



Oktober 2024

redactie@seniorengennep.nl



Van het bestuur

We hebben de maand september afgesloten met enkele mooie activiteiten die druk zijn bezocht. Een film over het kloosterleven van de Paters Heilige Geest en hun werk als missionaris was erg interessant. Ook waren er op deze middag enkele paters aanwezig aan wie vragen gesteld konden worden. Omdat deze presentatie zeer geslaagd was, wordt ook de tweede film over het leven van de Paters Heilige Geest gepland door de activiteitencommissie.

Op 19 september is er een bezoek gebracht aan het Boerenbondsmuseum in Gemert. Ook hier waren de bezoekers erg enthousiast over. Voor oktober staan ook weer enkele leuke activiteiten gepland. Een bezoek aan het Jachtslot de Mookerheide op 3 oktober was al snel volgeboekt. Ook voor de excursie naar Zoo Park Overloon op 11 oktober is veel belangstelling. En niet te vergeten, de jaarlijkse kermissoos op dinsdagmiddag 15 oktober met livemuziek staat op het programma. Op 20 september heeft het bestuur kennisgemaakt met de nieuwe leden van Senioren Gennep. Er werd een uitgebreide presentatie gehouden over waar Senioren Gennep voor staat en wat het voor hun leden betekent. Het was een gezellige bijeenkomst waarbij na de presentatie nog gezellig onder het genot van een hapje en drankje werd nagepraat. Van de nieuwe leden kreeg het bestuur

complimenten over deze kennismaking en gastvrije ontvangst.

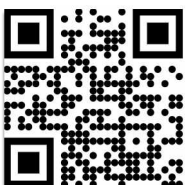
Senioren Gennep is een vereniging in Gennep die met bijna 900 leden er echt toe doet en veel voor de gemeenschap betekent. Wel is het belangrijk te melden dat zonder de inzet van ruim 60 vrijwilligers alles wat Senioren Gennep voor hun leden doet niet mogelijk zou zijn. Zonder de inzet van deze vrijwilligers zou Senioren Gennep niet kunnen bestaan. Het bestuur is dan ook veel dank verschuldigd aan alle vrijwilligers die ieder op hun eigen manier een steentje bijdragen aan een bloeiend Senioren Gennep.

In de periode van 2 september tot en met 24 september heeft weer de jaarlijkse Rabo ClubSupport-actie plaatsgevonden. Hopelijk hebben veel mensen hun stem uitgebracht op Senioren Gennep. De feestelijke overhandiging van de cheque met het geldbedrag vindt plaats op 9 oktober bij Voetbalvereniging Olympia Boxmeer. Het bedrag van de cheque zal volledig ten goede komen aan het organiseren van activiteiten. In de nieuwsbrief en op de website wordt over het resultaat verslag uitgebracht. Wij wensen iedereen weer veel leesplezier met deze uitgebreide nieuwsbrief.

Kermissoos di 15/10 14.00u

Op dinsdag 15 oktober hebben we 's-middags de kermissoos. Deze gezellige middag begint om 14.00 uur met live muziek. Koffie/thee met lekkere hapjes wordt gratis geserveerd. De gebruikelijke dinsdagmorgen soos komt te vervallen.

Inhoud	
Van het bestuur	1
Komende activiteiten	
Kermissoos	2
Agenda Goede Herder	2
Wandelen 50+	2
Synthese (1)	2
Activiteitencommissie	2
Gesprek met de Kapelaan	2
Ledenadministratie	2
vooraankondigingen	2
Veilige wachtwoorden	
Bijeenkomst nwe leden	5
Terugblik	
BBQ 28/8	4
Wensbus-uitje	5
AED cursus	5
Slot v.d. Spiritijnen	5
Inschrijfstrookjes:	
Uitje met de wensbus	4
Exc.ZooParc Overloon	4



Het volgende 50+ magazine verschijnt op di. 5 november De kopij voor nieuwsbrief nr. 11 moet uiterlijk op vrijdag 25 oktober in ons bezit zijn. U kunt uw bijdrage sturen naar 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 Adres: Langeweg 62,

Agenda Goede Herder (= G.H.) zie ook de website

- Maandag: 13.30u - 16.00u: Computerclub
 Dinsdag: 10.30u - 12.00u: Soos: kopje koffie+praatje
 13.30u Fietsclub Goede Herder
 14.00u - 16.30u: Koersbal*)
 19.00u - 21.30u: Koersbal
 Woensdag: 09.30u - 10.30u: Zingen.
 09.30u - 11.30u de vanalleswat-club
 13.30u - 17.30u: Bridgen
 14.00u - 16.00u Jeu de Boules
 Donderdag: 09.30u - 11.30u: Schilderen
 14.00u - 17.00u: Soos / kaarten
 20.15u - 00.00u: Schaken
 Vrijdag: -----

*) kan uitvallen ivm andere act.

Wandelen 50+ (vr. 25/10 2024) 09.00u

Noteer s.v.p. in uw agenda: vrijdag 25/10/24, Groesbeek de Horst. Parkeerplaats Duitse parkeerplaats aan de Grafwegener strasse-Ketelstraat 21 Groesbeek. Telefonisch aanmelden bij Ger Noij. Tel. 0485 - 213404/ 06-15558679



Synthese

Leuker kunnen we het niet maken, begrijpelijker wel

Een nieuwe levensfase betekent geregeld. Wetten, regelingen en de dingen die organisaties en instanties van je verwachten, vragen nogal wat van je. Knap lastig dus als dat ook nog wel eens wil veranderen. Wat de overheid, die ene instantie of organisatie nou wil, is niet altijd even duidelijk. Senioren Gennep en Synthese herkennen dit probleem. Maar kom ook met je vragen, zoals die hieronder, naar de bieb voor het 'Papierenbrigade' spreekuur. Of neem contact op met bijvoorbeeld de sociaal-juridisch dienstverlener (contactgegevens onderin). Dit is ook nog eens kosteloos, wat wil u nog meer.

Er zijn voor de hand liggende zaken als het gaat om de groep 50-plussers zoals AOW, pensioen en aanvullingen daarop. Het zijn vaak de iets minder voor de hand liggende zaken die leiden tot onduidelijkheid, stress of ergernis. Denk bijvoorbeeld aan situaties waarbij u of uw partner er niet meer helemaal bij is. Hoe regel je dan de gezamenlijke bankzaken? Moeten er machtigingen komen? En is dat dan via alleen de betreffende instantie of is een afspraak bij de notaris ook handig?

Of stel: U wilt directe familie zoals kind of kleinkind (of beide) in nood helpen, zij het door het geven van geld of hen in huis te nemen. Dat kan iets betekenen voor zowel uw belastingen en toeslagen alsook voor diegene die u wilt helpen. Hoe dat allemaal invloed heeft, is per situatie anders. Tot slot een alledaagse situatie: u krijgt een brief van een overheid, instantie of organisatie die u al dan niet begrijpt.

Er wordt actie van u verwacht. Hoe dat dan moet, is niet duidelijk. Bijvoorbeeld omdat u hier niet eerder of al heel lang niet meer mee te maken heeft gehad. Heeft u een vraag over iets waar u niet uitkomt? Zoek ons op, bel of mail. Samen weten we meer. Leuker kunnen we het niet maken, begrijpelijker wel.

Deze bijdrage is geleverd door Florian Cox, coördinator Papierenbrigade & sociaal-juridisch dienstverlener, actief voor de stichting Synthese in de gemeente Gennep. Contact: bel naar 0485 - 843410 (algemeen nummer). Mailen kan naar teamgennep@synthese.nl of papierenbrigadegennep@synthese.nl Spreekuur Papierenbrigade: iedere maandag tussen 14:00 en 16:00 in de bibliotheek.

Activiteitencommissie: nieuw lid

Naast Paul, Ellie en Mariet is Truus Beumeler vanaf 1 september lid van de activiteitencommissie. Zij vervangt Mientje Janssen, die na 12 jaar het tijd vond om iets anders te gaan doen. Mientje, bedankt en Truus, van harte welkom!

Ledenadministratie Senioren Gennep

Wilt u wijzigingen van persoonsgegevens a.u.b. doorgeven aan de ledenadministratie. Ga hiervoor naar: www.seniorengennep.nl onder lidmaatschapszaken / mailadres wijzigen of meld het rechtstreeks aan de ledenadministrateur: Frans Simons e-mail: faj.simons@ziggo.nl

Vooraankondigingen

In gesprek met de nieuwe kapelaan (woe 6/11)

Op woensdag 6 november is onze nieuwe kapelaan van de Martinuskerk Slaven Brajkovic bij Senioren Gennep te gast. Ger Michels zal hem interviewen maar u kunt natuurlijk ook vragen stellen. Datum: 6/11 tijdstip 19.30u in de Goede Herder.

In actie tijdens de doorkomst van de vierdaagse



Bezoek kerstmarkt (do 14/11)

Het plan is om op donderdagavond 14/11 met eigen vervoer een bezoek te brengen aan de kerstmarkt van de firma Leur in Venlo. Vertrek 18.00 retour 22.30. Het tuincentrum heeft een grote kerstmarkt en er treden die avond div. koren op.

Zondag 24/11 muziekmiddag Goede Herder

Die middag speelt "Gewoon Jan" van 14.00-16.00u in de Goede Herder. Gezellige muziek en een drankje en de mogelijkheid tot een dans(je)!

Spiritijnen (nav de bijeenkomst van 10/09)

Film deel 2 over Afrika en Zuid-Amerika op 12/11 14.00u

Deel 6 Veiligheid: Wachtwoorden

Wat is het probleem?

Om in te loggen op apparaten of accounts zijn wachtwoorden nodig. Eigenlijk is een wachtwoord de sleutel van uw digitale voordeur. Online criminelen zijn als het ware online inbrekers die uw wachtwoord kunnen kraken of bemachtigen met een slimme truc. Een makkelijk te onthouden wachtwoord voor u is een makkelijk wachtwoord voor de crimineel. Een wachtwoord met zes tekens, heeft hij binnen drie seconden gekraakt. Met uw wachtwoord kan de crimineel inloggen en zo uw gegevens stelen. Bijvoorbeeld door iets te kopen op een webwinkel, waarvoor u de kosten betaalt.



Wat kunt u zelf doen?

- Maak sterke, lange wachtwoorden. Bijvoorbeeld met een wachtzin van vier woorden achter elkaar.
- Gebruik speciale tekens, hoofdletters en cijfers om het wachtwoord moeilijker te maken. Hoe langer het wachtwoord, hoe beter.
- Gebruik tweestapsverificatie. Dat is een extra beveiligingslaag.
- Gebruik voor ieder account en apparaat een ander wachtwoord. Mocht een crimineel toch online bij u inbreken, dan zijn de andere wachtwoorden nog veilig.
- Gebruik een wachtwoordmanager: een digitaal hulpje dat uw wachtwoorden bedenkt en veilig voor u bewaart.
- Houd uw wachtwoord altijd voor uzelf en geef deze niet aan iemand anders.

Wat is een sterk wachtwoord?

123456 is het meest voorkomende wachtwoord, 16% van de mensen gebruikt zijn of haar voornaam in een wachtwoord en 3 op de 5 Nederlanders heeft één wachtwoord voor meerdere websites.

Veelgebruikte wachtwoorden zijn makkelijk te raden door hackers of te kraken door computers. Voorbeelden van veelgebruikte wachtwoorden zijn: opeenvolgende cijfers, alle spreekwoorden, alle namen van mensen, alle datums.

Wat maakt een wachtwoord sterk?

Een sterk wachtwoord is niet te raden door een hacker en moeilijk te kraken door een computer. Vooral de lengte maakt een wachtwoord sterk. Ook hoe meer verschillende soorten tekens (cijfers, hoofdletters, kleine letters, leestekens) u gebruikt, hoe meer tijd het een computer kost om het wachtwoord te achterhalen.

Een veilig wachtwoord is een wachtwoord dat minstens 12 tekens lang is, bestaat uit zowel kleine letters als minstens 1 hoofdletter, en ook minstens 1 cijfer. Indien mogelijk, maakt u het ook nog veiliger door er een leesteken als een komma, spatie, punt of vraagteken in te zetten.

Een wachtwoord met een lengte van minimaal 12 tekens is 80 miljoen keer sterker dan een wachtwoord van 8 tekens. Maar meer tekens is nog beter.

Tweestapsverificatie

Tweestapsverificatie is het instellen van een extra beveiligingslaag. Dit stopt oplichters, zelfs al hebben ze uw wachtwoord. De manier om het in te stellen verschilt per apparaat en account. Tweestapsverificatie maakt uw accounts een stuk veiliger. Een hacker heeft aan een inlognaam en wachtwoord niet meer genoeg. Het kost weinig moeite om het in te stellen, maar het biedt veel extra veiligheid. Als het eenmaal is ingesteld, hoeft u er niet naar om te kijken. Pas als u uitlogt en weer inlogt, heeft u de extra code nodig.

Vindt u het moeilijk? Vraag een vriend of (klein)kind om te helpen of vraag hulp bij de computerclub op de maandagmiddag.

Jaarlijkse BBQ van 28/08

Zoals al wel werd verwacht was het erg warm en daarom vond het evenement dit jaar niet plaats op de prachtige binnenplaats van de Goede Herder maar binnen in de zaal. Ook heel gezellig natuurlijk.

Al vroeg liepen de eerste gasten binnen, zij waren dus verzekerd van een mooie zitplaats. Het duurde niet lang of ieder had z'n plekje gevonden. De glaasjes werden regelmatig gevuld en er werd gezellig gebabbeld, gedanst en heerlijk gegeten van de voortreffelijke BBQ. Voor alles was gezorgd, prachtig stuk muziek, feestelijke aankleding van de zaal en een heerlijke BBQ van onze inmiddels bekende leverancier. Genoten werd er, in alle opzichten. Kortom, niks te klagen en puur genieten.

Dit alles werd natuurlijk weer mogelijk gemaakt door een grote groep vrijwilligers. Zij werden na afloop dan ook bedankt door onze voorzitter. Hij benadrukte nog eens hoe belangrijk het is altijd maar weer een beroep te mogen doen op deze groep.

Foto's van diverse activiteiten afgelopen periode op onze website staan nog veel meer foto's



AED-cursus
27/08

BBQ 28/8



BBQ 28/8



Boeren-
bonds-
museum
19/09

Boeren-
bonds-
museum
19/09



Bijeenkomst nwe leden Senioren Gennep (20/09)

Het was de eerste keer dat Senioren Gennep een bijeenkomst voor nieuwe leden organiseerde.

Na een hartelijk welkom met koffie en een voorstelrondje volgde een prachtige presentatie, gemaakt door onze secretaris. Hierin werd duidelijk weergegeven wat Senioren Gennep zoal te bieden heeft.

Na een korte pauze kwamen de talrijke activiteiten van onze vereniging aan de orde. Onder het genot van een drankje ontstond een interessante discussie over betrokkenheid bij onze vereniging, de eerste stap om ergens aan mee te doen of zelfs iets te kunnen betekenen voor Senioren Gennep. Al met al een zeer geslaagde bijeenkomst en zeker voor herhaling vatbaar.



Senioren Gennep: samen sterk & samen plezier!

Wensbus vervult een wens.

Op 31 augustus is er voor het eerst een uitstapje gemaakt met de wensbus. Deze busrit, op de laatste zaterdag van de maand, is bedoeld voor mensen die moeilijk of helemaal niet meer zelfstandig op pad kunnen. Met vijf deelnemers en twee begeleiders hebben we een middag doorgebracht in de Maasduinen. Na een ritje langs de Maas en het kasteel van Well werd er genoten van koffie met lekkere Limburgse vlaai bij het informatiecentrum van de Maasduinen bij het Reindersmeer. Daarna reed de bus langs de mooie heidevelden van de Ceresweg en via de Oude Baan in Bergen en Bleijenbeek in Afferden om vervolgens weer terug te keren naar de Goede Herder. De deelnemers bezochten plekken waar sommigen, ondanks hun hoge leeftijd, nog nooit eerder waren geweest. Het was een uitstapje dat door de deelnemers erg gewaardeerd werd. Complimenten aan de fijne chauffeur van de wensbus! Bent u iemand die door omstandigheden niet vaak zelfstandig buiten komt en zou u graag een keer op zaterdag mee willen? Laat het ons dan weten. Neem contact op met Senioren Gennep (Annie Vorstenbosch) of vul digitaal het formulier in (zie in de menubalk onder 'activiteiten').

AED cursus.

Nadat Gerard een kort welkomstwoord had gericht tot de deelnemers en de twee dames (arts / co-assistent) die de cursus gaven namens de firma "Schok en Pomp", kon de cursus beginnen. De les startte met een stukje theorie over reanimatie. Vervolgens was het tijd om in de praktijk te oefenen op een speciaal daarvoor ontwikkelde oefenpop. Het oefenen van borstcompressies en beademing bleek voor velen, knielend op de grond, nog niet zo eenvoudig! Na de pauze ging men aan de slag met het AED-apparaat. Dit apparaat geeft precies aan wat er tijdens de reanimatie moet gebeuren. Dit gebeurt via een elektronisch programma dat, met behulp van elektroden die op de borst van de patiënt worden geplaatst, continu de toestand van de patiënt controleert en op basis daarvan instructies geeft. Om 16:00 uur was iedereen klaar, en heeft Gennep er 19 nieuwe redders bij in geval van een hartstilstand. Het certificaat dat de deelnemers ontvangen is twee jaar geldig, dus in 2026 staat de cursus opnieuw op de planning. De deelnemers deden hun uiterste best en vonden de middag nuttig en plezierig, mede dankzij de vriendelijke en professionele begeleiding van de twee cursusleiders. Voor meer informatie over reanimatie kun je terecht bij onder andere de Hartstichting.

Het slot van de Spiritijnen.

Ruim 25 leden en 5 leden van de congregatie waren dinsdag 10 september aanwezig toen in de Goede Herder, de film "Het Slot van de Spiritijnen" werd vertoond. Tientallen jarenlang woonden in Gennep paters van de Congregatie van de Heilige Geest. Velen van hen vertrokken als jonge missionarissen naar Afrika en Brazilië en de meesten keerden na hun tropenjaren terug naar het oude nest. De laatste zeventien bewoners vormen een unieke generatie. Ze stonden midden in de geloofsomwentelingen van de jaren zestig en gaven hun werk als missionaris een nieuwe invulling, met grote aandacht voor de sociale en economische ontwikkeling van de gemeenschap. De film "Het Slot van de Spiritijnen" geeft een indringend beeld van deze erflaters, het kloosterleven, en hun werk in de missie. Het toont hun laatste jaar op het kasteel in Gemert en de pijn van het vertrek. Tijdens de film waren enkele paters van de orde aanwezig die vragen beantwoordden. **Deel twee** zal worden vertoond op **dinsdagmiddag 12/11 om 14.00u in de Goede Herder**. U bent van harte welkom.

Met de Wensbus op pad. (zie verhaal boven)

Ondergetekende heeft belangstelling voor de activiteit: "met de bus erop uit".

Naam : _____ tel: _____ email: _____

Excursie Zoo Park Overloon vrij 11/10 14.00 (nog een beperkt aantal plaatsen voor 3 /10 opgeven)

Aanmeldstrookje voor de excursie naar Zoo Park in Overloon Adres: Stevensbeekseweg 21 5825 JB Overloon. We gaan met eigen vervoer. In principe regelt u zelf uw vervoer, wanneer dat niet lukt, kunt u dat hieronder aangeven. Wij proberen het dan voor u te regelen. Het programma begint om 14.00 in het restaurant met koffie en een hartige snack van 15.00-16.00 is er een rondleiding door het park.l.v. een gids. Hierna kunt u de dierentuin nog op eigen gelegenheid verder verkennen. Kosten €21,50.- pp. (Senioren G. betaalt de gids(en).Bedrag overmaken naar bankrek. van Sen.Gennep NL35 RABO 0140 6022 83 o.v.v. ZOO. U kunt zich ook digitaal aanmelden. Aanmelden is mogelijk tot 20 september. De dierentuin kent betaalt parkeren. datum van inleveren: _____

Naam : _____ tel: _____ email: _____

Ik /we hebben wel / geen eigen vervoer. Er is in onze auto nog plaats voor _____ personen.