

Nieuwsbrief ZijActief Spaubeek
nr. 8
Oktober 2023



www.zijactief limburg.nl/afdeling/spaubeek



Donderdag 5 oktober: Leeftijd en alcoholgebruik

BMV: 20:00 uur

Alcohol drinken doen we al heel lang. Het wordt in onze samenleving als heel normaal beschouwd. Ja, gezellig, doe maar een wijntje!

Door lichamelijke veranderingen ben je vanaf 55+ kwetsbaarder voor de effecten van alcohol. Het lichaam werkt simpelweg anders dan van een jonger iemand.

Preventiemedewerker **Veronique Lemmens** zal deze avond informatie en voorlichting geven over de gevolgen van alcoholgebruik op oudere leeftijd. Naast de bekende effecten zijn er ook veel minder bekende lichamelijke en psychische klachten.
Het is goed om hier eens samen bij stil te staan.

Dinsdag 10 oktober: Indonesische Kookworkshop

Vertrek Bongerd: 17:30 uur

Aanvang 18:00 uur bij **Toko Landgraaf**

In deze workshop word je 2,5 tot 3 uur lang begeleid door een kok met kennis van de Indonesische keukens. De zelf klaargemaakte gerechten worden gezamenlijk opgegeten.

De kosten zijn normaal € 40 maar leden kunnen meedoen aan de workshop voor **€ 30**. Dit is inclusief: koffie/thee, frisdrank en wijn, les-/kookmaterialen, receptenboekje en kookschort.

Aanmelden en gelijktijdig betalen kan tot **uiterlijk 20 september** bij Karin van Westerhoven:

karinvanwesterhoven@gmail.com of 046-4433847

Contant of door overboeking op **NL16RABO0148303358 o.v.v. 'kookworkshop'**

Wacht niet te lang want het aantal deelnemers is beperkt. Deelname gebeurt op volgorde van aanmelding incl. betaling.



Woensdag 11 oktober Wandelen met gids Sjaak Frenken

13:15 uur Vertrek vanaf de Bongerd

De wandeling is ca. 7 à 8 km met tussentijds een koffiepauze.

Deelnemers betalen een bijdrage van € 1,50 voor de gids.

Ook vriendinnen en partners zijn welkom.

Woensdag 25 oktober: Excursie naar DHL Express

Vertrek vanaf de Bongerd: 14:10 uur

Verwacht einde: 16:15 uur

Op deze middag zijn we welkom bij het sorteercentrum van DHL bij vliegveld Beek. Naast een presentatie krijgen we ook een bezichtiging en uitleg over het pand en de processen.

Deelname is gratis en, in verband met het beperkte aantal personen, alleen toegankelijk voor leden.

Mochten er nog plaatsen vrij zijn dan zijn ook introducés welkom.

Aanmelden is verplicht en kan tot **uiterlijk 18 oktober** bij Karin van Westerhoven:

karinvanwesterhoven@gmail.com of 046-4433847

Geef bij aanmelding ook door of je met iemand mee wilt rijden.



Donderdag 26 oktober Koffiemorgen

Café Spech 11:00 -12:00 uur

We komen gezellig bij elkaar in café Spech om even wat bij te praten onder het genot van een kopje koffie of thee. Aanmelden hoeft niet en er is altijd iemand van het bestuur aanwezig.

Vooruitblik op de activiteiten in de maand november 2023

Woensdag 8 november: Wandelen met Sjaak
Donderdag 9 november: Besloten filmavond
Woensdag 23 november: Koffiemorgen in Café Spech
Donderdag 30 november: 3000 jaar Lingeriegeschiedenis



RABOBANK CLUBSUPPORT 2023

Stemmen kan nog tot en met **26 september!**

Dus dames, stem op ZijActief Spaubeek en vraag dit ook aan familie, vrienden en kennissen, want... **Elke stem is geld waard!**

Geldigheid consumptiebonnen

LET OP!

Vanaf 1 januari 2024 zijn de huidige (zilvergrijze) consumptiebonnen NIET meer geldig. Patrick en Claudia Zelihsen worden de nieuwe eigenaars van café Spech en zullen hun eigen bonnen gaan verkopen.

Dus koop de bonnen met beleid en maak ze tijdig op!

De oudere bonnen van vorig jaar zijn nu al niet meer geldig.