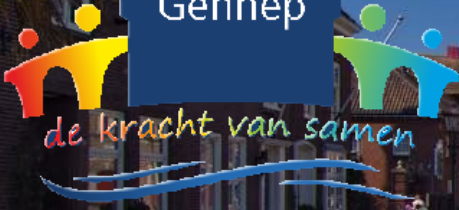




Senioren  
Gennep

# Nieuwsbrief Senioren Gennep



editie 04- 2026

april 2026

redactie@seniorengennep.nl



**Inhoud**  
van het bestuur 1

**Nieuws**  
Wandelen 50+ 2  
Paasbrunch 6/4 2  
Kip of Ei in Haps 23/4 2  
Excursie NECstadion 20/5 2  
Programma zomerschool 2  
Algemene jaarvergad. 3  
Bevrijdingslunch 5/5 3  
Aankondiging Zomermrkt 3  
Schilderclub:mijn werk 4

**Terugblik (zie ook website)**  
Verslag Stevig staan 20/3 2  
Contactpersonen bijeen 4  
Verslag brouwerij-exc. 4  
Verslag Petershuis-exc. 4

**Inschrijfstrookje:**  
NEC- excursie 20/5 3  
Bevrijdingslunch 5/5 3

## Van het bestuur

We hebben afscheid genomen van de winter en de lente verwelkomt. De zomertijd is ingegaan en we hebben de klok een uur vooruit gezet. Dit betekent dat de dagen voor ons gevoel langer worden, omdat het een uur later donker wordt en we hopelijk langer kunnen genieten van de zon.

Hieronder een korte samenvatting van de activiteiten die hebben plaatsgevonden en die nog op de planning staan.

Op 11 maart was er een excursie naar de bierbrouwerij in Arcen. Onder begeleiding van een fantastische gids werd het hele brouwproces uitgelegd en kon er uiteraard ook geproefd worden tijdens de rondleiding. In de kelder worden 35.000 flessen Grand Prestige onder ideale omstandigheden maximaal zes jaar opgeslagen voor particulieren, vertelde de gids enthousiast.

De rondleiding in het Petershuis op 19 maart was erg interessant. Op 20 maart was er een informatiebijeenkomst over "Stevig staan". Tijdens deze bijeenkomst kregen de deelnemers praktische en direct toepasbare tips om stevig te blijven staan en hun balans en spierkracht te behouden. Een fysiotherapeut en diëtist waren hierbij aanwezig voor toelichting.

Tijdens een drukbezochte avond met jaren 70-muziek gingen de herinneringen terug naar de tijd van bands als Golden Earring, The Cats en

vele anderen. Het was een avond vol nostalgie, waarbij veel herinneringen uit die tijd naar boven kwamen.

Voor de maand april staan er weer leuke activiteiten op de agenda. De paasbrunch op tweede paasdag belooft opnieuw erg gezellig te worden. Op 10 april is er een muziekworkshop, waarover in de vorige nieuwsbrief al uitgebreid uitleg is gegeven.

De jaarlijkse winkelreis was al snel volgeboekt. Een volle bus met 60 personen vertrekt om 9.30 uur vanaf De Goede Herder naar Utrecht.

Een nieuwe activiteit is de excursie "Kip of ei" op 23 april. Bij De Aalshof in Haps worden de deelnemers ontvangen in een sfeervolle ambiance. Ook hierover staat uitgebreide informatie in de vorige nieuwsbrief.

Bij het bestuur komen veel positieve reacties binnen over de vele en mooie activiteiten die door de activiteitencommissie worden georganiseerd. Het aantal deelnemers aan geplande activiteiten groeit dan ook gestaag.

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief!

## Handige tip: de HogeNood app

In een vreemde omgeving op zoek naar een toilet? Dat kan best lastig zijn. Een app kan uw zorgen wegnemen. De HogeNood-app geeft op een kaart de dichtstbijzijnde openbare toiletten aan. (verkrijgbaar voor zowel iPhone als Android).



Het volgende 50+ magazine verschijnt op di. 5 mei. De kopij voor nieuwsbrief nr. 5 moet uiterlijk op vr. 24 april in ons bezit zijn. U kunt uw bijdrage sturen naar [redactie@seniorengennep.nl](mailto:redactie@seniorengennep.nl) of inleveren in de witte brievenbus in de Goede Herder. Alle aanmeldingen voor activiteiten van Senioren- Gennep kunt u inleveren in de witte brievenbus in de Goede Herder, digitaal aanmelden via onze website onder activiteiten of mailen naar mevr. Annie Vorstenbosch [coordinator@seniorengennep.nl](mailto:coordinator@seniorengennep.nl) Adres: Langeweg 62. 6591XV Gennep (tel.0485-513855).

### Wandelen 24 /04 09.00u Goede Herder

Noteer s.v.p. in uw agenda: Vrijdag 24 april om 09.00u starten vanuit de Goede Herder. Route richting: Cuijk en we wandelen naar Haps. Meer info bij Carla Kersten 06-55925833. (meerijvergoeding 2,50)



### Paasbrunch ma 6 april Goede Herder 12.00u

Als u heeft ingetekend voor de Paasbrunch wordt u op maandag 6 april om 12.00u in de Goede Herder verwacht waar de voorzitter het buffet om 12.30u zal openen!



### Excursie Kip of Ei do 23/4 14.00u met eigen

Op 23/4 wordt u 's-middags verwacht om 14.00u verwacht bij de Aaldhof, St-Hubertseweg 9 5443 D te Haps. Meerrijders: vertrek vanaf de Goede Herder om 13.20u. Als het mooi weer is en u wilt fietsen, prima!, maar zorg er svp voor dat u om 14.00u in Haps bent. Het programma daar duurt 2 uur. De ANWB routeplanner geeft aan 9,8km, 39 min fietsen! De kosten €10,- svp op tijd overmaken naar Sen. Gennepe

### Excursie NEC Nijmegen do.20 mei

Altijd al willen weten hoe het er achter de schermen van het Goffertstadion (1939 12.650 pers.) aan toe gaat? Dan krijgt u nu de kans! Op 20 mei gaan we met geïnteresseerden voor een Goffert Tour naar het NEC-stadion. Een gids zal ons vertellen over de geschiedenis van NEC.

#### Hoogtepunten van de rondleiding:

Achter de schermen: Gidsen leiden je door de besloten ruimtes van het stadion..

Spelersbeleving: Bezoek de kleedkamers en loop door de spelerstunnel richting het veld.

Locatie: Het stadion is gelegen aan de Goffertweg in Nijmegen, met gratis parkeergelegenheid op de aangewezen P1-plaats. Het belooft een interessante rondleiding te worden.

De rondleiding begint om 14:00 uur en zal ongeveer 90 minuten duren. Laat deze kans niet aan u voorbij gaan en meldt u aan.

Kosten: 7,50 pp max. 20 personen.

U kunt inschrijven via het strookje of digitaal via de website

### Programma zomerschool is rond

Ook dit jaar zullen er op 5 woensdagen in de periode 29/7 t/m 26/8 weer een aantal activiteiten worden georganiseerd. Daartoe behoren: 29/7 lezing Ruud Gerards over zijn tocht naar Santiago de Compostela, 5/8 Muziekmiddag met G'woon Jan, 11-12/8 Workshop Chinees Koken, 19/8 Bezoek Verdriet tuin en 26/8 Jaarlijkse BBQ. (nb. Wijzigingen zijn nog mogelijk)

### Handige app: "Vergrootglas + zaklamp"

De Vergrootglas + Zaklamp app is een onmisbare tool voor velen die moeite hebben met het lezen van kleine letters (medicijnen/restaurantmenu's etc.). De gratis app stelt gebruikers in staat om kleine teksten en afbeeldingen op hun smartphone/tablet te vergroten, in hoger contrast te zetten en/of te verlichten of evt. in een foto vast te leggen.

### Verslag bijeenkomst "Stevig staan". (20/03)

Vrijdagmiddag 20 maart stond de bijeenkomst Stevig Staan op het programma. Op deze zonnige middag kwamen 35 gasten naar De Goede Herder voor informatie over het project Stevig Staan. De leeftijd van onze gasten varieerde tussen de 70 en 95 jaar.

Deze bijeenkomst werd verzorgd door Martijn Jansen beweegmakelaar (Negen), Olga Flintrop (project Stevig Staan), Koen Verheijen (fysiotherapeut Super Fit Gennepe) en twee diëtisten Tahnee Lifestyle.

Onze voorzitter opende de middag en gaf als eerste het woord aan Olga. Zij vertelde hoe de middag zou verlopen. Eerst werd uitleg gegeven over wat er gebeurt in een ouder wordend lichaam met botten en spieren. Vervolgens lichtte zij toe wat de cursussen Vallen Verleden Tijd en In Balans inhouden, wanneer je in aanmerking komt om deel te nemen en wanneer deze weer worden aangeboden.

Toen Olga vroeg wie er in de loop van het jaar gevallen was, gingen er flink wat vingers de lucht in. Opvallend was dat veel mensen waren gevallen door gladheid en door losliggende stoeptegels. Olga adviseerde om altijd de gemeente te bellen en melding te maken van losliggende tegels. Daarna werd de groep in tweeën gesplitst. Eén groep ging met Koen mee om op de gang een looptest te doen. Aan de hand van deze test kon Koen onder andere adviseren of deelname aan de cursus Vallen Verleden Tijd of In Balans verstandig is.



De andere groep genoot van een kopje koffie of thee met iets lekkers. Na de pauze namen de diëtisten het stokje over. Ook zij begonnen met uitleg over de veranderingen in het lichaam bij het ouder worden, zoals geleidelijk minder energie en daardoor minder behoefte aan eten. Daarnaast benadrukten zij het belang van extra vitamine D en vooral het blijven bewegen. Verder gaven zij tips over voedzame, makkelijke en eiwitrijke recepten, evenals kooktips voor één- of tweepersoonsmaaltijden.

Na de uitleg van de diëtisten ging de tweede groep naar Koen voor de looptest. Daarna werd deze drukke, maar interessante middag afgesloten en kon iedereen nog even genieten van het zonnetje.

### Winkelreis Utrecht 15/4. volgeboekt

De bus zit vol (60p). We vertrekken 15/4 om 09.30u vanaf het Europaplein. De bus stopt en vertrekt in Utrecht nabij de Catharijnesingel-halte Moreelse Park. Om 16.00u vertrekt de bus terug naar Gennep alwaar we rond 17.30 hopen te arriveren.

### Jaarreis Doesburg 17/6, volgeboekt.

De jaarreis is volgeboekt. Op woensdag 17 juni vertrekken 60 leden van Senioren Gennep naar Doesburg!

### Verslag bezoek Brouwerij 11/3

Op 11 maart hebben we met een vijftiental leden een rondleiding gehad bij de brouwerij Hertog Jan in Arcen. Brouwmeester William ontving ons meteen goed, met jawel: een "glaasje bronwater". Het hele brouwproces wist hij in duidelijke woorden uit te leggen. Op diverse plaatsen binnen de brouwerij vertelde hij waarvoor de machinerie bestemd was en hoe het brouwproces verliep. Twee bovengistende biertjes werden ter plaatse geproefd. Deze smaakten opperbest. Het was een interessante rondleiding. Na afloop ging er nog een groepje naar het café voor een kop koffie of een lekker Hertog Jan-biertje.

### In september willen we weer een zomermarkt!

Mede naar aanleiding van de positieve ervaringen van vorig jaar willen we in september opnieuw een zomermarkt organiseren. Iedereen is van harte welkom om zich met zelfgemaakte producten, voor de show of verkoop, bij Ellie Michels aan te melden (kan al bij: [elliemichels54@gmail.com](mailto:elliemichels54@gmail.com)). Voor de goede orde: het is **géén verkoop overtollige spullen(!)** o.i.d. Datum: vrijdag 25/09 van 13.30-17.00u. We komen er nog uitvoerig op terug.



### Excursie NEC op woensdag 20 mei

Datum van invullen: \_\_\_\_\_ (aanmelden is mogelijk tot 5 mei)

Ondergetekende(n) wil(len) zich opgeven voor de excursie naar NEC in Nijmegen op woensdag 20 mei. We gaan met eigen vervoer. De kosten bedragen: €7,50 p.p. (20 personen)

Naam 1. \_\_\_\_\_ tel.: \_\_\_\_\_ e-mail 1: \_\_\_\_\_

Naam 2: \_\_\_\_\_

### Kruis svp aan wat van toepassing is:

Ik heb zelf of regel zelf vervoer:  Ik heb geen vervoer:

Ik kan personen meenemen in mijn auto: (vul in 1,2 of 3)  personen meenemen.

(vertrek vanaf Goede Herder om 13.00u; de voorgestelde meerijvergoeding 3,00 pp)

### Bevrijdingslunch (met daarin korte jaarvergadering) op 5 mei 12.00u

Datum van invullen: \_\_\_\_\_ (aanmelden is mogelijk tot 28 april)

Ondergetekende(n) wil(len) zich opgeven voor de bevrijdingslunch (+ ledenvergadering) op dinsdag 5 mei. De uitgebreide lunch is gratis. Halverwege de lunch vindt de (korte) algemene ledenvergadering plaats.

Naam 1. \_\_\_\_\_ tel.: \_\_\_\_\_ e-mail 1: \_\_\_\_\_

Naam 2: \_\_\_\_\_

### Bevrijdingslunch en jaarvergadering 5 mei

Op di. 5 mei 2026 houden we in de Goede Herder om 12.00 uur onze ledenvergadering tijdens de bevrijdingslunch. De lunch is gratis. Aanmelden is nodig via de website of me strookje in de witte brievenbus



#### Agenda

- Opening door de voorzitter
- Mededelingen
- Goedkeuring van de notulen van de ledenvergadering van 16 mei 2025
- Het jaarverslag 2025
  - Aantal leden op 31 december 2025
  - Activiteiten in 2025
  - De financiën in 2025
  - Het verslag van de kascontrolecommissie
- Vragen van de leden en sluiting

Het jaarverslag 2025 en het financieel verslag van 2025, inclusief het verslag van de kascontrolecommissie zijn gebundeld en zijn vanaf 25 april te lezen op de website: [www.seniorengennep.nl](http://www.seniorengennep.nl).

U vindt daar ook de notulen van 16 mei 2025

De documenten kunnen ook worden opgevraagd bij de secretaris: [theresehoen@outlook.com](mailto:theresehoen@outlook.com) / 06 12353500

### Samen (asperges) eten: noteer alvast 3-4 juni

Ook dit jaar staat er weer een aspergediner op het programma. Dit keer gaan we op woensdag en donderdag 3 resp. 4 juni naar "de Diepen" (Milsbeek) voor een heerlijk 3-gangen menu. Meer in de volgende nieuwsbrief.

## Verslag bijeenkomst contactpersonen (27/2)

Vrijdag 27 februari kwamen onze contactpersonen weer bij elkaar voor een paar gezellige en informatieve uurtjes. Onze betrokken vrijwilligers zijn ieder verantwoordelijk voor een eigen wijk, waar zij maandelijks de nieuwsbrief en het Magazine 50 Plus bezorgen. Daarnaast onderhouden zij persoonlijk contact met onze leden; zij zijn een onmisbare schakel binnen onze vereniging.

Vooraf was Synthese, een welzijnsorganisatie die actief is in Gennep en omgeving, uitgenodigd om iets over haar werkzaamheden te vertellen. De organisatie ondersteunt inwoners op verschillende manieren bij het werken aan sterke en leefbare wijken.

Dat sluit goed aan bij onze activiteiten. Dit werd duidelijk zichtbaar tijdens het interactieve programma dat Synthese had voorbereid en begeleidde. In kleine groepjes gingen de contactpersonen met elkaar in gesprek en werden ervaringen uitgewisseld. Een mooie manier om van elkaar te leren en samen te werken aan een sterke verbinding binnen de seniorenvereniging en de wijken. Aan het einde van de middag werd met een mooie bos bloemen en een cadeaubon afscheid genomen van een aantal contactpersonen. Willemien van Duuren, Mientje Guelen en Resi Megens werden in het zonnetje gezet. Zij hebben zich jarenlang ingezet voor onze vereniging, waarvoor onze hartelijke dank. Onder het genot van een kopje koffie of thee werd daarna nog gezellig nagepraat.



## Muziekmaken voor en door iedereen! (reminder)



Muziek maakt je blij of kan een troost zijn. Of het is gewoon heel leuk en gezellig om dat met meerdere mensen te doen. Vrijdagmiddag 10 april houdt Wies de Waard een muziekworkshop. Iedereen die dat leuk vindt, is welkom. Je hoeft geen muziekinstrument te kunnen spelen of mooi te kunnen zingen om mee te doen. Wies brengt allerlei muziekinstrumenten mee. Als je zin hebt, kom dan vrijdag 10 april om 14.00u naar de grote zaal van de Goede Herder toe.

## Verslag excursie Petershuis 19 maart

Zo'n 20 personen namen deel aan de rondleiding door het Petershuis, waar heden en verleden elkaar ontmoeten.

Dit werd duidelijk tijdens de uitleg door twee gidsen, die elk een deel voor hun rekening namen.

Het heden kwam met name naar voren in de collectie in de keramiëkkelder, met veel werk uit de eigen regio, de Pot d'Or-stukken uit

Keramisto en de wisselexpositie van Guy van Rhoon. Het verleden kwam vooral tot uiting in de archeologische vondsten uit de regio en de historie van Gennep, met onder andere de molens, de zorgsector (zoals Maria Roepaan, de Augustinusstichting en de TBC-kliniek), de transportsector (zoals de tram, de Zuid-Ooster, de NBDS en transportbedrijven) en de bedrijvigheid, zoals de PAGE en de pottenbakkers. Dit zijn allemaal sectoren die van groot belang waren en zijn voor de ontwikkeling van Gennep. In de pauze genoten we van koffie met vlaai. Al met al een zeer geslaagde en leerzame middag.



## Schilderclub

Mijn naam is Wilma Wolters. Al 19 jaar heb ik een hobby in schilderen. Op de woensdagochtend zijn we met een clubje van 6 dames hier in de ruimte van de Goede Herder. Iedereen heeft zijn eigen schilder stijl, maar allen met olieverf.

Mijn laatste schilderij betreft Amy Winehouse. Ik heb haar altijd bewonderd. Haar unieke jazz- en soulstem grijpt me steeds weer bij het horen van haar muziek.

Het schilderen van haar iconische look - de eyeliner, het haar - was leuk om

te doen. Haar ogen vertellen een verhaal van grote passie en tegelijk ook van kwetsbaarheid. Ik heb gekozen voor contrasterende kleuren om zo haar intense persoonlijkheid, haar kracht en mooie ziel weer te geven. Voor mij is het een blijvende herinnering aan een uniek talent.

