



Bestuursploeg: Marc Dedecker (voorzitter), Jean Lemmens (ondervoorzitter), Lucienne Colla (secretaris en GDPR verantwoordelijke), Lizette Menten (penningmeester), Bernadette Weytjens (webbeheerder en fotograaf) Trudo Lowies (vert. sport en beweging), Ivo Stulens (vert. spel en ontspanning), Alice Wijnen (verslaggeving en catering), Lut Daniëls (vertegenwoordiger cultuurraad en subsidies).

We naderen stilaan het einde van ons activiteitenjaar. De volgende twee maanden zijn vakantie maanden en dus reden om niets te laten liggen tijdens de komende maand.

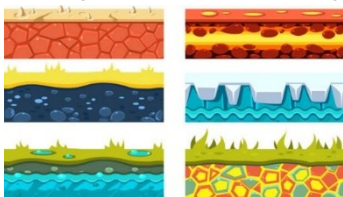
- **Op 4 juni: een phishing informatievergadering in de Posthalt.** We moeten alert blijven voor de dreigingen die via gsm of computer op ons afkomen. Wij, senioren, zijn niet opgegroeid met het fenomeen internet



maar worden wel gedwongen om deel te nemen aan het gebruik ervan, want computer en GSM zijn noodzakelijke instrumenten voor communicatie en betalingen. Criminelen proberen ons om de tuin te leiden door ons om te lokken naar valse websites. Hoe weet je of een mail phishing is of niet, en wat zijn

nuttige tips om phishing te voorkomen? We leren het op 4 juni.

- **Op 11 juni**, een weekje later, houdt **geoloog Daniël Vanuytven** een causerie over de duinengordel, ons landschap van goud gelegen bovenop de duinengordel. De duinengordel ligt in het noordoosten van Belgisch Limburg en vormt de noordrand van het Nationaal park. Dit wordt weerom een



interessante lezing over zich wat zich diep onder de Zutendaalse bodem bevindt.

- **Op 18 juni**, nog een weekje later, maken we met onze fiets een mooie **kunstroute** doorheen ons eigen wondermooi



dorp. We houden halt aan de mooiste plekjes of tuinen en sluiten af met de befaamde jaarlijkse **barbecue** in de Posthalt.



- **Op 25 juni** ten slotte gaan we naar **Lanaken** voor de jaarlijkse **bewegings- en belevingsdag van Neos Limburg**. Een activiteit die dit jaar in de sportoase Montaignehof plaatsvindt. We bieden twee fietstochten aan: een korte van 37,6 km en een langere van 51,9 km. Bij de



wandelingen kan je kiezen tussen de afstanden 5 km of 12 km. Voor ieder wat wils dus.

Dit jaar is heeft men voor Limburgse Neos-leden iets extra in petto. Naast heerlijke fietstochten en wandelingen kan je er GRATIS alternatieve sporten leren kennen. De unieke locatie van de Sportoase faciliteert een aanbod van sportieve proevertjes: Easy Fit, Easy Yoga, Pilates, Zumba Gold, Aquafit en zwemmen

- Natuurlijk blijven onze wekelijkse **petanque avonden** op dinsdagavond aan de Blookberg (18 uur) en de **maandelijkse improvisatiewandeltochten van 5 km** een even grote aanrader. Deze wandeltochten vinden telkens plaats op de laatste maandag van de maand, om 14 uur. Onze petanquers doen het wekelijks onder de moederlijke zorg van **Alice Wijnen** en de vaderlijke assistentie van **Ivo Stulens**. Het is bij uitstek een bezigheid voor senioren omdat het geen grote fysieke inspanningen vraagt maar wel precisie en concentratie. Je hoeft niet te rennen of springen maar bent wel bezig met tactiek. Sommigen zeggen, je kunt praten tussendoor, maar niet in Zutendaal. Dat is voor achteraf, zoals op de foto is te zien. Heb je zin om mee te doen? Gewoon afkomen.



Betreffende onze causerie over phishing van 4 juni waarvoor we al meer dan 100 inschrijvingen noteren: dit is wat er gebeurde en gebeurt. Banken automatiseren hun betalingsverkeer extreem tot er op het eind geen personeel meer nodig is. En ja, gelijk hebben ze; dat ze kostenbesparend werken. Maar, omdat hun systeem nog niet waterdicht is, valt er geld in verkeerde handen. Hier gebeurt wat ook in een fabriek gebeurt dat onbemand wil draaien. Het verkloot in het begin een deel van zijn productie en dat zetten ze bij het afval, puur verlies (scrap heet dat). Zo moet een bank die onbemand betalingsverkeer uitvoert, de eventuele verliezen ook voor lief nemen. Bijvoorbeeld wanneer criminele nerds in het systeem inbreken en ons geld afpakken. Senioren hebben niet gevraagd naar apps. Toch laten sommige banken hun klanten voor het verdwenen geld opdraaien. Logisch toch zeggen ze. Als je ons systeem niet perfect beheerst omdat je senior bent, of er iets voorviel waar je niets kan aan doen, dan spijt ons, dan heb je pech. (Binnenskamers zeggen ze dat uiteraard, niet aan ons.) Maar onze schuld is zoiets niet. Zij hebben namelijk systemen opgedrongen die voorlopig nog voor fraude vatbaar zijn.

Tegen ons zeggen ze dat ze ons dossier aan het onderzoeken zijn.

Keer op keer zeggen ze dat.

Ondertussen krijgt Neos Zutendaal van de gemeente Zutendaal de kans om op 11 JULI tijdens ZUTENDAAL ZINGT EN KLINKT de drankbedeling te verzorgen. We zoeken minimaal 12 man. Zij zullen, vanaf 19u30 terwijl de TWO BROTHERS hun muziek brengen, de dorstige laven. Wij zoeken vrijwilligers om:

- **Stoelen en tafels vooraf klaar te zetten op het Oosterzonneplein**
- **De kassa te beheren (oei, oei, als dat maar manueel mag)**
- **Om 23 uur alles op te ruimen.**

Wil je meedoen. Bel Jean Lemmens (tel 0472 51 02 75) en laat horen voor welke taak je je geroepen voelt.

De opbrengst gaat zal de geplunderde rekening van Neos Zutendaal reanimeren.

Zo veren we weer recht.

April was dus een verfoeilijke maand.

Maar in mei bloeide alles alsof de wereld opnieuw verliefd werd. En hadden we er weer onnoemelijk veel goesting in.

Verliefd waren we, vooreerst op de tulpen, narcissen, seringen en rododendrons waarvan de knoppen ontloken in **Kanne** en vervolgens, twee weken later, op de talloze schone plekjes die **Brussel** rijk is. Met 48 stonden we op 7 mei onder de brug van Kanne voor een clubwandeling doorheen een magnifiek glooiende natuur. Kanne is pittoresk als grensplaats aan de Jekervallei, die bekend staat om zijn mergelgrotten en omwille van het indrukwekkende Chateau Neercanne een boogscheut verder. Gelegen aan de grens met Maastricht, tegen de Sint-Pietersberg, het Plateau van Caestert en de ENCI-groeve bood Kanne talloze spectaculaire uitzichten die ons in vervoering brachten. Ondervoorzitter Jean wist te vertellen dat de Jeker even voor Borgworm

zijn oorsprong vindt en met talloze bochten doorheen dit gebied stroomt om in de Maas te belanden. Dat het genieten was zie je hieronder aan de foto's die Bernadette en Lucienne hebben gemaakt.



Fietsen is gezond en wandelen heelt maar tijdens ons bezoek aan Brussel gaf Lut nog een tip. **Een éénbeenstand**

oefenen. Ze klonk zo overtuigd dat ik, terug thuis Chat GTP raadpleegde en inderdaad:

Je hersenen, ogen, binnenoor en spieren werken tijdens de éénbeenstand samen om je stabiel te houden. Regelmatig oefenen verbetert je evenwicht en verkleint de kans op vallen.

Sterkere spieren en gewrichten. Vooral je enkels, kuiten, bovenbenen, heupen en buikspieren moeten actief stabiliseren. Dat helpt ook je knieën en onderrug ondersteunen. Betere houding. Omdat je lichaam zichzelf constant corrigeert, train je automatisch je houding en lichaamscontrole.

Gezonde hersenactiviteit. Balansoefeningen stimuleren verbindingen tussen hersenen en spieren. Bij ouderen wordt een slechte balans zelfs gezien als een vroege indicator van afnemende gezondheid.

Praktische fitheid. Veel dagelijkse bewegingen gebeuren eigenlijk kort op één been: stappen zetten, traplopen, sokken aantrekken, uit de auto stappen ...

Interessant detail: artsen en kinesisten gebruiken soms een "éénbeenstand-test" als snelle indicatie van balans, spierkracht en algemene fitheid.

Even indrukwekkend was ons bezoek aan het Vlaams parlement en de verkenning van Brussel.

Alle ingrediënten waren aanwezig om er op 21 mei een superdag van te maken. Aangenaam weer, knap gezelschap en een superomgeving. Want Brussel is uniek. Het is de hoofdstad van Europa, bezit middeleeuwse gebouwen, Art Nouveau en moderne kantoorgebouwen, kan pronken met een stripcultuur en bogen op een Bourgondische sfeer met frietgeur, en van wafels, chocolade en bier. De erg kundige **Walter Vandeneede** bracht Neos Zutendaal in vervoering met zijn verhalen, de 101 anekdotes en... zijn zorg tussendoor. Bedankt Walter!

Sinds maart 1996 zetelt het Vlaams Parlement op zijn huidig plek waar ooit een bal- en concertzaal stond. Van 1905 tot 1987 deed het gebouw dienst als hoofdgebouw van de Post. Daarna kocht de Vlaamse Raad het en kreeg het een serieuze make-over. De oude binnenplaats werd

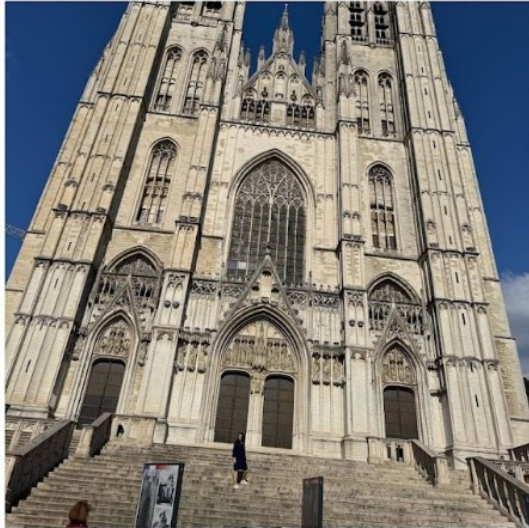
overdekt met een glazen koepel en werd de Koepelzaal, de plek waar de 124 volksvertegenwoordigers wekelijks samenkomen. In het gebouw bevindt zich ook een prachtige Zuilenzaal, het bureau van de voorzitter, een imposante hoofdingang en natuurlijk verschillende commissie-zalen, waar de volksvertegenwoordigers zich samen in kleinere groepen buigen over diverse bevoegdheden.

Dat moet je nageven aan hoofdstad Brussel. Ook al spreekt bijna iedereen Frans; om foto's van Neos Zutendaal te maken zijn de achtergronden magnifiek. Neem dit exemplaar van Lucienne.





Het is evenwel ook mogelijk om supermooie beelden te schieten van Brussel zonder mensen. Enig niet?



En tot slot: met de kuierende krakken wandelden we op 25 mei door het Munsterbos.

Het was best warm aan de parking van de hondenschool in Munsterbilzen. Maar op de grens van de arme Kempen en het vruchtbare Haspengouw genoten we toch. Van oude beuken, eikenbossen en indrukwekkende dreven. We vonden er niet alleen dicht bos maar ook vijvers, open plekken en mooie dreven. We vonden er het oude bosgevoel terug. Onze improvisatiewandeltochten, geleid door **Rik Willekens** en **Jaak Geusens** zijn een blijver aan het worden. Zie hieronder de mooie groepsfoto van Alice



In juni is er geen improvisatiewandeling voorzien want op 25 juni nemen we deel aan de jaarlijkse bewegings- en belevingsdag van Neos Limburg in Lanaken.

We zullen er kennis maken met allerlei sporten.

Maar in september zijn we terug. Ondertussen danken we **Rik Willekens** en **Jaak Geusens** van ganser harte. Zonder hen geen kuierende krakken.



Wil je deel uitmaken van het **whatsapp groepje van de kuierende krakken**: bel Marc (0479/932880) en het is zo gefikst. **BEZOEK OOK REGELMATIG ONZE WEBSITE.**

JE VINDT ER ONS VOLLEDIG PROGRAMMA, FOTO'S EN VERSLAGEN VAN ONZE VOORBIJE ACTIVITEITEN EN ALLE WETENSWAARDIGHEDEN.

GEWOON TIKKEN OP DE LINK HIERONDER:

<https://neosvzw.be/zutendaal/>

lieve zomerse groetjes, Marc