

"BEWEGEN met MUZIEK"

Een van onze activiteiten is **Bewegen met Muziek**. Deze wordt gegeven op dinsdag in de Joffer. Vanaf 1 november wordt deze activiteit gegeven in de middenzaal van het Kunderhoes. De tijd blijft dezelfde, dus van 15.00 – 16.00 uur.

Voor deze activiteit kunnen zich nog altijd mensen opgeven. Er is nog plaats. Ook hier geldt, kom een proefles volgen en beslis daarna of u zich wilt opgeven. Dit kan bij de vrijwilliger van de groep die bij de activiteit aanwezig is of via stichtingsensovoerendaal@gmail.com



27 februari Rondleiding in RODASTADION



Voor iedereen, voetbalfan of niet, hebben wij een rondleiding georganiseerd in het Rodastadion. U krijgt dan meer te zien dan alleen het grasveld.

Na de rondleiding gaan we koffie/thee drinken in "Brasserie de Eetkamer". Hier werken

mensen met een beperking die in hun eigen bakkerij gebak maken dat wij dan mogen proeven.

De kosten voor deze rondleiding, inclusief koffie en gebak, zijn voor leden €10,- en voor intro's €17,-. Heeft u interesse, dan graag aanmelden voor 12 februari. Betalen kan via de bank: NL45 RBRB 06 98 42 54 13 t.n.v. Stichting Senioren Sociëteit Voerendaal. Bij betaling vragen wij u om uw lidnummer, de naam van uw eventuele introducee en Rodastadion te vermelden. Na betaling bent u aangemeld. U krijgt geen bevestiging meer.



Vinitor

SLIJTERIJ - WIJNHANDEL
kerkplein 34 - tel. 045 575 1173

op vertoon van de
Senso-ledenpas
ontvangt u 5% KORTING

(niet nog eens extra korting
met pas van Vinitor)



Welkom bij Xin Chinese Restaurant
Bestel gemakkelijk en snel online!
www.xinchineesrestaurant.nl

Hogeweg 69A 6367 BB Voerendaal
Tel. 045-575 3042

ACTIVITEITEN per week / maand

MAANDAG



Tafeltennis: Van 10 tot 12 uur in de middenzaal.
Senioren-Gym: Op maandagmiddag met 1 groep van 14.30 tot 15.30 uur in de Bühnezaal.
Kienen: Elke 1e maandag is onze kienavond van 19 tot 21 uur in de voorzaal.

DINSDAG



Fietsen: Fietstocht van ongeveer 30 km. Start vanaf het Kunderhoes om 9.30 uur.
Chi Neng Qigong WorkShops: Van 10.30 tot 11.30 uur in het Kunderhoes. Op 2e en 4e dinsdagmiddag 14-16 uur in de biljartzaal (verplicht JAAR-abonnement).
Bewegen met muziek: Van 15 tot 16 uur in Sporthal "de Joffer".
Koersbal/ Jeu de Boule: Van 19 tot 21 uur in de voorzaal. (van mei t/m oktober Jeu de Boule op de buitenbanen).
Sen. orkest: Repetitie 19 tot 20.30 uur in de Borenburg.

WOENSDAG



Tekenen en schilderen: Op de 1e en 3e, 2e en 4e woensdag van 9.30 tot 11.30 uur. (alle 4 de data is ook mogelijk) in de Voorzaal (KZ) Kunderhoes.
Tai-Chi: Van 11.15-12.15 uur in de middenzaal.
Senioren koor: Repetitie van 16.00 tot 17.00 uur (KZ).

DONDERDAG



Fietsen: Fietstocht van ongeveer 30 km. Start vanaf het Kunderhoes om 9.30 uur.
Soosmiddag: **Kaarten** van 14 tot 16.00 uur in de voorzaal.
Koersballen: van 14 tot 16.00 uur in de voorzaal.
Tai-Chi: Van 14.15-15.15 uur in de middenzaal.
Line-Dance: Van 15.30-16.30 uur in de middenzaal.
Koersbal/ Jeu de Boule: Van 19 tot 21 uur in de voorzaal (van mei t/m okt. Jeu de Boule op de buitenbanen).

VRIJDAG



Wandelen: Iedere 1e vrijdag in de maand om 9.30 uur vanaf mortuarium achter de kerk van Voerendaal. (Andere (vrij)dagen op afspraak). 1 groep van 9.45 tot 10.45 uur in de middenzaal.
Yoga:

sensosenso

sensosenso




stichting
SENSO

Senioren nieuws

januari - februari 2026
27e jaargang no. 1-2

Secretariaat: e-mail: stichtingsensovoerendaal@gmail.com
website: www.senso-voerendaal.nl

Rekeningnummer SENSO:
RegioBank Voerendaal NL45 RBRB 06 98 42 54 13
t.n.v. Stichting Senioren Sociëteit Voerendaal.
Bij betaling per bank ook het lidmaatschapsnummer vermelden.

Penningmeester:
Mevr. H.C. Muris-Eerkens tel. 06 4669 7174
e-mail: leny.muris@ziggo.nl




sensosenso

i-café

Heeft u wel eens problemen met uw PC, tablet of telefoon? In Voerendaal zijn 3 plaatsen waar u terecht kunt voor hulp.

Burgerij Ubachsberg: Elke 4e dinsdag van de maand van 14.00 – 16.00 uur.

Burgerij Klimmen: Elke 2e dinsdag van de maand 14.00 – 16.00 uur.

Burgerij Voerendaal-Kunrade: Elke 1e + 3e maand van de maand van 14.00 – 16.00 uur.

Meer informatie vindt u op de website van de gemeente Voerendaal:
iCafé | Gemeente Voerendaal.

Vrijdag 2 januari loempia wandeling



Beste Senso wandelaars,
De wandeling op de eerste vrij-
dag 2 januari 2026 is verplaatst naar 9 januari 2026. Deze
wandeling wordt onze traditionele "loempia wandeling".

Deze keer starten we niet bij het mortuarium, maar op de
Hogeweg bij het Chinees restau-
rant Xin. De starttijd blijft dezelf-
de, dus 9.30 uur.



Zowel de lange als de korte wan-
deling vinden plaats in en rondom
Voerendaal. Na afloop zijn we
weer terug bij restaurant Xin op
de Hogeweg om hier gezamenlijk

een loempia te eten. Deze is uiteraard voor eigen reke-
ning.

Aanmelden via de site. Hier moet je ook de voorkeur op-
geven wat je wilt eten. Denk aan contant geld om bij Xin
te betalen.

[www.senso-voerendaal.nl/nieuws/Loempia wandeling](http://www.senso-voerendaal.nl/nieuws/Loempia_wandeling)
In januari 2026 publiceren we op de site de wandelingen
2026.

info-avond

DIABETES



Op maandag 19 januari is weer een
info-avond. De eerste van 2026. Deze
zal in het teken staan van diabetes,
specifiek type 2, een kwaal die vooral
op oudere leeftijd vaak voorkomt.

Wij hebben een voorlichter van de
Diabetesvereniging bereid gevonden
om deze avond voor Senso in te vul-
len. Aan de orde komt informatie over
wat is diabetes, welke symptomen

zijn er, wat is het verschil tussen de verschillende typen dia-
betes, hoe werkt het in ons lichaam, waar kun je hulp en infor-
matie vinden en welke invloed
kan een betere leefstijl hebben.
Denk aan beweging, voeding
etc.



De avond begint om 19.00
uur, duurt tot ongeveer 21.00
uur en is gratis. Heeft u in-
teresse, dan graag aanmelden voor 9 januari via stichtingsensovoerendaal@gmail.com



Senioren - Carnavalsavond donderdag 5 februari 2026



Het comité Senioren Carnaval verzorgt
ook dit jaar weer een bonte carnavals-
avond.

Deze avond, inmiddels de 30e in ge-
taal, gaat plaatsvinden in Trefcentrum
't Kunderhoes in Kunrade.

Deze zitting wordt gehouden op don-
derdag 5 februari 2026 en het program-
ma start om 19.33 uur.

Zaal open om 18.30 uur.

Een programma met een zeer gevarieerde opzet, waarin
kolder, muziek, show en zang de boventoon voeren. Voor
het voetlicht treden: Dansgroep Ritmo Jazzballet, buutte-
reedners Henrie van Geneijgen en Jack Vinders ("Sjonnie
d'r Postbuul). Voor het zang- en muziekgedeelte zorgen
Zoes, Ivo van der Bijl, Paul en Leo en Pruuf Mar.

Een besloten avond voor alle duidelijkheid, hetgeen bete-
kent dat de zitting bedoeld is voor alle leden van de Stich-
ting Senioren Sociëteit en bewoners van 't Brook.

Voor plaatsbewijzen á €16 worden de leden benaderd door
de wijkvrijwilligers of kunnen zich melden bij de vereniging.
De bewoners wenden zich tot hun tehuis.

Daarnaast ook voor de 50 plussers die niet zijn aangeslo-
ten bij deze verenigingen. Voor deze

mensen bedraagt de entree € 17 per
persoon. In deze entreeprijs is inbe-
grepen de toegang tot deze mooie
carnavalsavond, de garderobe en
de gratis traktatie ("poeffel" en koffie)
aan het begin van de avond. De ove-
rige belangstellenden kunnen een
kaart kopen bij Dolce Vita Furenthe-
la 14 te Voerendaal of slagerij van der Poel Valkenburger-
weg 1 te Kunrade. Kaartverkoop dagelijks vanaf 15 januari
tot en met uiterlijk donderdag 5 februari 2026.

Er is dus geen kaartverkoop aan de zaal.
De presentatie is in handen van Knud Meessen,
de kersverse president van CV De Kaatboere.



KOMENDE ACTIVITEIETEN

19 januari	info-avond – voorlichtingsavond door Diabetesvereniging
5 februari	Seniorenzitting Carnaval
27 februari	themamiddag - Rondleiding Roda-stadion
16 maart	info-avond
1 april	paasbrunch
17 april	themamiddag
22 mei	themamiddag
17 juni	midagtocht

Activiteitenbijdrage

Beste leden,
Alles wordt duurder. Daar-
om zijn we wederom ge-
noodzaakt om de tarieven
van de meeste activiteiten
te verhogen.

Voor de komende jaren
zullen wij de inflatie volgen
voor eventuele verdere
aanpassingen.



Onderstaand een overzicht van de activiteiten bijdrage
vanaf 1 januari 2026.

Chi Neng Qigong	€ 65,00
Tai Chi	€ 65,00
Line-Dance	€ 65,00
Yoga	€ 65,00
Senioren Gym	€ 65,00
Bewegen met muziek	€ 45,00
Jeu de Boules/Koersballen	€ 32,50
Tafeltennis	€ 45,00
Tekenen en schildercursus	€ 50,00 2x per maand
Tekenen en schildercursus	€ 75,00 4x per maand
Workshop	€ 50,00 2x per maand

Overige activiteiten blijven hetzelfde, evenals de
Jaarcontributie ad € 40,00.

Ons Seniorenkoortje repeteert iedere woensdag van 16.00
tot 17.00 uur trouw en met veel ple-
zier in het Kunderhoes. Zingt u ook
graag en wilt u dit doen samen met
andere zangers, kom eens kijken
en zing een uurtje mee. U heeft
geen conservatoriumopleiding no-
dig, alleen plezier in een uurtje sa-
men zingen.

Zin in Zingen..?



U kunt zich opgeven bij een van de bestuursleden.