

SENIOREN krantje

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
VAN DE SENIORENADVIESRAAD BREE
JUNII 2022

Verantwoordelijke uitgever: Ann Sijbers, p/a Peerderbaan 37 - 3960 Bree



Voorwoord

Beste lezer,

We hebben al een zonnige lente achter de rug. Velen hebben een mooi zomers kleurtje omdat we dagelijks konden fietsen en wandelen.

Laat dat nu juist het goede recept zijn om de corona periode snel te vergeten; samen met vrienden en familie in de buitenlucht vertoeven en bewegen.

De seniorenverenigingen hebben hun programma's voorgesteld en zijn al gevorderd in hun werking. Ze bieden activiteiten aan voor de meesten onder ons.

Als minder mobiele en sportieve senior is er in cultuurcentrum "de Zeepziederij" een specifiek aanbod voor senioren. Kijk gerust op de website of loop eens binnen tijdens de bureeluren om kennis te maken met de voorstellingen.

Mijn oproep in het vorige krantje om een competitie tussen de buiten pétanquebanen in Bree te starten kende niet het verhoopte succes maar is nog altijd geldig. Voor inschrijvingen of inlichtingen i.v.m. de pétanque kan je terecht op seniorenadviesraad@bree.be. Hopelijk kunnen we binnenkort samen een bolleke gooien! We weten dat vrijwilligers onmisbaar zijn in de samenleving en in Bree is dat niet anders. Gelukkig kunnen we beroep doen op echte vrijwilligers die gratis hun onbezoldigd engagement aanbieden, want een samenleving zonder deze helden dat zou pas een arme wereld zijn... Vrijwilligerswerk maakt mensen echt gelukkig en is samenwerken aan samenleven.

Heb je zin om je in te zetten in de samenleving en vrije tijd in vriendschap door te brengen? Er is voldoende aanbod om in een team opgenomen te worden in Bree. Je kan hiervoor terecht bij woonzorgcentra, seniorenverenigingen, Hedera Helix, Open Kans,... De dankbaarheid van die je helpt is onbetaalbaar en je maakt het verschil tussen een kille of warme maatschappij. Daarom een dikke proficiat aan iedere vrijwilliger voor je onbaatzuchtige inzet. Jij maakt het verschil... Ik wens jullie veel leesplezier in deze nieuwe editie van het seniorenkrantje. Verzorg je goed en tot ergens onderweg!

*Voorzitter seniorenraad
Roger Meekers*

10 voordelen van wandelen

Wandelen is de gemakkelijkste manier om langer te leven! Een minuut wandelen kan je leven met anderhalve tot twee minuten verlengen.

Wandelen versterkt je beenderen

Regelmatig wandelen versterkt je gebeente en je botvastheid. Volgens de New York Times 'duurt het bij wandelaars vier tot zeven jaar langer vooraleer hun gebeente verzwakt.'

Het houdt je scherp

Wandelen stimuleert de hersenactiviteit, waardoor je risico op cognitieve ziektes of concentratieproblemen daalt. Alzheimerpatiënten zouden via dagelijkse wandelingen ook minder snel aftakelen.

Het verlengt je leven

Minstens één uur per dag wandelen verhoogt je

levensverwachting, blijkt uit een Japanse studie uit 2011.

Het verlaagt je bloeddruk

Drie tot vijf dagen per week een half uur op wandel gaan kan je bloeddruk drastisch verlagen volgens Web MD.

Het verlaagt het risico op een beroerte

Iemand die 20 kilometer per week wandelt loopt maar half zoveel risico op een beroerte, blijkt uit een studie waarbij 11.000 alumni van Harvard werden gevolgd.

Het helpt tegen diabetes

Elke dag een half uur wandelen helpt ziektes als type 2 diabetes te voorkomen. Ook als je al diabetes hebt, kan een wandeling helpen: dagelijks anderhalve kilometer

wandelen halveert je overlijdensrisico.

Het is goed voor je humeur

Wandelen is de snelste en gemakkelijkste oplossing voor een slecht humeur en kan vermijden dat je depressief wordt – volgens Brits onderzoek zou het zelfs beter zijn tegen depressie dan antidepressiva.

Het helpt je gewicht te verliezen

Twintig minuten wandelen per dag komt neer op een verlies van drie kilo per jaar (meer als je ook op je voeding let).

Het is goed voor je hart

Vrouwen die drie of meer uur per week wandelen hebben 30 tot 40 percent minder kans op hartziekten. Dit effect is echter ook van toepassing op mannen.

Het helpt tegen slapeloosheid

Heb je last om in slaap te raken 's nachts? Probeer elke dag een ochtendwandeling te maken en je slaap zal veel verbeteren. Een avondwandeling kan echter net het tegenovergestelde effect hebben, let dus op!

Budgetvriendelijk én gezond boodschappen doen, dat kan!

Met een beperkt budget toch gezond en lekker eten? Het is niet vanzelfsprekend, maar het kan!

Met onderstaande tips kan je besparen op het boodschappenbudget:

Tips vóór je gaat winkelen

- Ga niet met een lege maag winkelen. Heb je honger tijdens het winkelen, dan ga je sneller suikerrijke en

vetrijke snacks kopen. Dingen die je anders niet zou kopen en er dus ook geen geld aan uit zou geven.

- Stel een weekmenu op. Plan bijvoorbeeld je avondeten voor de ganse week. Door dit te doen, koop je

minder snel onnodige dingen en vermijd je een dure rekening én voedselver-spilling. Zo hoef je ook maar één keer naar de winkel en bespaar je op tijd en verplaatsing.

- Maak steeds een boodschappenlijstje.

Stel aan de hand van je weekmenu een boodschappenlijstje op en probeer je hieraan te houden tijdens het winkelen. Kijk ook zeker even in de frigo en voorraadkast wat je nog in huis hebt.

- Zijn er interessante aanbiedingen? Pluis het even uit, maar ga nog steeds enkel voor dingen die je nodig hebt. Anders is een aanbieding weggegooid geld.

Tips tijdens het winkelen

- Kijk naar producten op de bovenste en onderste rekken. Producten die op ooghoogte staan, zijn vaak merkproducten en zijn duurder. Huismerken zijn gemiddeld tot 30% goedkoper .

- Vergelijk de kiloprijs per product, niet de prijs per stuk. Hoeveel een product per kilo/

liter kost, vind je in kleine lettertjes op het etiket in het rek.

- Ga voor seizoensgroenten en -fruit. Ze zijn niet enkel goedkoper, maar hebben ook veel meer smaak. Ook diepvriesgroenten en -fruit kunnen een goedkoop alternatief zijn. Wist je dat deze evenveel vitaminen bevatten dan verse groenten en fruit?

- Winkel als je op je gemak en/of alleen bent. Wanneer je zonder kinderen gaat winkelen, kan je de tijd nemen om producten en prijzen te vergelijken en rustiger nadenken over wat je wel of niet nodig hebt. Kinderen leggen graag ook iets in de winkelkar dat in het oog springt, en dus vaak ook duurder is.

Tips na het winkelen

- Gooi overschotjes niet weg, maar ga er mee

aan de slag. Misschien kan je de restjes van groenten verwerken in een soep, stoofpotje of pastasaus? Overrijp fruit is lekker om een smoothie van te maken. Zwarte bananen? Maak er een bananenbrood van!

Praatcafé Dementie Bree en Oudsbergen

'Va is Koning', theatermonoloog door Willy De Jaeghere

'Va is Koning' is een aangrijpende theatermonoloog gebracht door Dhr. Willy De Jaeghere.

Het vertelt het verhaal van Jef die lijdt aan de ziekte van Alzheimer. U wordt meegezogen in de wereld van Jef.

We volgen Jef thuis, in het ziekenhuis en later in het woonzorgcentrum waar hij tot het einde verblijft.

De monoloog is doorspekt met vleugjes humor die het verhaal verteerbaar maakt. Het actuele thema dementie en de ziekte van Alzheimer worden op een bijzondere wijze in het daglicht gesteld.

Wanneer?

Dinsdag 4 oktober 2022 om 19.30 uur

Waar?

Den Ichter, Gildenstraat 16 te Oudsbergen

Het praatcafé dementie Bree en Oudsbergen is bedoeld voor partners, familieleden en vrienden van mensen met dementie.

Water drinken is belangrijk!

Wat zijn de oorzaken van mentale verwarring

Door: Arnaldo Liechtenstein, arts

Telkens wanneer ik klinische geneeskunde geef aan studenten in het vierde jaar geneeskunde, stel ik de volgende vraag: Wat zijn de oorzaken van mentale verwarring bij ouderen?

Sommige bieden: "Tumoren in het hoofd".
Ik antwoord: Nee!
Anderen suggereren: "vroegge symptomen van de ziekte van Alzheimer".
Ik antwoord nee!

Met elke afwijzing van hun antwoorden drogen hun antwoorden op. En ze hebben nog meer open mond als ik de drie meest voorkomende oorzaken opsom:
- ongecontroleerde diabetes

- urineweginfectie
- uitdroging

Het klinkt misschien als een grap, maar dat is het niet. Mensen ouder dan 60 jaar hebben over het algemeen geen dorst meer en stoppen bijgevolg met het drinken van vloeistoffen.

Als er niemand in de buurt is om hen eraan te herinneren vloeistoffen te drinken, drogen ze snel uit.

Uitdroging is ernstig en treft het hele lichaam. Het kan abrupte mentale verwarring, een verlaging van de bloeddruk, verhoogde hartkloppingen, angina pectoris (pijn op de borst), coma en zelfs de dood veroorzaken.

* Deze gewoonte om te vergeten vloeistoffen te drinken begint op 60-jarige leeftijd, wanneer we iets meer dan 50% van het water dat we zouden moeten hebben in ons lichaam hebben. Mensen ouder

dan 60 hebben een lagere waterreserve.

Dit maakt deel uit van het natuurlijke verouderingsproces.

Maar er zijn meer complicaties. Hoewel ze uitgedroogd zijn, hebben ze geen zin om water te drinken, omdat hun interne balansmechanismen niet zo goed werken.

*Conclusie:

Mensen ouder dan 60 jaar drogen gemakkelijk uit, niet alleen omdat ze een kleinere watervoorziening hebben, maar ook omdat ze het gebrek aan water in het lichaam niet voelen.

Hoewel 60-plussers er misschien gezond uitzien, kunnen reacties en chemische functies hun hele lichaam beschadigen.

Dus hier zijn twee waarschuwingen:

1) * Maak er een gewoonte van om

vloeistoffen te drinken

* Vloeistoffen omvatten water, sappen, thee, kokoswater, melk, soepen en waterrijk fruit, zoals watermeloen, meloen, perziken en ananas; sinaasappel en mandarijn werken ook.

* Het belangrijkste is dat u elke twee uur wat vloeistof moet drinken. Onthoud dit!

2) Waarschuwing voor gezinsleden: bied constant vloeistoffen aan aan mensen ouder dan 60 jaar. Houd ze tegelijkertijd in de gaten.

Als u zich realiseert dat ze vloeistoffen afwijzen en van de ene op de andere dag geïrriteerd zijn, buiten adem zijn of een gebrek aan aandacht vertonen, zijn dit vrijwel zeker terugkerende symptomen van uitdroging.

NIEUW: Het seniorenloket kan je nu ook via mail bereiken: [seniorenloket@bree.be!](mailto:seniorenloket@bree.be)

Waarvoor kan je terecht bij het seniorenloket?

Ben je 65-plusser en heb je een vraag over aangepaste huisvesting, invaliditeit, parkeerkaarten of sociale en fiscale kortingen? Je kan elke dinsdagnamiddag terecht bij het seniorenloket in het stadhuis (Vrijthof) of telefonisch via het algemeen nummer van het OCMW: 089/84.85.50.

Aanbod

- korting op gas, water, elektriciteit of kabel
- sociaal telefoontarief
- vrijstelling gemeentelijke milieubelasting voor mensen met een minimumpensioen (IGO)
- info thuisdiensten
- info rond aangepast wonen voor senioren (dagopvang, rusthuis, serviceflat of kortverblijf) en sociale huisvesting
- info en hulp over de betaalbaarheid van deze woonvormen
- hulp bij administratieve en/of financiële problemen
- info seniorenverenigingen
- afhalen huisvuilzakken: personen met inentieproblemen kunnen mits een doktersattest jaarlijks vier gratis rollen huisvuilzakken bekomen
- info over sociale huisvesting
- aanvraag parkeerkaart
- aanvraag zorgbudget voor ouderen met een zorgnood
- aanvraag zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (mantelzorgpremie)

De gele doos, de snelste weg naar je medische info

'De gele doos' bevat medische en andere gegevens. Je bewaart ze in de koelkastdeur. Hulpverleners vinden zo snel de nodige informatie.

Wat is het?

'De gele doos' is een herkenbare gele bewaardoos voor cruciale persoons-, contact-, en medische gegevens.

Ze moet in de koelkastdeur bewaard worden omdat dit een gemakkelijk vindbare plaats is voor hulpdiensten. Wanneer ouderen in nood verkeren of vermist blijken, vinden diensten als brandweer, hulpverleners en politie sneller de nodige informatie.

De doos kan levens redden.

Waarom?

Stad Bree wil met de gele doos bijdragen tot het gezond ouder worden van elke Breese inwoner.

In het najaar van 2022 zullen deze gele dozen verdeeld worden in Bree. Meer uitleg kan u verwachten in het volgende seniorenkrantje en De Klets.

Weet je nog dat... ?

•De bakker nog aan de deur kwam. •Je een liter melk los kon kopen bij de melkboer. •Je opbleef voor Cassius Clay. •Maandag thuis nog wasdag was. •Je salaris nog in een loonzakje werd uitbetaald. •Je iedere vrijdag in de teil gewassen werd met sunlightzeep. •Je Charlie Chaplin en Laurel & Hardy nog hebt zien spelen. •Je platen van Paul Anka en Bobbejaan Schoepen hebt gekocht. •Je nog een platenspeler had. •Je ouders een voorraad aardappels voor de winter insloegen. •Je moeder in het voorjaar alles overhoop haalde voor “De Grote Kuis”. •Je oude kleren meegaf aan de voddenman, die langs kwam. •Je nog op de poef mocht winkelen. •Er nog een draaischijf op jouw telefoon zat. •De baby's nog katoenen luiers droegen. •Je nog op een Zundapp, Flandria, L'Avenir of Puch hebt gereden. •Bij jou thuis nog een kolenboer eens per jaar eierkolen, cokes of briketten kwam brengen. •Je de koperen deurbel en brievenbus nog gepoetst hebt. •Je nog een postzegel van 50 centiem op je brieven plakte. •Je nog een taksplaat aan je fiets had. •Je zilverpapier spaarde voor de negertjes in de missies. •Je nonkel Bob en tante Terry nog hebt gekend. •Je moeder bonnetjes en zegeltjes van Fort en Valois spaarde. •Je prentjes uit de chocoladerepen ruilde op school. •Je een puntzakje frieten mét mayonaise voor 5 frank hebt gekocht. •De fanfare nog door de straat marcheerde op een feestdag. •Je nog speelde met glazen knikkers en bikkels op de speelplaats. •Je nog naar zwart-wit televisie hebt gekeken. •Je nog de trekbiljarrekes op de kermis hebt gekend. •Er in jouw jeugd nog geen disco's waren. •Je moeder elke vrijdag de stoep schrobde. •Je nog meikevers in een stekkedoosje bewaarde. •De scharensliep hebt gekend. •De triporteur nog bestond. •Er nog een ontvanger op tram en bus zat. **Weet je dat allemaal nog?**

OKRA KUBB-tornooi

NIEUWS
uit de seniorenverenigingen



De trefpunten OKRA Bree en Beek organiseren een KUBB-tornooi.

Wanneer:

zaterdag 27 augustus
om 13.30u.

Waar:

op de sportpleinen van
Bree langs de sporthal.

**Deelname is gratis en
iedereen is welkom, ook
niet leden.**

Jan Gerits zal het verloop
van het spel leiden, er is
geen voorkennis nodig.

Programma

14.00u:

start van het spel

15.30u: pauze

16.00u: deel 2

Het einde is voorzien
omstreeks 17.30u.

Graag inschrijven bij:

Mia Brebels

sportverantwoordelijke

OKRA Bree

Tel.: 0478 976 763

brebels.mia@gmail.com

Mia Weltjens

sportverantwoordelijke

OKRA Beek

Tel.: 0479 069 524

weltjensmia@hotmail.be

OKRA Beek bezoekt op donderdag 24 februari twee bedrijven op het industrieterrein Kanaal-Noord in Bree.

20 leden van OKRA Beek maken kennis met dierencrematorium Eden en Epsilon Cities.

Ivan van het dierencrematorium Eden verwelkomt ons en schetst daarna waarom en hoe hij deze zaak met Kim heeft opgericht. Ze hebben hun bedrijf met veel liefde en geduld opgebouwd om op een respectvolle en waardige manier, via crematie, afscheid te nemen van een geliefd huisdier.

Daarna bracht we een bezoek aan Epsilon Cities. Projectmanager Dennis schets eerst



via een PowerPoint de geschiedenis van dit dynamisch bedrijf met de nadruk op duurzaamheid. Bij Epsilon Cities ontwerpen, produceren en installeren ze innovatief straatmeubilair, waarvan de bushokjes het meest bekend zijn voor ons. Het bedrijf zoekt naar oplossingen om steden

over de hele wereld hun mobiliteit beter te beheren. Na de koffie kregen we een begeleid bezoek door het bedrijf. Vandaag werden we verrast dat Bree bedrijven bezit waarvan we eigenlijk niet wisten dat ze zoveel voor de maatschappij betekenen.

OKRA BEEK speelt in op de actualiteit en bezoekt 2 bedrijven: BioGaS BREE en AVEVE

Dinsdag 22 maart bezoeken 20 leden van OKRA Beek deze twee familiebedrijven

Bij BioGas Bree werden we verwelkomd door Michel Schelfhout, een van de drie broers die het idee van hun vader verder uitgewerkt hebben om voldoende energie op te wekken om duizenden gezinnen van groene stroom te voorzien. Eerst maakten we kennis met het bedrijf via een film die het hele concept duidelijk omschreef. Daarna kregen we een rondleiding in het bedrijf en konden we de verwerking van grondstoffen tot gas met eigen ogen vaststellen. De Schelfhouts verwerken



restproducten van de voedingsindustrie, energiegewassen zoals maïs en varkensmest tot groene energie. De opgewekte energie, wordt op het net geïnjecteerd. Daarna bezochten we een ander familiebedrijf Aveve Geerits-Mulders. Zaakvoerders Petra en dochter Kim verzorgden de rondleiding. Zo stelden we vast dat ze een heel

gamma aan diensten en producten aanbieden, gaande van verkoop van meststoffen, land- en tuinbouwzaden, veevoeding tot hygiëneproducten, plantenbescherming, huren van machines, dier- en bakplezier en nog zoveel meer. Deze boeiende namiddag werd afgesloten met een drankje in 't Pintelierke.

Kon. Okra Bree weer erg actief in het voorjaar 2022!

Eindelijk weer samenkomen, genieten, keuvelen en veel meer. Sinds februari zijn we weer gestart met heel veel activiteiten een overzicht:

- Eindejaarsattentie voor onze leden



- Vorming: ondanks ouder worden E..jong van hart en geest blijven in zaal Gerdak
- Wandeling naar de Pollismolen in Opitteer
- Ledenfeest in zaal Gerdak

- Kiennamiddag in zaal Gerdak
- Lentefeest in zaal de Barrier
- Reis-café: reisaanbod van OKRA Limburg
- Kruisweg op "Goede Vrijdag"
- Bedevaart Wiemesmeer
- Daguitstap naar de haven van Antwerpen
- Dauwwandeling in Gruitrode
- Vorming: opfrissing van de wegcode

Naast dit programma hebben we nog onze wekelijkse activiteiten: wandelen, kaarten, turnen, dansen, fietsen, bowling en petanque.

We besluiten het voorjaar met nog 4 activiteiten:

- Op 3 juni: "Plein op Stelten" op de vrijdagmarkt in Bree, in samenwerking met OKRA Limburg en OKRA Beek.



- Op dinsdag 21 juni: bezoeken aan het dierencrematorium EDEN en het constructiebedrijf Epsilon Cities. Beide locaties zijn gelegen op kanaal noord in Bree.
- Op dinsdag 28 juni: BBQ in het 'oud schooltje' van 't Hasselt.
- Op zaterdag 27 augustus het jaarlijks KUBB-tornooi op de sportvelden (langs de sporthal) in Bree voor leden en niet-leden

Meer nieuws... Zander Luys neemt ontslag als voorzitter van ons trefpunt. Vele jaren heeft hij met veel inzet deze taak waargenomen. Onder zijn leiding hebben we ons 65-jarig bestaan gevierd en kregen we de titel 'koninklijk' voor ons trefpunt. Zander zal wel actief blijven binnen de vereniging om hier daar een handje te helpen.

Dank voor alles wat je deed voor KON.OKRA BREE.



De nieuwe voorzitter wordt Etienne Cordeel. We wensen hem het beste voor de toekomst.

OKRA TONGERLO: gezelligheid troef!

Na enkele jaren in slaapstand geleefd te hebben, zijn we op 12 april officieel gestart met onze activiteiten. Hopelijk maken we zo een situatie van stilstand niet meer mee. Het startschot werd dan gegeven met een gezellige samenzijn om Pasen te vieren in de Parochiezaal van Tongerlo.



Na Pasen startte zoals elk jaar het fietsseizoen voor onze vereniging. Nochtans hebben verschillende leden bijna de hele winter gefietst. Dit zowel op dinsdag als op donderdag. Een dikke proficiat voor die leden! Anderen verkozen te wandelen op donderdag zoals vermeldt op onze jaarplanning.

Iedere woensdag van 13.00 tot 17.00 uur kan men deelnemen in de Parochiezaal aan de activiteit kaarten. Mensen die deze hobby graag willen beoefenen zijn van harte welkom. Voor 3 euro met inbegrip

van warmte, gezelligheid, koffie en nog meer.. beleven jullie een aangename namiddag. Mensen van buiten onze parochie zijn eveneens van harte welkom. Als OKRA-vereniging willen we tegelijkertijd een oproep doen naar alle 55-plussers om deel te nemen aan onze activiteiten. Het is de bedoeling om de mensen nauwer samen te brengen en in beweging te krijgen. Zoals men zegt : sociale contacten zijn noodzakelijk. Daaraan willen wij als vereniging meewerken.



Neos Bree



Neos Bree: bestuursploeg

Het voorbije werkjaar van onze vereniging NEOS Bree is zo goed als afgerond: 2021-2022 was een jaar waarin we in de eerste helft toch nog af te rekenen hadden met een aantal afgelastingen van activiteiten wegens de coronamaatregelen. Vanaf de lente hebben we gelukkig ons programma kunnen realiseren en dat gebeurde met een stevige knaldrang: veel enthousiasme en zin om te verenigen en gezellig samen te komen om van de gevarieerde

activiteiten en van elkaars gezelschap te genieten.

Ondertussen werkt het bestuur aan een pittig nieuw jaarprogramma 'voor elk wat wils' waarmee we in september zullen starten. Het wordt trouwens een heel bijzondere start want Neos vzw (onze nationale overkoepelende vereniging) viert dan zijn 40+2-jarig bestaan (inderdaad

twee keer uitgesteld]. De ambitie van het nationaal bestuur is groot: ze willen op zondag 4 september 2022 vijfduizend leden verzamelen in de Lotto Arena voor een spetterend schouwspel met artiesten zoals Raymond van het Groenewoud, Guga Baúl en de Grungblavers, gepresenteerd door Bieke Ilegems en Erik Goossens. Amusement ten top!

Ben je als senior op zoek naar een warme omgeving om jezelf verder te ontplooiën? Zoek je een plek waar je samen met gelijkgezinden uit je eigen streek kan genieten van het leven? Dan ben jij wie we zoeken!

Neos is een bruisende vereniging die meer dan 33.000 ondernemende, dynamische senioren samenbrengt in 220 zelfstandige lokale clubs in Vlaanderen waarvan Neos Bree er één is. Bij Neos willen we energieke mensen met levenservaring met elkaar in verbinding brengen.

Bij de opmaak van ons jaarprogramma houden we rekening met een aantal doelen: we willen samen genieten van sprankelende culturele evenementen, we kijken ernaar uit om bij te leren van deskundige sprekers en boeiende bedrijfsbezoeken,

en we willen met z'n allen onze grenzen verleggen tijdens enkele onvergetelijke uitstappen en reizen. En tussendoor tafelen en feesten we ook!

Voel je je aangesproken? Eén enkel mailtje naar onze clubsecretaris guy.beckx@telenet.be volstaat: hij zorgt ervoor dat je alles te weten komt over een mogelijk lidmaatschap. Wie lid wordt in september 2022 blijft lid tot einde 2023 (dus een aantal maanden 'cadeau').

Guy Beckx
secretaris Neos Bree

Voorstelling: “Geluk op grootmoederswijze”



De senioren van de Letterhoutemse toneelgroep brengen op maandag 3 oktober een toneelstuk: “Geluk op grootmoederswijze”. Het verhaal speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Ook deze week. Op een ludieke manier brengen zij het thema geestelijke gezondheid naar voor. Aan de hand van de tips uit de 'Fit in je hoofd'-campagne pakken ze

hun eigen geestelijke gezondheid aan.

Wanneer:
Maandag 3 oktober 2022

Uur: 14u00

Locatie:
Zaal De Barrier
Barrierstraat 11 ,
3960 Bree

Kostprijs: Gratis

Interesse? **Schrijf je in:**
Telefoon: 089 84 85 50
e-mail :
sociaalhuis@bree.be

Zomer

Ik hou van de zomer
Van de zon en van de warmte
Misschien ben ik wel een dromer
En hou ik van rust en kalmte

Ik hou van de vogels die fluiten
En van de bomen en het groen
Ik hou van wandelen ginder buiten
In de morgen of in de achternoen

Ik hou van de dieren in de wei
En van de bloemen die heerlijk geuren
Zingende kinderen maken me blij
En ik hou van alle mooie kleuren

Ik hou van het licht en van de lucht
En van de wolken en de bliksemschicht
Ik hou van de wind die huilt en zucht
En van de lach op jou gezicht

Ik hou van de zomer
Vakantie, zon en zee
Misschien ben ik wel een dromer
Maar voor mij is dat oké.

Jaak Eerdekens