

JAARGANG 12, NUMMER 1

januari 2021

Wij zijn al weer bijna een maand op weg in het nieuwe jaar. De feestdagen hebben wij anders gevierd dan anders en het oude jaar is bijna geluidloos overgegaan in het nieuwe.

In december heeft u een ouderwetse, lekkere plaats ontvangen. Wij hopen dat wij u hiermee nog wat gezelligheid hebben gebracht.

In memoriam

Het bestuur heeft besloten om met ingang van 1 januari 2021 maandelijks de overledenen te vermelden op de nieuwsbrief.

Deze maand noemen wij: Jo Janssen, Pierre Vossen en Thijs aan den Boom.

Videobellen en zo

Nu er weinig mogelijkheden zijn om fysiek contact te hebben, is de behoefte aan digitaal contact groter geworden. Niet iedereen is echter digitaal even vaardig.

In de gemeente Leudal is een werkgroep actief met als doel: ouderen te ondersteunen bij digitale (basis)vaardigheden, zoals het gebruik van een smartphone of tablet en het videobellen.

Deze werkgroep is op zoek naar enkele ambassadeurs die bereid zijn om mensen te helpen om kennis te maken met de mogelijkheden om op veilige afstand in contact te blijven met andere mensen.

De werkgroep inventariseert ook of er aanvullend nog iets nodig is aan informatie, training etc.

Lijkt het u wel wat om andere mensen te helpen, stuur dan een berichtje naar onze secretaris.

Heeft u zelf behoefte aan ondersteuning bij digitale vaardigheden, dan kunt u ons dat ook laten weten. Wij kunnen dan proberen om hierbij te helpen.

Activiteiten

Helaas is het vanwege de maatregelen tegen corona nog niet mogelijk om onze gezamenlijke activiteiten te hervatten. Wij blijven alert om zodra het weer kan alles in gereedheid te hebben.

KBO en L1 brengen Limburg opnieuw in beweging

U hoeft echter niet stil te zitten. In samenwerking van KBO Limburg met L1 wordt het populaire programma "Limburg in beweging" hervat.

Vanaf 1 februari kan iedereen weer dagelijks om 10.00 uur meebewegen. Fysiotherapeut Erik Eurelings en wetenschapper Björn Crüts zorgen voor een gedegen en verantwoorde opbouw, die iedereen stap voor stap meeneemt op weg naar een betere conditie.

In deze nieuwe serie zal bovendien ook (gezonde) voeding uitgebreid aan bod komen, eveneens een belangrijk aspect van een gezonde leefstijl.

Ommetje

Een andere mogelijkheid om in beweging te blijven, is het maken van een dagelijkse wandeling. Voor wie hierbij een stimulans kan gebruiken, heeft de Hersenstichting de app "Ommetje" ontwikkeld.

U kunt de app downloaden op uw telefoon. Lees hierover meer op de site van de Hersenstichting.

U kunt meelopen in het team van Neerse senioren; stuur ons een berichtje en u ontvangt de code.

Zorg goed voor elkaar en blijf gezond!