

Augustus 2020

Vrijdag 28 augustus

zwemmen

Dinsdag 1 september

gym

Dinsdag 8 September

Lezing door Esther Crombach

Donderdag 10 september

wandelen

Dinsdag 22 september

film voor leden en niet leden

Donderdag 22 oktober

herfstwandeling

Dinsdag 27 oktober

film voor leden en niet leden

Colofon

bestuur:

Jan Coenen ☎ 046-4743140

Voorzitter

Dhr. Piet Bastiaans ☎ 046-4432147

secretaris

Mw. Netty van den Molengraaf

penn.m ☎ 06-22516259

Leden:

Mw. Ida Boesten ☎ 046 4234590

Mw. Netty Hoogland ☎ 06 33834803

Mw. Marlou Buskens Schouteten

notulist-infoblad ☎ 06 42459099

Bankrekening: NL42RABO0111796261

t.n.v. seniorenvereniging

Mgr Savelberg Schinnen

Yoga in Noeber Beemden

Zo blij... we zijn weer gestart met YOGA in Schinnen!

Lichaamsbeweging is belangrijk, of je nu 5 of 75 jaar oud bent. En natuurlijk. Met 75 is je lichaam niet meer zo sterk en flexibel als toen je jong was. Des te meer reden om Yoga te doen!

Yoga is bedoeld om je bewuster van je lichaam te maken en er meer controle over te geven. Je leert hoe je je evenwicht kunt verbeteren en steviger met je voeten op de grond kunt staan. Je vindt rust in je lichaam en in je geest door de bewegingen te combineren met je ademhaling. Na de les voel jij je zelfverzekerder en zo veel meer ontspannen!

De oefeningen vergen niet veel kracht, je hoeft er niet heel flexibel voor te zijn en je kunt ze veilig uitvoeren. Heb je lichamelijke beperkingen, dan is Yoga op de stoel ook mogelijk.

Uiteraard houden we ons aan de maatregelen van het RIVM: we houden 1,5 meter afstand van elkaar, er is voldoende ventilatie en de matjes maken we zelf schoon.

Kom Yoga zelf ervaren: iedere woensdag van 09.30 tot 10.30 uur bij Noeber Beemden in Schinnen. Voor meer informatie nodig ik je uit om mij te bellen:

☎ 06 20602098.

Ik verheug me om jou te mogen ontmoeten!
Liefs, Yogajuf Sanja





Wandeling naar Muldermolen terugblik

Corona hield ons een hele tijd aan huis gekluisterd en dan nu!!!!

Eindelijk weer een wandeling met ongeveer 22 personen.

De stevige wandelaars liepen een langere route terwijl de langzame lopers plus een rolator de korte weg liepen. Allemaal richting Muldermolen.

Rond 3 uur zat iedereen bij de molen om van een heerlijk stuk vlaai met koffie of thee te genieten (en de pilsjes!!).

Het was een heel gezellige geslaagde middag, waar iedereen weer werd bij gepraat over van alles en nog wat.

Rond 5 uur ging iedereen met een blij gemoed weer huiswaarts.

Beste Zwemvrienden,

Zoals het er nu uitziet mogen we vanaf 28 augustus weer gaan zwemmen.

Wel zijn er veel voorwaarden aan verbonden:

- We mogen per les met 20 personen in het bad.
- Thuis alvast zwemkleden aantrekken. Kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Gebruik van toilet alleen indien hoog noodzakelijk.
- Neem altijd 1.50 m afstand.
- Niet eerder dan vijf minuten voor aanvang naar binnen en na afloop meteen naar buiten gaan.

Ik wil per week een lijst van ongeveer 20 mensen samenstellen zodat iedereen om de andere week aan de beurt komt om te zwemmen.

Op 24 augustus moet ik nog contact opnemen met het zwembad of het voorgaande nog allemaal van kracht is. Ik bel met iedereen om af te spreken .

Groeten Bets Penders,

Meer info? Bel even 046-4431976.

Wandelen donderdag 10 september

Vertrek: Vanaf Noeber Beemden.

Langere wandeling vertrekt 13.30 uur

Kleine, rustige wandeling om 14.00 uur

Deze keer willen we weer in onze eigen, mooie omgeving wandelen met de langzame wandelgroep. (ook met rollators)

We gaan richting de nieuwe Vonderstraat.

Het oude gebied is helemaal afgebroken. daarvoor in de plaats zijn diverse nieuwe typen huizen gekomen. Het ziet er prachtig uit.

“Zo Wonen” de woningvereniging die dit project gerealiseerd heeft, zal een toelichting geven. Daarna wandelen we nog langs de buitenrand van Schinnen en hopen om 15.00 uur weer op de Burg. Pijlstraat 5 Noeber Beemden aan te komen, voor een gezellig samen zijn, waar U gratis een kop koffie en vlaai aangeboden wordt.



De mensen die slecht ter been zijn, kunnen rond 3 uur rechtstreeks naar Noeber Beemden gaan. Tussen 3 en half 4 zullen ook de langere route wandelaars daar aankomen

De lange wandeling is deze keer een echte uitdaging. Wij adviseren deel te nemen als U goed ter been bent en geoefend. De lengte van de wandeling is 8 km met hellingen en ongelijk terrein maar wel mooie vergezichten. Wim Hoogland en Jan Coenen hebben de route verkend en liepen in stevig tempo 1 uur en 30 minuten.

Aangezien we moeten reserveren, gezien de 1,5 meter beperking,

moeten alle deelnemers zich aanmelden, via de telefoon: Leny Vogels [046-4434782](tel:046-4434782) of via mail sfleny@live.nl **vóór 7 september**.



Nobama Care
Moutheuvellaan 2
6365AZ Schinnen



Vrijwilligers gezocht voor **Residentie Schinnen – Nobama Care**

Wat maakt ons uniek?

Wij onderscheiden ons door het realiseren van een thuisgevoel bij onze bewoners. Wij bieden samen met de zorgmedewerkers, vrijwilligers en ook familie van de bewoner een vertrouwde, veilige en sociale plek. Bovendien stimuleren we de bewoners zo lang mogelijk zelfstandig te leven en willen we zo min mogelijk hun vrijheid beperken.

Missie

Wij streven naar een optimale aansluiting van het leven in de vertrouwde thuissituatie en het wonen bij Nobama Care. Daarbij wordt er goed geluisterd naar de specifieke gewoonten en wensen van de bewoner, maar zeker ook van familie of mantelzorgers. Wij willen de bewoners een unieke kans bieden waarin aandacht en respect gecombineerd wordt met samen leven in een kleine woongemeenschap. Zorg is voor Nobama Care een vanzelfsprekendheid in het leven van de bewoners, maar hun wensen en hun welzijn staat voor ons centraal. Dit vormt het uitgangspunt van de zorg en dienstverlening. Wij bieden een thuis voor onze bewoner en hun familie. Onze medewerkers zijn te gast in hun woonomgeving.

Visie

In een sterk veranderende samenleving, waarbij vergrijzing en het aantal mensen met dementie/geheugenproblemen toeneemt, wil Nobama Care zich onderscheiden van het huidige aanbod. Nobama Care wil een woongemeenschap creëren waarbij de medewerkers op een respectvolle wijze mee bewegen met de individuele wensen en behoeftes van de bewoner. De bewoner kan hierdoor zo lang mogelijk de regie behouden over zijn/haar leven.

Spreekt bovenstaande u aan en heeft u interesse om als vrijwilliger bij te dragen aan het thuisgevoel van onze bewoners in welke zin dan ook? Meld u zich dan aan door een mail te sturen naar info@nobamacare.nl

In een persoonlijk gesprek zullen activiteiten, waar behoefte aan is, met u besproken worden. Daarnaast zullen zowel de voorwaarden als vergoedingen aan bod komen tijdens het gesprek.

We stellen het zeer op prijs wanneer u deze brief verspreid in uw netwerk. Inlichtingen bij Noor Nezami 0611011121/www.nobamacare.nl

Verkeerssituatie centrum (o a Dorpsstraat) Schinnen

Het bestuur heeft op 20 juli jl. een brief geschreven aan het college van Burgemeester en Wethouders en de raadsleden van de gemeente Beekdaelen en hun om aandacht gevraagd voor de verkeersonveiligheid in onder andere de Dorpsstraat te Schinnen.

Veel onze leden wonen namelijk in het centrum van Schinnen, In de Beemden, Nobamacare, het Scalaplein en omgeving en moeten om ons verenigingslokaal Noeber Beemden te bereiken, de Dorpsstraat oversteken. Ze maken hierbij gebruik van de voetgangersoversteekplaats (VOP) op de Dorpsstraat, hoek Nieuwe Markt.

Ze moeten hierbij rekening houden met het verkeer dat vanuit de richting van de Altaarstraat nadert, vanuit Puth, vanuit de Stationsstraat en de Nieuwe Markt. Regelmatig ontstaan er levensgevaarlijke situaties bij het oversteken. Geconstateerd wordt dat het verkeer vaak veel te hard rijdt, zeker over de onoverzichtelijke Dorpsstraat en dat overstekende voetgangers bij de VOP geen doorgang wordt verleend als ze op het punt staan om over te steken. Veel van onze leden verplaatsen zich met een rollator, een wandelstok of worden in een rolstoel vervoerd en schrikken enorm als er een voertuig met hoge snelheid nadert en ze zich juist op de VOP bevinden of op het punt staan over te steken.

Als bestuur adviseren wij de gemeente om passende maatregelen te nemen om de veiligheid voor onze leden te verbeteren. Gedacht wordt aan een snelheidsbeperking van max. 30 km. per uur, maar dan vanaf de bebouwde kom op de Holleweg tot het einde van de Altaarstraat en daarbij tevens de structuur van de weg aan te passen.

Overigens hebben wij ons ook aangesloten bij het actiecomité van de Altaarstraat "de Veldjmuus" die ook een brief aan de gemeente verstuurd heeft met een soortgelijk verzoek als dat van ons.

We houden jullie op de hoogte van de resultaten.



Wandeling naar en bij Muldermolen

Wist u dat....

- We momenteel 107 senior-leden tellen, 126 KBO-leden (en 3 ere-leden)? Wilt u nog overstappen van KBO naar seniorlid, dat kan, meld dit bij Ger Luyten. ☎ 046-4431173
- De algemene ledenvergadering van KBO-Limburg vanwege Corona verschoven is naar 12 nov.
- KBO-PCOB weer on speaking terms zijn voor wat betreft de op handen zijnde fusie. Over de positie van de Provinciale KBO's wordt op een constructieve manier onderhandeld. In de volgende info zullen we u verder informeren.

Meer Bewegen voor Ouderen (MbvO)

Contributieregeling zwemmen, gym en yoga.

Door de Corona-crisis zijn vanaf half maart de groepen zwemmen, gym en yoga niet meer actief geweest. De contributie is echter gewoon blijven doorlopen.

Het bestuur heeft nu besloten vanaf april 2020 deze teveel betaalde contributie te retourneren.

Dit betekent dat de leden van de **zwemgroep** de betaalde contributie van april t/m augustus teruggeboekt krijgen. De zwemlessen worden 28 augustus hervat in "De Haamen". Vanaf september wordt dan weer gewoon contributie betaald.

De **yogalessen** zijn in juli weer van start gegaan. De leden van de yogagroep krijgen de betaalde contributie van april t/m juni 2020 ook teruggeboekt. Door het vertrek van Ine Fleuren heeft het langer geduurd om de **gym** te kunnen opstarten, maar vanaf 1 september zal dit weer hervat worden.

De contributie wordt van april tot september terug betaald aan de gymdeelnemers.

Het bestuur hoopt met deze regeling een passende beslissing te hebben genomen en dat de coronacrisis, met inachtneming van de RIVM-regels, bedwongen kan worden. Wij wensen de 'sporters' weer veel plezier met zwemmen, gym en yoga.

LEZING: "BLIND VERTROUWEN"

Door Ester Crombach.

Dinsdag 8 September, 14.00 uur.
Noeber Beemden, Burg. Pijlstraat 5

"Kan niet bestaat niet, en durf te geloven in je eigen kunnen.. Hoe ga je met beperkingen om binnen de grenzen van je mogelijkheden. "Essentieel is het vertrouwen in andere mensen. Vertrouwen verdien je niet. Nee, vertrouwen geef je, en je krijgt het volledig terug."

Nadat ik (Esther) blind werd, heb ik altijd gekeken naar mogelijkheden en kansen. Niet naar de dingen die ik niet meer kon. Met een positieve houding kun je heel veel realiseren. Ik ben ervan overtuigd dat een positieve kijk op de wereld deels aan te leren is.

Samen met Erik Knippenberg schreef ik mijn boek 'Blind vertrouwen'. Mijn levensverhaal, waarin ik heb over mijn studieloopbaan, de uitdagingen die ik tegen ben gekomen in de maatschappij, mijn sportcarrière en mijn speciale band met mijn geleidehond(en).

Een boeiend verhaal over begrip, onbegrip, hoop, vertrouwen, kansen en het realiseren van doelen.

Aanmelden is vanwege Corona verplicht en dient u te doen vóór za. 5 sept. bij Netty Hoogland; nhoogland@gmail.com of ☎ 06 33834803

Wij nodigen u graag uit (ook niet leden), Esther houdt deze lezingen voor een goed doel, nl. tbv de kosten voor de opleiding van de blindengeleidehonden, na afloop gaan we dan ook rond met de 'bus'.



Gym

Start van Meer Bewegen voor Ouderen ofwel de gym.

In tegenstelling van de meldingen van Ine Fleuren starten we op **dinsdag 1 september om 10.30 uur.** weer met de gym. Deze wordt gegeven in de grote zaal van de Noeber Beemden.

De les wordt gegeven door Sharina fysiotherapeute bij René Ghijsen.

We hopen dat jullie allemaal weer present zijn zodat er weer



gewerkt kan worden aan de conditie en gezondheid en het sociale contact.

We gaan natuurlijk ook voldoen aan de corona maatregelen; dat wil zeggen 1.50 meter afstand houden, handen desinfecteren als we binnen komen (dit is in de zaal aanwezig). Wij zullen zorgen dat de zaal goed geventileerd wordt dan zal het allemaal wel lukken. Voel je je ziek of niet lekker kom dan niet. Ben je verkouden kom dan niet. Voorkomen is beter dan genezen. Ik heb van Ine een lijstje gekregen van de mensen die zich allemaal al opgegeven hebben.

Wij hopen dat jullie op de nieuwe datum ook allemaal aanwezig zullen zijn. Een frisse nieuwe start.

Jan Coenen.

Meerdaagse Reis 2020

In verband met de thans onverminderd heersende coronacrisis komt de Meerdaagse Reis 2020 helaas te vervallen.

Onder betere condities zal deze zelfde reis doorgaan van: maandag 20 sept. t/m 24 sept. 2021.

Alle deelnemers hebben inmiddels hun betaling terug ontvangen. Blijf allen gezond en dan hopen we op een fijne reis in 2021.

Idje Boesten

Film: Tous les Soleils

Dinsdag 22 sept. om 13.00 u.
In Noeber Beemden

Philippe Claudel, de Franse filmmaker en roman-auteur met op zijn palmarès een reeks literaire hoogvliegers en het bekroonde regiedebuut *Il y a longtemps que je t'aime*, wilde een komedie maken. Met succes:

Tous les soleils doet zijn titel eer aan. Musicologiedocent Alessandro heeft nog altijd de dood van zijn jaren eerder verongelukte echtgenote niet verwerkt. Tienerdochter Irina wil haar vader helpen om dit verlies te verwerken. Samenzweringshulp krijgt ze van oom Luigi, Alessandro's broer die bij hen inwoont sinds hij weigert om in Italië te leven zo lang Berlusconi er aan de macht is.

Claudel tematiseert dood en wedergeboorte, maar in de stijl van een klassieke tragikomedie *all'Italiana*. Lichtvoetig, bedachtzaam, contrastrijk, met magisch realistisch accent. Bijrol van Anouk Aimée.

De film kost €1,50

Hiervoor krijgt u koffie/thee met vlaai.

Aanmelden is nodig en kan tot 18 sept. op 06-42459099 (ook app) of via mail: marlou.schouteten@ziggo.nl

