

## **Ontvangen bericht van overlijden:**

Annie Zelen-Cuijpers, Panningen.

We wensen de nabestaanden veel sterkte om dit verlies een plaats te geven.

## **Nieuwe leden:**

- Jacqueline Korsten-van Dijk, Panningen
- Sandra Janssen, Panningen
- Gerard Sonnemans, Panningen
- Marlies van Bommel, Helden

Van harte welkom en we hopen jullie vaak te zien bij onze activiteiten!

## **Vrijwilligersmiddag**

Op vrijdag 3 november worden alle vrijwilligers in het Gemeenschapshuis verwacht voor een gezellige middag. De persoonlijke uitnodiging heeft u in de bus gehad. Ofschoon we de lijst heel zorgvuldig hebben samengesteld, kan het zijn dat u geen uitnodiging hebt ontvangen. Mocht dat zo zijn en verricht u ook extra werk voor onze SVK, bel dan even naar een bestuurslid.

## **Helpers inloopcafé**

Bent u handig met de computer en hebt u 1 keer in de maand een paar uurtjes vrij op de vrijdag- of dinsdagmorgen, bel/mail dan even naar Tom Jacobs (077-3074530) of Trees Joosten (06-28651936)

## **Covid19 vaccinatie**

Het halen van een Covid19 vaccinatie kan in Gemeenschapshuis In Kepèl, Kerkstraat 27 in Panningen op de volgende openingsdagen en tijden:

- Vrijdag 17 november 11:30 - 18:30 uur
- Vrijdag 1 december 11:30 - 18:30 uur
- Vrijdag 15 december 11:30 - 18:30 uur
- Zaterdag 23 december 10:00 - 17:00 uur

Denk aan het meenemen van een geldig legitimatiebewijs.

*Rubriek nader bekeken bij SVK:*

## **Bridgen op vrijdagmorgen**

Het vraaggesprek vindt plaats op dinsdagavond met contactpersoon Annie Ottenheim.

*“Hoe is het allemaal opgezet?”*

“Momenteel spelen we met 4 tafels, dus met 16 personen. In principe spelen we altijd met een vaste partner. Uiteraard wil je altijd graag winnen, maar er is geen competitie en er wordt niets opgeschreven. We bridgen voor de gezelligheid. De kaarten gaan ook niet van tafel naar tafel. Elke tafel heeft zijn eigen kaarten. Wel wordt verwacht dat je al kunt bridgen, al hoeft je geen kei te zijn. In de pauze, ongeveer om 10.00u, drinken we een kop koffie of iets dergelijks. Dit zijn dan ook de enige kosten die gemaakt worden. Een afmelding ontvang ik graag ruim op tijd. Dan is er mogelijk nog iets te regelen. Bridgen is een uitstekende geheugentraining, zeker voor ouderen. Je moet kaarten onthouden.

*“Nog iets speciaals te zeggen of te vragen?”*

“Een paar mensen die kunnen bridgen en na een belletje kunnen komen zal ik graag willen verwelkomen. Hij of zij kan dan invallen bij afmelding van iemand. Bridgen is fijn als je met z'n vieren aan een tafel zit.”

**Contactpersoon is Annie Ottenheim. Telefoon 077-307 4018.**



## **Café Toon Doodgewoon Angst en depressie in de palliatieve fase 'Normaal of afwijkend'**

Een laagdrempelige manier om met lotgenoten, vrijwilligers en (zorg) professionals in contact te komen. Het geeft gelegenheid tot het stellen van vragen en het delen van ervaringen.

Gast spreker is Esther Castermans (klinisch psycholoog).

Dinsdag 7 november 2023 om 19.30 tot ca 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00. Locatie: Hoeve Rosa, Grubbenvorsterweg 66, 5975 RB Sevenum  
Aanmelden bij voorkeur via [npz@viecuri.nl](mailto:npz@viecuri.nl) of telefonisch tijdens kantooruren via 06 – 30 02 03 38

## **Project studenten HAS Venlo.**

(Ontvangen verzoek)

Twee vierdejaars studenten van de opleiding Food Innovation aan de HAS in Venlo zijn bezig met het ontwikkelen van een receptenboek gericht op gewichtsverlies met behoud van spiermassa voor 55-plussers met overgewicht. Het receptenboek dient getest te worden door de doelgroep, hierbij gaat de doelgroep voor 2 weken koken met het boek.

Het gaat dus om 55-plussers die zelfstandig koken en volledig vrijwillig willen deelnemen. Iedereen die het leuk vindt en ZELF vindt 'een maatje meer' te hebben, mag meedoen. Bent u geïnteresseerd neem dan geheel vrijblijvend contact op via onderstaand telefoonnummer.

Emma Muris en Vivian Driessen  
4e jaars studenten Food Innovation  
HAS green academy Venlo  
06-34883665 (Vivian)

## **Agenda komende tijd:**

- Vrijdag 3 november Vrijwilligersmiddag
- Vrijdag 10 november bezoek Europees Parlement
- Donderdag 23 november themamiddag valpreventie
- Woensdag 20 december Kerstviering

## **Open Dag Gemeenschapshuis In Kepèl ter gelegenheid van het 5-jarig jubileum**

Ter gelegenheid van het 5-jarig bestaan van het GIK, werd een Open Dag gehouden.

Veel gebruikers presenteerden zich met demonstraties. Zo ook de Seniorenvereniging! De line-dancers lieten in de grote zaal hun kunnen zien. In de Hub waren de koersballers en sjoelers actief.

In de ontmoetingsruimte werd gebiljart, en gaven de bridgers uitleg.



Buiten waren de jeu de boulers enthousiast bezig. Bezoekers konden aan alles proeven en zich eventueel aanmelden voor een activiteit.



De uitslag van "Heel Kepèl Bakt" werd gewonnen door Lies Pauwels, die een heerlijke Bienenstich had gebakken. Zij ontving een container chocolaatjes met een

Peel & Maas cadeaubon.

De andere deelnemers eindigden ex aequo op de tweede plek en ontvingen eveneens lekkere chocolaatjes!

Alle lekkere baksels werden daarna aangesneden en uitgedeeld aan de bezoekers! Tevens kon de Seniorenvereniging nu ook voor het eerst haar nieuwe logo op banner en flyers laten zien.

Die zullen we dus vanaf nu op al ons drukwerk plaatsen.

***De volgende nieuwsbrief komt in wk 43.***