



Senioren Journal

Maart 2024

Jaargang 2

Editie 3

Beste lezers,

NIEUWS:

Recent is er een nieuw project gestart in Valkenburg: het Boodschappenproject en dat houdt in dat 1x per 2 weken op Woensdagmorgen samen boodschappen worden gedaan in Jumbo of AH in combinatie met samen koffie drinken in een van de horecagelegenheden in centrum Valkenburg.

Eerstvolgende: 13 maart 2024 verzamelen om 10:00 uur (einde 13:00 uur)

Verzamelen bij Restaurant Z!N aan de brug op het Theo Dorrenplein. We starten met een kopje koffie/thee om daarna met hulp van vrijwilligers en/of studenten boodschappen te doen bij Jumbo en/of Albert Heijn

Aanmelden via Remco (beweegmakelaar Valkenburg) waar u ook kunt aangeven of u opgehaald en/of thuisgebracht wilt worden...Telefoonnummer: 06 50 96 95 20

Meer weten? Op Vrijdag 1 maart 2024 besteedt TVHeuvelland aandacht aan dit project.
Aanvang uitzending: 19:00 uur.

Om U te informeren gebruiken wij enkel nog de volgende informatiekanalen.

- de MAZJERANG, het maandelijks informatieblad van de Gemeente
- via onze website: WWW.SENIORENRAADVALKENBURG.NL
- via onze nieuwsbrief, HET SENIORENJOURNAAL waar U zich voor kunt aanmelden door een mail te sturen naar journaal@seniorenraadvalkenburg.nl onder vermelding van: Journaal.

Voorwaarden voor deelname aan de activiteiten:

U woont in de gemeente Valkenburg a/d Geul en u bent minimaal 65 jaar.(bij enkele activiteiten kan hiervan worden afgeweken)

Altijd aanmelden voor een activiteit:

Telefonisch via 043 – 3110316

Per mail via seniorenraadvalkenburg@gmail.com

Hierbij vermelden : Uw Postcode + huisnummer, telefoonnummer en het aantal personen die deelnemen aan de activiteit

Voor de filmvoorstellingen aanmelden via film@seniorenraadvalkenburg.nl

Betaling zoals aangegeven bij de activiteit:

Per bank t.n.v. Stichting Seniorenraad Valkenburg naar rekening: NL 66 RABO 0302 1324 30
Als omschrijving s.v.p. : Uw postcode + huisnummer, en het activiteitsnummer vermelden

U ontvangt geen bevestiging van Uw aanmelding, betalen = deelnemen.

Er wordt contact met u opgenomen indien de activiteit wijzigt, vervalt of al volgeboekt is en u zodoende niet meer mee kunt doen.

U wordt verzocht uzelf bij verhindering tijdig af te melden, zodat er plek gemaakt kan worden voor anderen. Dit kan telefonisch 043-3110316 en mailen naar seniorenraadvalkenburg@gmail.com of schriftelijk bij Prins Willem-Alexanderlaan 67, 6301 TS Valkenburg aan de Geul.

Neemt u al deel aan onze activiteiten, kijk dan eens om u heen of er in uw omgeving ook anderen zijn voor wie onze activiteiten een uitkomst zijn.

Nr 02-03 Woensdag 20-3-2024 Presentatie 'Vitaal het voorjaar in' Café Polfermolen Valkenburg

Zonder te veel te willen prijsgeven gaat deze presentatie die 1,5 uur duurt over thema's als

- Eigen regie, medicijngebruik en zorgapps
- Muziek & beweging
- Persoonlijke verzorging
- Hersengezondheid

Een sfeervolle presentatie waarin u wordt omringd door gelijkgestemden die allemaal streven naar een gezondere levensstijl. De najaars- en voorjaarsafleveringen bieden de perfecte gelegenheid om deze doelen te verwezenlijken.

Hoewel beide afleveringen afzonderlijk te boeken zijn, komen ze het beste tot hun recht als een onvergetelijke combinatie. Door deel te nemen aan zowel de voorjaars- als de najaarsaflevering, geeft u uzelf de meest complete en verrijkende ervaring. U zult merken dat uw geest en lichaam in harmonie komen, waardoor u het beste uit uzelf kunt halen.

(Op Woensdag 2-10-2024 is de presentatie 'Positief in het najaar' gepland)

Aanvang: 14:00 uur.

Prijs: € 5,- pp (inclusief koffie en vlaai)

Inschrijven t/m 12-3-2024

Nr 03-03 Vrijdag 29-3-2024 Filmvoorstelling 't Geboew Schin op Geul

Locatie Gemeenschapshuis 't Geboew, Warande 43 in Schin op Geul.

Prijs: € 6,00 inclusief koffie en vlaai (betalen bij binnenkomst in 't Geboew)

Aanvang: 14:00 uur.

Prijs: 6,- pp (inclusief koffie en vlaai)

U kunt zich aanmelden voor de film met het aanmeldformulier op de Website van de Seniorenraad of u stuurt een mail naar film@seniorenraadvalkenburg.nl

Nr 01-04 Maandag 8-4-2024 Contactmiddag in het Museum Valkenburg

Op ontdekkingsreis in eigen omgeving. Elkaar op een relaxte wijze ontmoeten in de cultuurtempel bij uitstek te weten het Oud Sjtadhoes gelegen in het Centrum van ons geliefde Geulstadje, waarin sinds geruime tijd Museum Valkenburg gehuisvest is. Deze invitatie geldt voor de Senioren van Valkenburg vanaf 65 jaar. Jullie worden op gastvrije wijze ontvangen met koffie/thee en vlaai door de Seniorenraad.

Thema voor deze editie: Vuursteenmijn met gastspreker Hub Pisters

Het programma start om 13:30 uur. We hebben gekozen voor de Maandag, omdat dan het Museum officieel voor bezoekers gesloten.

Kosten: € 2,- pp (inclusief koffie en vlaai) en te voldoen bij binnenkomst.

Max aantal deelnemers:45

Inschrijven: tot en met 2-4-2024

Nr 02-04 Donderdag 11-4-2024 Lunchen Lunchroom/Patisserie De Bongerd Valkenburg

Dit jaar gaan we weer lunchen in de alle er Kern van de gemeente Valkenburg. De aftrap is de kern 'Centrum' en zal in lunchroom/patisserie De Bongerd aan het Walramplein een heerlijke uitgebreide lunch wordt geserveerd.

Max aantal deelnemers: 50

Kosten € 7,50 pp.

Aanvang: 12:00 uur

Inschrijven tot en met 3-4-2024

Nr 03-04 Dinsdag 16-4-2024 Volksdansen Gemeenschapshuis Cascade Berg en Terblijt

In Nederland zijn de volksdansen tot op de dag van vandaag nog altijd razend populair. Het zijn dansen die zelfs vandaag de dag nog vernieuwd of uitgevonden worden, baserend op de danspatronen van vroeger.

Onder leiding van Mevr Tilly gaan de voetjes van de vloer en gaan we Volksdansen.

Max aantal deelnemers: 25

Kosten: € 2,50 pp (inclusief koffie en vlaai)

Aanvang: 14:00 uur en duurt tot 16:00 uur.

Inschrijven tot en met 8-4-2024

Nr 04-04 Vrijdag 26-4-2024 Filmvoorstelling 't Geboew Schin op Geul

Locatie Gemeenschapshuis 't Geboew, Warande 43 in Schin op Geul.

Prijs: € 6,00 inclusief koffie en vlaai (betalen bij binnenkomst in 't Geboew)

Aanvang: 14:00 uur.

Prijs: 6,- pp (inclusief koffie en vlaai)

U kunt zich aanmelden voor de film met het aanmeldformulier op de Website van de Seniorenraad of u stuurt een mail naar film@seniorenraadvalkenburg.nl

De Seniorenraad Valkenburg ad Geul.