij mee deden.

Lezing “Hoe bespaar ik op mijn energienota”/ Hip Helpt

Op **woensdag 7 oktober 2026** waren enkele energiecoaches van de Gemeente Sittard-Geleen in ’t Heukske om advies en tips te geven over energiebesparende maatregelen die je thuis kunt gebruiken.
Kon u die middag niet of wilt u meer weten over uw eigen energiegebruik, dan kunt u een aanvraag voor een huisbezoek indienen bij energiecoach@sittard-geleen.nl.
Bij die aanvraag dient u de volgende gegevens aan te leveren: naam, adres, telefoon-nummer, e-mailadres en of u huurder of eigenaar van de woning bent. Dan wordt er daarna een afspraak met u gemaakt voor een persoonlijk en gratis advies bij u thuis.
De uitleg over HipHelpt komt in een latere lezing aan de orde omdat er meer dan verwacht tijd nodig was voor de ernergiecoaches.

Lezing Ouder worden

Op **woensdag 4 november 2026** geeft de heer Martien van Duijnhoven om **14.00 uur** een lezing in ’t Heukske over ouder worden. Ouder worden gaat vanzelf, maar prettig ouder worden vraagt om keuzes en voorbereiding. Wat je vandaag doet, kan invloed hebben op hoe fit je straks bent, hoe je woont en je contact met mensen in de buurt. Prettig ouder begint niet morgen, maar met een klein moment vandaag. Je hoeft niet meteen alles te regelen. Door klein te beginnen maak je het makkelijker om in actie te komen.
Tips hierover krijgt u tijdens de gratis lezing, dus kom vooral luisteren. De lezing is toegankelijk voor leden en niet-leden.
Wel graag even aanmelden bij het secretariaat: seniorenoudgeleen@gmail.com of per app 06-44010538.



Visio
Koninklijke Visio
expertisecentrum voor
slechtziende en blinde mensen

Lezing Koninklijke Visio

De daarop volgende lezing wordt gegeven door Koninklijke Visio. Zij geven voorlichting over slechter zien op latere leeftijd. Waar moet u op letten? Wanneer moet u hulp inschakelen? Welke middelen kunnen zij ter beschikking stellen en waar kunt u terecht voor advies?

Allemaal vragen waarop u een antwoord kunt krijgen tijdens de gratis lezing op **woensdag 25 november 2026 om 14.00 uur in 't Heukske**, Jan Willenstraat 1 in Oud-Geleen.
De lezing is gratis toegankelijk voor leden en niet-leden. Wel graag even aanmelden bij het secretariaat: seniorenoudgeleen@gmail.com of per app 06-44010538.

Ouderenadviseur

Soms zijn er van die situaties, waar je niet goed raad mee weet. Als er zorg nodig is bij-voorbeeld, als er aanpassingen in huis nodig zijn of als je op zoek bent naar sociaal contact. Met dit soort situaties weten onze Ouderenadviseurs wel raad. Ze beantwoorden vragen, geven advies en zo nodig gaan ze samen op zoek naar oplossingen. De ouderenadviseurs zijn opgeleid door Senioren Limburg. Ze helpen graag om de situatie, en de vragen daarbij, te bespreken. Samen op zoek gaan naar oplossingen die passen bij de woon- en leefsituatie, dat is het uitgangspunt. Denk daarbij aan zelfstandig wonen en leven, mensen ontmoeten en activiteiten ondernemen, veilig en prettig voelen in de eigen omgeving. De ouderenadviseur weet bovendien wat er binnen de gemeente speelt, denk aan de Wmo en de voorzieningen die er allemaal zijn. De ouderenadviseurs van Senioren Limburg zijn deskundig, betrouwbaar en onafhankelijk. Maar er gerust gebruik van.
Mevrouw Banens is als ouderenadviseur verbonden aan Seniorenvereniging Oud-Geleen en is bereikbaar op telefoonnummer 046-4758014 of 06-19536075.

Zing mee met "Lustig door het leven"!



Zingen is gezond: het is goed voor uw luchtwegen én uw conditie. Wist u dat ons seniorenkoortje "Lustig door het leven" nog graag een paar extra heren en dames verwelkomt? We repeteren iedere woensdag van 19.00 tot 20.00 uur in het Heukske en sluiten af met een kopje koffie of thee.
Gezelligheid staat bij ons voorop!
Denkt u: "Dat kan ik niet"? Zeg dat niet te snel.
Verschillende leden zijn pas later ingestroomd en zingen nu al jaren met veel plezier mee. Benieuwd geworden? Kom dan gerust eens vrijblijvend kijken op woensdagavond.

Alvast voor in de agenda

	november		**december**		Januari 2027
4	Lezing Ouder worden 14.00 uur	**3**	**Donderdagochtend-activiteit** **10.00 - 12.00 uur**	7	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur
5	Donderdagochtend-activiteit 10.00 - 12.00 uur		**Wat de Pot schaft vervalt**	13	Busreis Senioren Expo Veldhoven
11	Wat de Pot schaft 12.30 uur	**13**	**Kerstviering** **14.00 uur**	20	Wat de Pot schaft
25	Lezing Koninklijke Visio 14.00 uur	**17**	**Donderdagochtend-Activiteit kerststukjes maken** **10.00 - 12.00 uur**	31	Sjeutelingezitting, 14.00 uur