



Bestuursploeg: Marc Dedecker (voorzitter), Jean Lemmens (ondervoorzitter), Lucienne Colla (secretaris en GDPR verantwoordelijke), Lizette Menten (penningmeester), Bernadette Weytjens (webbeheerder en fotograaf) Trudo Lowies (vert. sport en beweging), Ivo Stulens vert. spel en ontspanning), Alice Wijnen (verslaggeving en catering), Lut Daniëls (vertegenwoordiger cultuurraad en subsidies).

NOVEMBER AL INGEVULD OP JE AGENDA?

If not, dan is het nu het moment want ons programma voor november ziet er prachtig uit. Beginnen doen we op **6 november met quizmaster Charles Wilkin** die ons traditiegetrouw komt verrassen met grappige en



vernuftige vraagjes; opgaves die niet te moeilijk zijn. Je weet dat we een schitterend quizteam hebben dat vorig jaar provinciaal kampioen is geworden. Voor de gelegenheid worden ze verdeeld over de diverse tafels, zodat iedereen gebruik kan maken van hun

vernuft. En kan winnen.



Op **20 november** zijn we er met zijn allen weer bij. We ontvangen in de Posthals **Alfred Coninx**. Met vele beelden maakt hij **een reis door het lichaam**. Wat gebeurt er met onze hersenen, onze spieren en gewrichten wanneer de jaren hun tol eisen? Wat deden vele winters met ons hart en nieren, onze gewrichten en ons hoofd? En hoe gaan we daar het best mee om? We

ontvangen in ons midden een bedaagde en verrassende spreker, een biomedicus met ervaring en een radde tong. Met uitleg op ons niveau. Hij is de specialist ter zake die ons niet met lege handen naar huis zal sturen maar met tips over gezond ouder worden.



Op **24 november** gaan de **kuierende krakkers** voor de tweede keer op pad voor een deugddoende gezondheidswandeling van 5 km in en rond Zutendaal (meer hierover onderaan deze nieuwsbrief). We wandelen aan een gezapig tempo, ontdekken mooie plekjes van hier en genieten van gezellig praten onderweg. Plaats van vertrek? Wordt nog meegedeeld.

NOVEMBER WORDT LEUK

AL HEBBEN WE OVER WAT VOORBIJ IS OOK MOOIE
HERINNERINGEN MET EEN UITEENZETTING OVER

OVER GELEIDEHONDEN

Op 9 oktober waren we met meer dan zestig man op post in het vernieuwde centrum voor geleidehonden van **Tongeren**. We genoten van een boeiende introductie rond de opleiding van labradors tot blinde geleidehonden, eerst bij gastgezinnen, daarna in het centrum zelf. Van Willy, een slechtzijnde die speciaal voor ons de trip van Aarschot naar



Tongeren maakte, leerden we aan de hand van concrete voorbeelden hoe zijn labradoodle Elvis zijn leven als slechtiende draaglijker maakt. Van de

staf in Tongeren kregen we tips en tricks te horen over het opleiden van geleidehonden, we werden geïnformeerd over de financiële complexiteit van hun project en we stelden een onvoorwaardelijke inzet vast van zeer veel vrijwilligers. Het staat als een paal boven water: de dopjesactie verdient onze medewerking.

De labrador
weet wanneer het veilig is of juist net
niet.

Als beiden samen zijn, is slechtzien
geen verdriet.

EN OVER WANDELEN

Op zondag 19 oktober werd het aangekondigd, we konden regen verwachten op donderdag. Een verwittigd man is er twee waard maar voor de organisatoren Jean, Trudo en Ivo was het pech. Ze hadden een mooi parcours en 45 inschrijvingen mogen noteren. Op maandag scheen de zon toch even, het werd zelfs warmer zowel in de buitenlucht als in hun hart, maar op dinsdag kwam regen en op donderdag een apocalyps: stormweer.



Het is niet gelukt maar volharding loont en een week later stonden ze opnieuw paraat en hebben we gewandeld. Zelfs de innerlijke mens heeft meegenoten: wafels vooraf, een heerlijke tas koffie tussendoor en smoutebollen achteraf. *Hoe licht kan de wereld zijn als water zwijgt en je beweegt door lucht en licht op de zonnigste herfst dag van de maand?* **Wandelen door Terhills**

Lanklaar was magistraal op dit domein dat zich uitstrekt over een gebied van circa 356 ha in Dilsen-Stokkem en Maasmechelen, aan de rand van het Nationale Park België. We stapten over een vlak parcours door het bos en over het water.



(met onze grote dank aan dank aan Trudo, Jean, Alice, Ivo, Philomène en Mike voor deze prachtoorganisatie)

NIEUWE LEDEN



We mochten met genoeg reeds enkel nieuwe gezichten begroeten. We verhalen het niet dat we het op zestigplussers gemunt hebben. Alleen zo krijgen we continuïteit.

Breng dus je buur of vriend mee.

Zeg wat hij kan verwachten, want dat is niet weinig. Stuur deze nieuwsbrief eventueel door. Of pak je kennissen

mee naar de Posthalt. Voor een causerie. Zo weten ze wat ze kunnen verwachten: *een ondernemende club waar het gezellig toeven is, waar vriendschap leeft, kwaliteit hoog staat en iedereen aan zijn trekken kan komen.*

JE LIDGELD AL BETAALD?

Je ontving onze uitnodiging om je lidgeld te vernieuwen. **35 €.**, net zoals vorig jaar maar wel met de traditie dat ons programma elk jaar beter en beter wordt. Stel dus niet uit! (Het grootste deel hiervan (32 €) gaat naar provinciaal en nationaal, dat o.a. personeel in dienst heeft dat ons zeer veel diensten bewijst.)

ALGEMENE VERGADERING NEOS LIMBURG



Het afgelasten van de wandeling van **23 oktober** bracht een andere opportuniteit op: we zijn naar Hasselt getrokken voor de Algemene Vergadering van Neos Limburg. Lisette Menten, Lucienne Colla en Marc Dedecker hebben er onze club vertegenwoordigd. We maakten er kennis met de vele nieuwe activiteiten die Neos op de agenda plaatst, de groei van de vereniging die met haar 38.000 leden de tweede grootste seniorenclub in Vlaanderen is geworden en met de vooruitgang in DINA onze nieuwe ultramoderne website en inschrijfsysteem.

TWEE BOEIENDE RANDACTIVITEITEN

In de rand van ons jaaractieprogramma onderhouden we in deze tijden nog twee leuke nevenactiviteiten.

1. GEZELSCHAPSPELLEN OP DINSDAGAVOND

Deze zijn zo gezellig aan het worden dat er stemmen opgaan om de tweewekelijkse activiteit in een wekelijkse om te zetten. Kaarten, rummikubben, pokeren, etc... we beslissen ter plaatse wat we doen maar de zin ervan is groot: plezier maken, verbinding creëren en ontspannen.

Gezelschapsspellen prikkelen het geheugen, het logisch denken en het strategisch bezig zijn. Wie mee doet is voor even weg van zijn/haar dagelijkse zorgen en bovenal: samen winnen (of verliezen) schept ook nog verbondenheid.



2. **WANDELEN MET DE KUIERENDE KRAKKEN OP DE LAATSTE MAANDAG VAN DE MAAND.** Ze bestaat, onze groep Neossers met een drang om **gezond te leven, te bewegen en elkaar bij te praten.** Beginnen doen we met maandelijks tochten, (elke laatste maandagnamiddag van de maand om 14 uur) op een traject in en rond Zutendaal.



Noem ons een *wandeltroep*, *vrolijke voetveteranen*, *kuierkoningen*, *rollator rangers* of wat je ook wil, maar het waren bovenal cracks, in beter Nederlands gezegd: **KRAKKEN**. Het regende oude wijven maar 16 clubleden stonden desondanks aan het Vijverplein klaar voor de eerste tocht van vijf kilometer. Daarom zijn het krakken. Het kuieren slaat op de gezelligheid. Geschiedschrijvers zullen het een historische gebeurtenis noemen.

Jouw bestuur trekt het op gang, het is de drijvende kracht die zorgt dat het initiatief onderhouden wordt maar leden met kennis ervaring werken het af. Ze bepalen de frequentie, het parcours, de afstand en... de sfeer! Ondertussen hebben we een WhatsApp groepje gevormd, de **kuierende krakken**. Wil je meedoen, laat het Marc horen en klaar is kees. Daarop zal je zien waar en wanneer de volgende trip plaats vindt (in

principe de laatste maandag van de maand) en waar de start is. (Uiteraard ontvangen alle leden ook een e-mail)

Noteer alvast **24 november** om 14 uur in je agenda, want dan organiseren we onze volgende wandeling.



NB: we verwarren deze niet met onze clubwandelingen, zie onze programmapolder, dit jaar gaan we naar Dilsen-Stokkem en naar Lanaken)

OP REIS NAAR BERLIJN!

Na ons minder succesvol verhaal 'Parijs' genaamd, een reis waarop we niet het verhoopte aantal inschrijvingen binnenkregen en na een enquête die we aansluitend

organiseerden zijn we er terug. Er was een voorkeur door drie dagen. En we kregen suggesties binnen, vooral om richting Berlijn te trekken. Van De Blauwe Vogel kregen we het beste voorstel. Gezien het een betrekkelijk korte reis is gaan we met het vliegtuig. **Daarover en over alles wat ermee te maken heeft verneem je weldra meer.**

Berlijn is de bruisende Duitse hoofdstad waar geschiedenis, kunst en modern leven elkaar in elk straatbeeld ontmoeten. Het wordt een boeiend programma midden in imposante monumenten, levendige pleinen, gezellige cafés en natuurlijk met tijd om te genieten van ons gezelschap. Kom mee langs de Brandenburger Tor, de Reichstag, de resten van de Berlijnse Muur en zoveel meer!

Hou je klaar: eerstdaags valt het nieuws erover in je mailbox



Tot kijk



Marc