

SENIOREN krantje

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
VAN DE SENIORENADVIESRAAD BREE
SEPTEMBER 2023

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



Voorwoord

Beste lezer,

We vroegen in het vorige seniorenkrantje om een vragenlijst in te vullen om werk- en aandachtspunten kenbaar te maken, hieruit is gebleken dat het in Bree goed vertoeven is voor senioren.

Ik verklaar me nader, van de grote senioren gemeenschap in Bree zijn er maar een beperkt aantal formulieren binnen gebracht. Door deze te evalueren en gesprekken te voeren is er een algemeen beeld van de veranderingen die nodig zijn om Bree nog senior vriendelijker te maken en andere engagementen aan te gaan.

Een welgemeende dank aan de gemotiveerden die het formulier ingevuld en binnen gebracht hebben. Ik hoop dat in de toekomst meer senioren reageren op onze oproepen voor informatie, bevestigingen of deelname aan activiteiten. We zijn er ons van bewust dat verandering altijd

langzaam gaat. En dat is helemaal oké. Maar ooit....

Na de typische Belgische zomer met zijn verschillende weer vormen hopen we op een mooi najaar. Dat zal er zeker komen als ik al de activiteiten en organisaties zie die gepland en aangekondigd zijn.

In de bibliotheek en De Zeepziederij is er dit najaar voor ieder wat wils, van computer lessen en voordrachten tot optredens en voorstellingen voor senioren, meer info vind je alvast in dit seniorenkrantje.

Wist je trouwens dat er in de bibliotheek op donderdag vanaf 15h30 tot 18 uur een digipunt is waar vrijwilligers en mensen van de bib helpen en bijstaan met computer, gsm of andere digitale problemen? Je kan er zomaar binnen lopen zonder afspraak.

In de sporthal zijn er ook aangepaste beweegvormen en sporten voor senioren waar je mits

een kleine bijdrage aan kan deelnemen.

Voor wandelaars en babbelaars die graag gezellig in groep de omtrek van Bree verkennen kan dat iedere woensdag, stipt om 19h30 vertrekt de groep aan de sporthal van Bree. Iedereen met een beetje conditie kan mee voor enkele uurtjes gezond bezig zijn.

Ook bij de verschillende seniorenverenigingen kan je terecht als lid om aan hun programma's deel te nemen.

Dus gelegenheid genoeg om uit de zetel te komen en te genieten of bewegen.

Verzorg u goed en tot ergens onderweg.

Voorzitter seniorenraad,
Roger Meekers



Wat kunnen senioren doen om valpartijen in de woning te vermijden?

Wij senioren willen allemaal zo lang mogelijk en indien mogelijk voor altijd thuis blijven wonen. Vallen is een reële bedreiging voor mensen op leeftijd omdat ons huis of appartement verouderd is en soms niet aangepast is aan onze veranderende noden.

24 Tot 40% van de thuiswonende 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar, waarvan 21 tot 45% herhaaldelijk met vaak fysieke, psychologische en financiële gevolgen. Met deze eenvoudige tips kan je je woning veilig maken en houden. We nemen je graag even mee in je woning om te kijken wat je waar kan doen om je leefomgeving veiliger te maken.

1. Vloeren, trappen en gangen.



- Zorg ervoor dat er aan beide zijden van elke trap leuninggen zijn en zorg ervoor dat ze goed vastzitten. Houd de leuninggen steeds vast als je de trap op of af gaat, ook als je iets draagt. Laat niets dat je bij je hebt je zicht op de trap belemmeren.
- Zorg voor goede verlichting met lichtsckelaars boven en onder aan trappen en aan elk uiteinde van een

lange gang. Overweeg om bewegings geactiveerde lampen te gebruiken die op stopcontacten worden aangesloten en automatisch worden ingeschakeld wanneer je er voorbij loopt.

- Houd ruimtes waar je loopt netjes. Draag steeds aangepast schoeisel. Laat geen boeken, papieren, kleding of schoenen op de vloer of op de trap liggen.
- Controleer of alle tapijten stevig op de vloer zijn bevestigd met antislip strips, zodat ze niet wegglijden.
- Loop niet op gladde vloeren.



2. Badkamers.

- Monteer handgrepen in de buurt van toiletten en zowel aan de binnen- als buitenkant van je bad en douche.
- Leg antislipmatten, stroken of tapijt op alle oppervlakken die nat kunnen worden.
- Vergeet niet om 's nachts een licht aan te laten in de badkamer of gebruik een nachtlampje dat automatisch aangaat in het donker.

3. Slaapkamers.

- Zet nachtlampjes en lichtsakelaars dicht bij je bed.

- Houd een zaklamp naast je bed voor het geval de stroom uitvalt en je moet opstaan.
- Leg een vaste of goed opgeladen telefoon naast je bed.

4. Keukens.

- Bewaar veelgebruikte potten, pannen en keukengerei op een plek waar ze gemakkelijk te bereiken zijn.
- Ruim gemorst materiaal onmiddellijk op.
- Bereid eten terwijl je zit om vermoeidheid of evenwichtsverlies te voorkomen.

5. Buitenruimtes.

- Voeg antislipmateriaal toe aan buitentrappen.
- Houd het gazon, het terras of de veranda vrij van afval, zoals gevallen takken.
- Overweeg om een handgreep bij de voordeur te installeren om evenwicht te creëren terwijl je de deur vergrendelt of ontgrendelt.



- Doe je verandaverlichting 's avonds aan en als je overdag weggaat, maar van plan bent om in het donker naar huis terug te keren.
- Behandel buitenpaden in de winter met een ijssmeltproduct of zand om ze minder glad te maken.



6. Andere woonruimtes.

- Houd elektrische snoeren in de buurt van muren en uit de buurt van wandelpaden.
- Plaats je meubels (vooral lage salontafels) en andere voorwerpen zodanig dat ze niet in de weg staan als je loopt.
- Zorg ervoor dat je banken en stoelen de juiste hoogte hebben zodat je er gemakkelijk kan gaan opzitten.
- Houd voorwerpen die je vaak gebruikt op heuphoogte of binnen handbereik.
- Let erop dat je niet over je kat of hond struikelt.
- Houd een lijst met alarmnummers in grote letters bij elke vaste telefoon en bewaar deze onder

'favorieten' op je mobiele telefoon.

Als je bent gevallen, kan je aan je arts vragen om een ergotherapeut, fysiotherapeut of verpleegkundige bij je thuis te laten. Deze zorgverleners kunnen de veiligheid van je huis beoordelen en je adviseren over het aanbrengen van wijzigingen om het risico op vallen te verkleinen.



Lou Beckers.
Lid SAR Bree.

Welzijnsbeurs

Armoedeforum Bree

Op 20 oktober 2023 organiseren een aantal actieve verenigingen binnen het armoedeforum Bree een Welzijnsbeurs. De

organisatoren zijn: vzw 't Kietelt, vzw Hedera Helix, vzw De Kleine Drempel, vzw De Schakel, vzw Wiebe en het Huis van het Kind.

De Welzijnsbeurs is een opendeurdag waarbij bezoekers kennis kunnen maken met verschillende diensten die inzetten op welzijn. De beurs zal plaatsvinden in zaal de Barrier op vrijdag 20 oktober van 14.00u tot 20.00u en is gratis toegankelijk.



De Welzijnsbeurs
Vrijdag 20 oktober 2023
14:00 – 20:00

- 📍 De Barrier
Barrierstraat 11, 3960 Bree
- ✉️ armoedeforum@xenix.pro

Welzijnsbeurs Armoedeforum Bree

De welzijnsbeurs is een organisatie van een aantal actieve verenigingen binnen het armoedeforum Bree.

Dit armoedeforum bestaat uit:

- VZW 't Kietelt
- VZW Hedera Helix
- VZW De Kleine Drempel
- VZW De Schakel
- VZW Wiebe
- Het Huis van het Kind

Interesse als standhouder?

We zouden het oprecht fijn vinden om jullie organisatie als standhouder te verwelkomen op onze beurs.

Deelname is gratis om zoveel mogelijk partners te ontvangen.

De beurs kan opgebouwd worden vanaf 12.00u.

Armoedeforum Boekje

Ook zijn we bezig met het ontwerpen van een boekje waar alle diensten en voorzieningen in vermeld staan waar je in onze regio beroep op kan doen.

Wij willen dit boekje zo volledig mogelijk maken met specifieke opsommingen van diensten per thema en tevens voorzien van een aantal nuttige links naar provinciale en/of nationale diensten waar men terecht kan.

Aanmelden

Inschrijven als standhouder op deze beurs of aanmelden voor ons boekje is mogelijk op armoedeforum@xenix.pro of via de website xenix.pro/armoedeforum



Meer informatie

Info bibliotheek

ONTMOETING

Breien, haken en handwerken in de bib

Elke 1e en 3e donderdag van de maand van 10.00 u tot 12.00 u ben je welkom in de bib. Inschrijven is niet nodig.

Hou jij ook van breien, haken of handwerken? En vind je het gezellig om onder het genot van een kopje koffie of thee nieuwe mensen te ontmoeten?

Schaken in de bib

Elke 1e en 3e vrijdag van de maand van 10.00 u tot 12.00 u ben je welkom in de bib. Inschrijven is niet nodig.

Schaken is een leuke, creatieve denksport. Je hoeft niet slim te zijn om te kunnen schaken, schaken maakt je slim!

Je leert strategisch denken, vooruitdenken en rekening houden met allerlei verschillende mogelijkheden. Ook als je het nog niet kunt en graag wilt leren, ben je van harte welkom. Een echte schaker is aanwezig en leert je de kneepjes van het vak.

DIGIPUNT

Elke donderdag 15.30 u tot 18.00 u Gratis Inschrijven is niet nodig.

In het Digipunt helpen wij jou met je vragen over het gebruik van je smartphone, tablet of laptop. En dat zonder afspraak en helemaal gratis. Onze Digihelpers begeleiden jou stap voor stap. Heb je vragen over Itsme of Whatsapp? Wil je online een afspraak maken of een app installeren? Heb je een vraag over het gebruik van je smartphone,

tablet of laptop? Kom dan naar het Digipunt en breng je toestel mee. Samen zoeken we naar de beste oplossing.

DIGILESSEN

DigiLes: Online energiebeheer

Woensdag 11 oktober 19.30 u – 21.30 u Gratis Verplicht inschrijven.

Chantal van Gent is duurzaamheidscoach en vertelt je hoe je online je energie- en waterverbruik kan raadplegen en beheren. Hoe kan je aanmelden op websites als energie-vergelijker.be, My Fluvius Na het volgen van de lezing, begrijp je hoe de elektriciteitsrekening opgebouwd is. Je krijgt de kans om online in te loggen en samen naar de jaarrekening, het verbruik, de voorschotten en/ of het verbruik te kijken. Samen

met de oefeningen en tips, kan je kiezen hoeveel en welke tips je doorvoert in je eigen huishouden. Na het volgen van deze lezing kan je heel wat besparen door aanpassingen en bewustere keuzes.

Meebrengen:

- een eigen laptop of smartphone
- login van je fluvius account, indien je een digitale meter hebt
- login van je eigen energieleverancier

Digiles: Leren werken met je Android toestel

Startdag vrijdag 13: 5 lessen en 4 oefenlessen
09.00 u - 12.00 u

Gratis

Verplicht inschrijven

Als je tegenwoordig wil mee zijn, moet je een smartphone of tablet hebben. Je krijgt er misschien eentje cadeau. Maar werk je er nu mee? Als je thuis WiFi hebt, kan je meteen beginnen met

Internet: de krant lezen, de weersvoorspelling, leuke plekjes zoeken voor een weekendtrip of om op vakantie te gaan, de mogelijkheden zijn onbeperkt.

Maar je kan ook mailen met de kinderen en kleinkinderen, whatsappen, een facebook opzetten, zelfs je agenda heeft er zijn plaatsje. Veel functies staan standaard op je toestel, maar voor andere moet je eerst een App downloaden en installeren. Veel Apps zijn gratis, maar soms moet je ervoor betalen. In deze cursus worden de meest courante handelingen uitgelegd en geoefend.

Meebrengen: je Android smartphone of tablet en laadkabel

Digiles: Leren werken met laptop of PC (starterscursus)

maandag 16 & 23 oktober, 6 & 13 november
13.00 u - 16.00 u

Gratis

Verplicht inschrijven

Deze lessenreeks is bedoeld voor personen die nog maar heel weinig met de computer hebben gewerkt. Echte starters. Je maakt kennis met de onderdelen van de PC of laptop. Je leert de toetsen op het klavier kennen en je wordt handiger met de muis. Ook het bureaublad en het startscherm, vensters, bestanden en mappen staan op de agenda. De cursus is gebaseerd op Windows 10.

Meebrengen: je laptop, oplader en verlengkabel. Heb je geen laptop, informeer of er in de bib nog een laptop beschikbaar is.

Digiles: Opslagbeheer smartphone

Donderdag 19 oktober
19.30 u – 20.30 u
Gratis
Verplicht inschrijven

Inhoud wordt later bekendgemaakt.

DigiLes: Fit en gezond met je smartphone

Donderdag 11 januari
13.00u -15.30u
Gratis
Verplicht inschrijven

Onze medische zorg wordt steeds digitaal. Dokter consulteer je tegenwoordig via Zoom en om een voorschrift bij de apotheek af te halen, gebruiken we een app. Ja, zelf je hartslag meten met je smartphone is mogelijk! Maar is Dokter Google wel zo betrouwbaar?

Daarnaast leer je ook hoe je je smartphone kunt gebruiken om fitter en gezonder te worden. Je leert apps kennen om je slaap te monitoren, maar even goed om je stappen te tellen, gewicht in het oog te houden of bij te houden of je genoeg water hebt gedronken.

DigiLes: Jaaroverzicht: Update 2023

Donderdag 11 januari
19.30u -21.30u
Gratis
Verplicht inschrijven

Technologie en digitale media evolueren zo snel dat je nauwelijks nog kunt volgen. Gelukkig is er Kristof D'hanens van Appstublieft. Hij blik in zijn hoogsteigen jaaroverzicht 'Update 2023' terug op wat je moet onthouden uit het voorbije jaar.

Wordt alles en iedereen artificieel intelligent in 2023? Wat moeten we nu eigenlijk met die ChatGPT? Waarom mogen onze ambtenaren TikTok niet meer gebruiken? Zijn we op weg naar een wachtwoordloze wereld? En hebben we tegen het einde van het jaar effectief allemaal dezelfde oplader voor onze smartphone?

Kristof legt het helder en in gewone mensentaal uit. Een mopje, kwinkslag of grappig filmpje onderweg zijn niet uitgesloten. Want we moeten ook niet al die digitale trends te serieus nemen.

DigiLes: Overheidsapps

Donderdag 1 februari
13.00u -15.00u
Gratis
Verplicht inschrijven

Onze overheid digitaliseert. En zet daarvoor een pak apps in. Zo veel dat het bos door de digitale bomen niet altijd even duidelijk is. In deze sessie gidst Kristof D'hanens je langs Tax-on-web, MyHealth en MyPension. Hoe log je daar best op in en wat is het verschil tussen itsme en MyID? Documenten opvragen en bijhouden doe je via Mijn Burgerprofiel of Izimi. En hoe zat dat ook alweer met de GovApp en BeAlert?

DigiLes: Toekomsttechnologie

Donderdag 1 februari
19.30u -22.00u
Gratis
Verplicht inschrijven

Nu bijna iedereen een smartphone heeft en draadloos internet overal beschikbaar is, kan de digitale revolutie pas echt goed op gang komen.

In deze geanimeerde lezing krijg je een blik op de nabije toekomst, waarin vuilbakken op het internet zitten, je het licht van je woonkamer dimt met je smartphone en praat tegen je huisrobot.

Je leert een pak begrippen kennen zoals NFC, VR en AR. Maar een pak leuke video's en heldere uitleg zorgen ervoor dat je meteen mee bent. Geen technologische voorkennis is vereist op deze reis naar de toekomst.

Digilessen: Mijn Burgerprofiel, My Pension, Mijn gezondheid, Streaming van muziek, film en tv. Haal meer uit je laptop of pc (vervolg cursus)

Meer info, volgt later.
Hou de Klets in het oog
of kijk op de website van
de bib.

WORKSHOPS EN LEZINGEN

Simone Milsdochter: Apate spreekt

maandag 2 oktober
19.30 u – 21.30 u
€ 5
Verplicht inschrijven

A P A T E S P R E E K T -
o v e r w a a r h e i d e n -
l e u g e n -

Een aangrijpende en urgente monoloog over de leugen als deugd en een ontroerend pleidooi voor de liefde, de schoonheid en de kunst.

Apate spreekt
Een monoloog over
waarheid & leugen
De godin van de leugen
en de misleiding
keert terug op aarde
om de mensheid aan
te spreken. Apate is
het beu om alsmaar
beschimpt en verwenst
te worden. De leugen zou
niet deugen, en wordt
zelfs als het grootste
kwaad gezien. Zij zou de
reden zijn voor corrupte
politiek, gebroken
liefdes, ontwrichte
samenlevingen. Maar
is dat werkelijk zo? Hoe
zouden onze levens
eruitzien zonder de
mogelijkheid om
elkaar te misleiden?
Op scherpe wijze fileert
Apate het menselijke
onvermogen om de
leugen naar waarde
te schatten. Nu eens
misprijzend, dan
weer vol mededogen
gaat ze tekeer tegen
de mensheid die de
waarheid verafgoodt.
Ze legt uit waarom
onze blinde focus op
waarheid, wetenschap
en rationaliteit het leven

verziekt. Ze schudt ons wakker, schuurt tegen onze gangbare opvattingen en licht toe waarom de leugen van alle deugden de meest onderschatte is. Apate spreekt is een aangrijpende en urgente monoloog over de leugen als deugd en een ontroerend pleidooi voor de liefde, de schoonheid en de kunst.

Bree Leest Bestsellers – Landlijnen van Raynor Winn

dinsdag 10 oktober

19.30 u – 21.30 u

€ 5

Verplicht Inschrijven

Waarom wordt de ene roman een bestseller en de andere niet? Heeft dat te maken met marketing? Hangt het af van de kwaliteit? Of komt het door de naamsbekendheid van de auteur? Dat gaan we in Bree Leest Bestsellers onderzoeken. Bestsellers: ze intrigeren me als schrijver. Er moet

toch iets zijn dat zoveel lezers aanspreekt...

Ben je ontroerd door het verhaal?

Vind je het razend spannend?

Fascineert het hoofdpersonage je?

Opent er zich een totaal nieuwe wereld voor je?

Allemaal boeiende vragen die we in een ontspannen sfeer bespreken. Je doet graag je zegje of je luistert liever, alles kan. Wat ons bindt is de liefde voor boeken, het pure leesplezier. Na elke bespreking stellen we elkaar de vraag: is dit boek voor jou een terechte bestseller? Waarom? Of vind je dat eerder een andere roman in hetzelfde genre de stempel bestseller verdient?

Bazas Live Your Life

donderdag 16 november

19.30 u – 21.30 u

€ 5

Verplicht inschrijven

Raf Smets en Rik Somers werden door het ministerie van Welzijn aangesteld als stress-coaches. Hun voornaamste doel: drukdoenerij omzetten in chill-is-wat-ik-wil onder de Vlaamse bevolking. Na drie jaar online werken (seizoen 1) was het effect echter (veel) te klein. Onder druk van het ministerie werden ze gedwongen hun aanpak aan te passen. Daarom gaan Raf en Rik nu in seizoen 2 bij de mensen thuis live hun verhaal brengen. Met hun coachingbureau LiveYourLife! coachen ze tegen alle vormen van stress en voor meer rust in ieders leven. Het zijn echte vrienden maar toch erg verschillend van karakter. Waar Rik graag een houvast heeft aan voorspelbaarheid en structuur, durft Raf wel eens improviseren en zich laten gaan zonder gêne.

Kinderen van Zeppos

Maandag 4 december
19.30 u – 21.30 u
€ 5
Verplicht inschrijven

Hoe kwam Kapitein Zeppos aan zijn varende wagen? Waarom krijgt Mike Verdrengh nu nog altijd complimenten

over zijn benen? Wie zat er allemaal achter het masker van De Kat? Welke romance onstond er tijdens Johan en de Alverman? Hoe raakte Johnny Voners aan zijn eerste tv-rol? En waarom was zowat half Europa jaloers op de jeugdfeuilletons van de BRT?

Peter Van Camp brengt de leukste verhalen uit zijn populair boek. Bakken nostalgie en een boeiend stuk tv-geschiedenis.

Inschrijven voor activiteiten in de bib kan via bree.bibliotheek.be of aan de infobalie tijdens de openingsuren.

Filmvoorstelling 'REBELS' in de Barrier in Gerdingen tijdens de seniorenweek.

'Oude mensen willen vooral lekker rusten en gerust gelaten worden. Maar is dat wel zo?? Natuurlijk niet. In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. Genoeg zeggen de rebellen op leeftijd in REBELS. Wij pikken dit niet langer. Elk op hun

eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden.

REBELS is een documentaire van 70 minuten.

Wanneer:
Vrijdag 24 november om 14 uur in zaal de Barrier te Gerdingen.

Inkom is gratis maar wel vooraf verwittigen van je aanwezigheid zodat we zeker genoeg stoelen kunnen klaarzetten & Inschrijven kan bij Ann Sijbers, ann.sijbers@bree.be of 089/84.85.50 tot 17 november 2023.

Info cultuurdienst

**Zondag 3 december –
15.00 u.
Vvk: € 20,00**

Le Muse - The Music of Ennio Morricone

De muziek van maestro Ennio Morricone is iconisch. Met een 500-tal soundtracks voor grote bioscoopfilms waaronder zeventig prijswinnende rolprenten op zijn palmares, is hij een van de invloedrijkste musici van onze tijd. Die muzikale schat brengt Le Muse op briljante wijze ten gehore in een indrukwekkende hommage aan de Italiaanse muzieklegende. Prachtig vertolkte soundtracks, ondersteund met filmbeelden en foto's en verrijkt met anekdotes en historische en biografische feiten door dirigent Andrea Albertini, creëren een magische sfeer tijdens de optredens van dit



bijzondere Italiaanse ensemble. Le Muse kent een vrouwelijke orkestbezetting van instrumentalisten die hun sporen verdienden bij de beroemde muziekgroep Rondò Veneziano. Het orkest wordt bijgestaan door vocaliste Angelica Depaoli, die met haar stem de zielen van het publiek beroert en emotionele filmmomenten op het netvlies tovert. Op het programma: tal van beroemde soundtracks uit Morricone's indrukwekkende oeuvre. Natuurlijk 'The Hateful Eight', waarmee hij

op 87-jarige leeftijd een Oscar voor beste originele filmmuziek won. Kort na deze 'Academy Award' beleefde 'The Music of Ennio Morricone' zijn debuut. Het begin van een reeks van 30 uitverkochte optredens in Europa. Ook klassiekers uit het film-repertoire van het Italiaanse western-icoon Sergio Leone zoals 'For a Few Dollars More', 'The Good, the Bad and the Ugly' en het legendarische 'Once Upon a Time in the West' ontbreken niet. Een eerbetoon aan een groot talent, die met zijn epische soundtracks tal van beroemde films muzikale bezieling gaf.

**Zondag 14 januari –
14.00 u
Vvk: € 18,00**

Roeland Hendrikkx Ensemble - Weense Weemoed & Belgian Beauty

NIEUWJAARSCONCERT

Hoewel Mozart zijn klarinetkwintet twee jaar voor zijn klarinetconcerto schreef, zijn er opvallende parallellen tussen de werken: beide waren voor klarinettist Anton Stadler bedoeld, ze staan allebei in A-groot en bevatten een trage beweging in D-groot die in een aantal maten zelfs identiek is. Dit kwintet en concerto vormen de magistrale apotheose van het oeuvre voor klarinet van de eerste echte pionier van het instrument.

Bij Mozart vormt het kwintet wellicht de opmaat voor het concerto, maar bij de Belgische componist Piet Swerts ligt deze relatie



precies omgekeerd. Swerts schreef eerst zijn klarinetconcerto, oordeelde hierna dat de impact nog lyrischer kon en verwerkte deze indruk in een kwintet dat hij aan Roeland Hendrikkx opdroeg. Het werk bevat een meditatief en esoterisch traag deel, een vederlicht scherzo, en een desolaat en soms zelfs bijtend openingsdeel à la Sjostakovitsj.

Het Roeland Hendrikkx Ensemble spitst zich toe op het rijke repertoire

voor klarinet, piano en strijkers. Hoewel Hendrikkx zijn naam gaf aan het ensemble en er de drijvende kracht en inspirator van is, werkt Roeland uitsluitend met gelijken en gelijkgezinden. Musici die hij koos in functie van hun technisch en expressief vakmanschap, maar ook op basis van hun eigenheid en de chemie die ze aan het samenspelen bijdragen.

**Vrijdag 9 februari –
14.00 u
Vvk: € 14,00**

Manoesh – Stole from the fifties

Wat hebben onze fifties-
iconen zoal op hun
kerfstok?

Meer dan u durft
vermoeden! Maar
de crime wave stopt
niet in de fifties!
Ook het onschuldig
ogende Manoesh stal
en steelt, maar dan
van de jaren 50, &
doch heeft duidelijk
andere kwaliteiten
dan het misdaadambt
... Manoesh werd op
heterdaad betrap.

Echter geen nood.
Cultuurhuis De
Zeepziederij snelde
ter hulp en hoestte
gedienstig de borgsom
op om de drie Manoesh-
dames en hun muzikale
gezanten terug op vrije
voeten te krijgen!

Voor wat hoort wat. In ruil
voor onze nobele geste



deelt Manoesh op vrijdag
9 februari 2024 haar
begeerlijke buit met ons:
rock 'n roll true crime,
heerlijke close-harmony,
na-oorlogse freedom
swing en grimmige
jailhouse rock verpakt in
een retro feel en warm
jasje!

Laat Manoesh u
boeien. Laat Manoesh
u doen shaken in uw
theaterzitje! Geniet
van een schat aan
tijdloze kroonjuwelen en
straffe verhalen uit de
wonderlijke jaren 50.

**Uiteraard geniet u
bij deze voorstelling
van een – in de prijs
inbegrepen – tas koffie
en een lekker stuk vlaai!**

OKRA-Tongerlo

Spijtig dat de drie hoofdactiviteiten van deze zomer alweer achter ons liggen...

Op donderdag 6 juli vertrokken we om 09.30 uur naar Valkenswaard. Het parcours was degelijk uitgekend om zo weinig mogelijk last te hebben van het verkeer. De leden die meefietsten waren allen zeer tevreden van de fietstocht en het aantal kilometers.

Toch weer een dikke proficiat voor Willy en Dré voor het organiseren van deze dag fietstocht.

De jaarlijkse BBQ in de Parochiezaal op 3 augustus was ondanks het weer toch een meevaller.

De leden hebben zeer lekker en voldoende kunnen genieten van de maaltijd.

Er was voldoende keuze in vlees, vis groenten en pasta, alsook inzake de drank.



Met een smakelijke ijscrème en koffie als afsluiter was weer iedereen tevreden.

Wat betreft de dag fietstocht op donderdag 16 aug. moeten we Dré als koptrekker, ook Manda, Paula, Mia, Henri en Willy van harte danken om deze mooie fietstocht naar Wessem/Maasbracht te organiseren.

Via Kinrooi, Kessenich, Thorn reden we langs

verkeersveilige wegen naar Wessem. Gevaarlijke oversteekeerplaatsen zijn waren er niet, dank zei de organisatoren.

Zeer mooi parcours langs de mooie plassen en bossen van Limburg.

Op terugweg hebben we de maas overgestoken via het veerpont.

Bij thuiskomst hadden we meer dan 70 km op de teller.

Dit parcours mag elk jaar terug komen.

Neos Bree



Het hernieuwde bestuur van NEOS Bree heeft voor het eerste werkjaar van deze mandaatperiode (2023-2027) het jaarprogramma klaar met zoals gebruikelijk een gevarieerd en boeiend aanbod van tal van activiteiten:

- daguitstappen en culturele activiteiten;
- voordrachten en lezingen van kwaliteitsvolle sprekers;
- muzikale avonden;
- bedrijfsbezoeken;
- sport en beweging: fietsnamiddagen, wandelingen, petanque, bowlen;

- jaarlijks een meerdaagse binnen- of buitenlandse reis;
- clubfestiviteiten: kerstfeestje, nieuwjaarsreceptie, zomerfeest.

Op onze openingszitting van donderdag 21 september 2023 om 15.00u in CC De Zeepziederij in Bree, stelden we ons volledige jaarprogramma voor en werden we verrast met een optreden van Olivia Thijssen die het publiek meevoerde op haar muzikaal pad van meezingers, chansons, kleinkunst en pop.

Ons programma voor het eerste trimester ziet er zo uit:

OKTOBER

Donderdag 19/10:

daguitstap naar Lier, historische stadswandeling, Zimmertoren en boottocht op de Binnennete.

Op dinsdagnamiddag

fietsen we onder begeleiding van onze wegkapiteins. We vertrekken stipt om 13.30u aan de sporthal Bree voor telkens een uitgestippelde en

vooraf verkende rit van gemiddeld 30 km. Ons fietsseizoen eindigt eind oktober en hervat begin april.

NOVEMBER

Dinsdag 14/11:

halve-daguitstap naar Liberation Garden, oorlogsmuseum over WO II, Leopoldsburg.

Dinsdag 21/11:

lezing over De Boerenkrijg door historicus François Van Gehuchten [CC Bree].

Donderdag 23/11:

begeleide herfstwandeling.

DECEMBER

Vrijdag 01/12, 14.00u:

Evergreen Machine, CC De Zeepziederij Bree (onze tickets zijn uitverkocht).

Zaterdag 02/12:

Les Misérables, musical in de stadsschouwburg Antwerpen (uit het aanbod van Neos vzw).

Zondag 03/12 om 15.00u:

Le Muse, music of Ennio Morricone, CC De Zeepziederij Bree.

Vrijdag 15/12 om 12.00u:

kerstdiner in feestzaal Stiermerheide Genk met optreden van Ann De Winter.

Ben jij op zoek naar activiteiten die je boeien, je iets bijbrengen, je verrassen, je ontroeren? Momenten waar je intens van kan genieten en blijven nagenieten? Momenten waarop je beseft dat je ten volle in het goede leven staat? Dan ben je bij **Neos Bree** aan het goede adres.

Heb je er zin in? Neem dan contact met onze secretaris guy.beckx@telenet.be die je alle info zal bezorgen. Voor een lidmaatschap tot einde 2024 betaal je 40€ per persoon. Je krijgt dan van ons ook een attest van aansluiting

bij een erkende sportclub (Sportievak is onze overkoepelende vereniging) dat je bij je mutualiteit mag binnenbrengen om een gedeelte van het lidgeld te recupereren.

Voor meer info neem je best een kijkje op onze website www.neosvzw.be/bree.

We kijken uit naar een interessant en leuk programma in vriendschappelijke verbondenheid met elkaar en wensen onze collega-seniorenclubs een even boeiend werkjaar toe.

Guy Beckx
secretaris Neos Bree

OKRA Beek bezoek Thorn



Negenentwintig leden van Okra Beek bezochten op 13 juni 2023 het pittoreske Thorn (NL).

In Thorn werden wij opgewacht door ons lid Lena Reyners die ons meenam langs de witgeschilderde huizen.

Lena en haar partner Joost Welten schreven het boek *De vergeten prinsessen van Thorn (1700-1794)*. Met passie vertelde Lena over het stift en haar bewoners in de 18de eeuw.

Wat ons zal bijblijven is

dat enkel ongetrouwde vrouwen uit de hoogste adel er mochten toetreden. Dat Thorn, meer dan 700 jaar lang, een welvarend staatje was met eigen rechtspraak en het recht van muntslag. Dat het bestuurd werd door vrouwen, tot daar in 1794 een einde aan kwam door het binnenvallen van de Fransen.

Na het bekijken van een introductiefilm bezochten we de middeleeuwse stiftkerk met een barok interieur. Op aanstekelijke en

grappige manier vertelde Lena over het leven van de stiftdames. Met de nodige pikante details, natuurlijk.

Als kers op de taart kregen wij de kans om een mooie privétuin te bezichtigen van een woning waarin vroeger stiftdames woonden.

Na deze interessante en leerrijke dag werd nagepraat en dorst gelest in een plaatselijke brasserie, waarna wij terugfietsten naar Beek.

OKRA BEEK op fietsvijfdaagse naar Vught (’s Hertogenbosh)

Van 22 mei tot en met 26 mei organiseerde OKRA Beek een fiets5-daagse voor 33 van haar leden.

Op maandag 22 mei vertrokken de fietsers met hun 6 begeleiders richting Nederland. Er werd gekozen voor een fietsvriendelijke route van 81km via Hamont, Valkenswaard, Veldhoven, Best, Boxtel om rond 17.00 uur aan te komen in ons hotel de Kruishoeve. Tijdens onze heenrit deden we de nodig stops en genoten van het mooie landschap met o.a. Tops arena, ASML-fabriek, Airport Eindhoven, Beatrixkanaal, natuurreservaat De Mortelen. Nadat we onze koffers uitgepakt hadden

en een korte opfrisbeurt genoten we van de heerlijke 3-gangenmenu. ‘Enjoy’ en ‘Voel je vrij’ was het gekozen thema. Sommigen gingen nog wat wandelen rond de IJzeren Man, anderen genoten van het kaartspel, petanque of van het gezellig samenzijn.

De volgende dagen werd er zowel in de voor- als in de namiddag gefietst. Fietsen door het Nationaal Park de Loonse en Drunense duinen, langs de historische WOII locaties, fort Isabella, het bezoek aan kamp Vught, de Sint-Janskerk in ’s Hertogenbosch, de Bossche Bol blijven geplakt in ons geheugen.

Onze rustdag op woensdag zullen we ook niet vlug vergeten. Deze daguitstap met de bus bracht ons in de voormiddag naar Veghel, de hoofdzetel van o.a. Jumbo, Sligro, Friesland Campina. De gids vertelde hoe een verkommerde veevoederfabriek werd omgetoverd in een gebouw dat erfgoed, cultuur en gastronomie verenigt. In de namiddag bezochten we het Edah museum in Helmond. Edah was het grootste kruideniersbedrijf uit de vorige eeuw in Nederland. Van nostalgie gesproken of hoe deed men vroeger boodschappen.



De avonden werden telkens gezellig ingevuld ofwel met een quiz, een dans, een kaartje leggen, petanque of nog wat extra km bijfietsen.

Maar goed dat de bar om 24.00 uur werd gesloten.

De terugreis met 89 km op de teller, door de groene natuur was weer puur genieten en dit via Helvoirt, Haaren, Kampina, Spoorдонк, Middelbeers, Eersel,

Lommel tot onze eindbestemming Beek, waar we samen na een etentje afscheid namen van elkaar.

De organisatoren werden nog in de bloemetjes gezet via een leuke sketch. De inschrijvingen voor volgend jaar lopen nu al vlot binnen. Dank aan de organisatoren, de wegkapiteins, de meisjes van de bezemwagen, aan Jan de kofferman en aan alle sportievelingen!

OKRA BREE



Op zaterdag 26 augustus organiseerde OKRA Bree en Beek gezamenlijk een bijzonder geslaagd kubb toernooi op de terreinen aan de sporthal te Bree. Een zestigtal belangstellenden die deelnamen of mee genoten van deze ontspannende en sportieve namiddag. De reacties waren dan ook algemeen positief: volgend jaar opnieuw!

Okra Bree plant voor de komende maand (september) nog twee bedrijfsbezoeken, o.a. aan de LAG te Bree en aan brouwerij Cornelissen te Opperter.

Ook deze maand gaat er een bezoek door aan het witloofmuseum te Vilvoorde en zullen we die dag een uitzending van Blokken bijwonen.

Voor diegenen die graag een danspasje wagen: op 17 oktober organiseert OKRA een dansinstuif in de Barrier te Gerdingen. Kom eens kijken en meegenieten van onze lijndansen.

Crea- doedagen.

Voor de creatievelingen organiseren we de komende maanden in samenwerking met Okra Limburg een reeks van Crea- doe dagen. Iedereen die dat wenst kan hieraan deelnemen. Voor dit werkjaar staan er in Bree zeven dagen gepland. Deze gaan telkens door in het zaaltje van de dekenij op de Grauwe Torenwal te Bree. Je kan daarbij kiezen voor een voormiddag ofwel een namiddag, ofwel een hele dag crea activiteit.

De data liggen vast als volgt:

14 september 2023

Breien en Haken

12 oktober 2023

Werken met parels

16 november 2023

Kerstbloemstuk /
Wenskaarten

8 februari 2024

Paasdeco

7 maart 2024

Borduren

18 april 2024

Kartonnage

23 mei 2024

Applicatie

Je kan inschrijven voor elke doedag als volgt:

Een halve dag:

€ 8 voor OKRA- leden

(1 consumptie
inbegrepen)

€ 12 voor niet leden

Een volledige dag:

€ 14 voor leden

€ 18 voor niet leden.

(2 consumpties inbegr.)

Telkens van 9.30 u tot 12.30 u.

en van

13.00 u tot 16.00 u.

Materialen zijn niet
inbegrepen.

Vooraf inschrijven:

OKRA Crea-Limburg

Herkenrodesingel 208

3500 Hasselt

Tel.: 011 26 59 30

crea.limburg@okra.be

Gsm: 0487 45 44 29





De Ander

We voelen ons thuis bij mensen die we kennen,
bij mensen die ons nemen zoals we echt zijn.
Het is waar we ons niet beter moeten voordoen dan we zijn,
waar we kunnen zeggen wat we werkelijk denken.

Ben jij ook zo iemand voor de anderen?
Iemand waarbij men niet hoeft te zoeken naar de juiste woorden.
Niet iemand die op alles een antwoord heeft.

Samen zijn bij mensen waar je je thuis voelt,
kan je een beetje doen vermoeden wat eeuwigheid moet zijn.
Want de tijd gaat dan te snel voorbij.
Heerlijk, iemand die zegt 'Hallo, hier ben ik'.

Die mensen zijn er,
kijk om je heen,
sluit je ogen niet,
wees dankbaar voor de mensen die van je houden.