

Fietstocht naar “Gelukkige Groentes” in Malden.

18 senioren hebben maandag 14 september gehoor gegeven aan de uitnodiging van Senioren Heijen om deel te nemen aan de fietstocht gecombineerd met een bezoek aan Voedsel/Pluktuin “Gelukkige Groentes” in Malden. 12.30 uur is het verzamelen bij de kerk en om 12.45 uur vertrekken we onder leiding van Harrie Gerrits en Jan Teerling, die een prachtige, toeristische en veilige fietsroute hebben uitgezet. Anderhalf uur later en 22 km verder, komen we aan bij de Gelukkige Groentes in het buitengebied van Malden, 6 jaar geleden opgezet door Sam Emons en compagnon Maarten, laatstgenoemde is inmiddels verhuisd naar Portugal, inmiddels is er in de Ooijpolder een tweede Voedseltuin opgestart.

Koffie/thee en een plakje cake en stroopwafeltjes staan klaar en we worden hartelijk ontvangen door Karin, (die trots vertelt dat ze in Heijen in de Meidoornstraat woont) en Joppe, afkomstig uit Sint Anthonis, die als stagiair kennis op wil doen over voedseltuinen maar zelf ook heel actief meewerkt. Sam zelf is nog op vakantie.

Ze vertellen heel enthousiast dat 300 mensen uit de directe omgeving, tegen betaling een jaar abonnement hebben van Gelukkige Groentes en dat ze dan van mei tot december gebruik kunnen maken van de in deze tuin gekweekte groentes, kruiden en bloemen. De leden kunnen iedere dag van de week hun wekelijkse oogst zelf komen plukken. Alle velden met een geel bordje staan dan tot hun beschikking, soms is er maar een beperkte hoeveelheid van iets dan zit er een limiet aan wat ze mogen oogsten. Er



worden momenteel ongeveer 60 verschillende gewassen geteeld. De leden zijn over het algemeen mensen die geen eigen tuin hebben en graag biologisch geteeld voedsel willen gebruiken en ook wel soms willen meehelpen in de tuin. In de tuin wordt geen kunstmest of pesticiden gebruikt; ze hebben geen certificaat als biologische tuin; vindt men niet nodig omdat iedereen kan zien dat er biologisch gewerkt wordt met veel aandacht voor een gezonde grond, regeneratieve landbouw; en er wordt alleen een dun laagje grond losgemaakt zodat het bodemleven behouden blijft.

Na een uur in deze voedseltuin te hebben rondgelopen, en

soms wat geproefd te hebben van bijv. gele, witte en Chioggia biet (biet met rood/witte kringen aan de binnenkant) maar ook bijv. groenlof, hebben we veel indrukken opgedaan; dat het voor veel mensen een mooie manier is om aan gezond voedsel komen. Ook wordt ons de mogelijkheid geboden om voedsel te oogsten; er is nl een overcapaciteit aan boterboontjes., welke wij ons lekker hebben laten smaken s avonds! Normaal wordt overcapaciteit o.a. aan de voedselbank gegeven.

Na deze informatieve middag fietsten we om 16.00 uur weer via de toeristische route huiswaarts. De 2 keer 22 km fietsen was de moeite waard!

Jan Gerrits.



Gezellige, geslaagde kermismiddag Senioren Heijen.



Ondanks de niet zo'n grote opkomst van onze eigen leden, kunnen we, mede dankzij een behoorlijk aantal aanwezigen uit omliggende dorpen, toch spreken van een geslaagde middag. De zaalindeling was ditmaal anders dan wat onze leden normaal gewend zijn, en deze opzet bleek een goede keuze, voor herhaling vatbaar! Na de koffie met bijbehorende vlaai kregen de leden van onze vereniging nog een consumptie aangeboden door het bestuur ter verhoging van de feestvreugde 😊



De muziek werd ditmaal verzorgd door het bekende duo Jersey, zij lieten al snel de voetjes van de vloer gaan door de aanstekelijke muziek die zij ten gehore brachten. Men kon verzoeknummers aanvragen die even later dan al te horen waren, niets was het duo vreemd! Er werd de hele middag volop gedanst en er werd zelfs door een aantal enthousiastelingen de polonaise ingezet, kortom het was een gezellige middag. Om 17.00 uur werd nog een toegift gespeeld en toen was het dan toch echt afgelopen, de kermismiddag 2026 was echt voorbij!



Nellie Versteegen.



Lunchen bij Monichshof in Hassum op maandag 12-10-2026.

Beste leden,

Op maandag 12 oktober gaan we gezellig lunchen in Hassum, we gaan er per fiets of auto naar toe, de keuze is aan uzelf. Het verzamelpunt is bij de kerk, de fietsers vertrekken om 11.00 uur. Wie met de auto wil vertrekt om 11.30 uur, mensen die mee willen rijden graag op tijd bij de kerk zijn (11.20 uur) i.v.m de verdeling per auto, eigen bijdrage voor vervoer per auto is 2,50 p.p. Dit rekent iedereen zelf af met de chauffeur waar men bij instapt.

Heeft u een dieet, vervoer gewenst vanuit huis of een andere vraag; laat het ons weten!

De lunch begint om 12.00 uur en duurt tot 14.30 uur, we verheugen ons op een gezellige en lekkere lunch samen met u, hopelijk tot dan!

Namens het bestuur

Nellie Versteegen.



Opgave voor de lunch **uiterlijk 5 oktober**, eigen bijdrage is 12 euro per persoon. Bij voorkeur het verschuldigde bedrag over maken via de bank t.n.v. KBO Heijen NL 82 RABO 0122 1061 56

Wilt u contant betalen dan eveneens graag onderstaand strookje invullen en in gesloten envelop met het verschuldigde bedrag inleveren uiterlijk 5 okt bij Maria Poels, Hermelijnstraat 28 in Heijen. Mail m-poels@outlook.com tel; 06 18720215.

Naam/namen:----- geeft/geven zich op voor de lunch in Hassum op 12-10-2026.

Ik ga met de fiets/ eigen auto/ wil graag meerijden.

Ledenrubriek Senioren Heijen

- Overleden leden

Leo de Rijck, 24 augustus 2026 op 87-jarige leeftijd.

Thij Kroon, 7 september 2026 op 83 jarige leeftijd.

Harry Heijnemans, 12 september 2026 op 93 jarige leeftijd.

Karel Emons, 18 september 2026, op 76 jarige leeftijd.

Wilt u iets in deze rubriek laten opnemen, neem dan contact op met het bestuur

Beleef de magie van de kerstmarkt in Essen op wo. 02-12-2026!

Senioren Gennep gaat die dag naar de kerstmarkt in Essen, en ook dit jaar stellen ze een aantal plaatsen in de bus (bus heeft 60 plaatsen) beschikbaar aan leden van naburige seniorenverenigingen.

Essen staat bekend om een van de grootste en sfeervolste kerstmarkten van Duitsland. Met maar liefst ongeveer 250 kraampjes, verspreid over verschillende sfeervolle pleinen, is er volop te ontdekken en te beleven. Van prachtige kerstdecoraties en ambachtelijke producten tot originele cadeautjes en heerlijke winterse lekkernijen, u kijkt gegarandeerd uw ogen uit. Wandel gezellig langs prachtig versierde kraampjes en geniet ondertussen van de heerlijke geuren van glühwein en zoete kerstspecialiteiten. De stad Essen wordt tijdens de feestdagen omgetoverd tot een schitterend decor vol duizenden lichtjes, niet voor niets wordt Essen door velen beschouwd als een van de mooist verlichte kerstmarkten van Duitsland!

Praktische informatie:

Inschrijven vanaf wo. 07 oktober digitaal via de website van Senioren Gennep:

seniorengennep.nl **Aktiviteiten.**

De kosten voor niet-leden van senioren Gennep bedragen 22 euro p.p.

Let op: betaal dit bedrag pas nadat men, als men zich aangemeld heeft, rond 1 november telefonisch of per e mail bericht van de organisatoren krijgt dat men mee kan. **Dus niet eerder betalen!**

Vertrek wo. 02-12 om 9.30 uur vanaf het Europaplein in Gennep.

Aankomst Essen: circa 11.15 uur; Vertrek Essen: 15.45 uur.

Aankomst Gennep: circa 17.30 uur.

Nellie Versteegen
Secretariaat.