



CHI NENG COACHING

Als ik op dinsdag wakker word dan ben ik blij dat ik weer naar de **CHI NENG QIGONG** mag. Dat is een vorm van meditatie en beweging.

Door aandachtig vloeiende bewegingen te maken in stilte maar soms ook met zachte rustgevendende muziek.

Dat kun je zowel zittend als staand doen. Het is geschikt voor oud, jong, krank of gezond.

Je leert je grenzen herkennen en te erkennen door niets te forceren. Dat komt omdat we in aandacht oefenen en je daardoor niet meer in je hoofd zit, waardoor je de rust in jezelf vindt en die rust is dus waar ik me iedere dinsdag op verheug.

**Wil jij deze rust ook eens ervaren?
Kom dan in onze gezellige sociale groep
eens kennismaken op de dinsdag van
10.30 tot 11.30 uur in het Kunderhoes.**

Tot ziens, van Nicole Stiels.

1 mei WANDELING

Op 1 mei is de volgende wandeling gepland. We gaan deze keer naar het Ravensbosch. Ontdek een verborgen natuurparel nabij Valkenburg.



Het Ravensbosch is een heuvelachtig bos van circa 80 hectare bij Valkenburg. Ondanks de drukte in de omgeving is het bos relatief onbekend. De hoogteverschillen zorgen voor een gevarieerd landschap en mooie uitzichten. Het bos is vanuit meerdere kanten toegankelijk, elk met een uniek panorama. Er zijn twee wandelroutes: 9,5

opgaand eikenbos en essenbos bij de Strabekervloedgraaf. In het voorjaar kleuren voorjaarsbloemen en bloesembomen het bos, wat veel vogels aantrekt. Met wat geluk hoor je de raaf, de naamgever van het bos. Dit rustige gebied met rijke geschiedenis is ideaal voor een actieve wandeling of om gewoon van de natuur te genieten.

Zoals altijd vertrekken we, zo mogelijk carpoolen, om 9.30 uur vanaf de parkeerplaats bij het mortuarium. Wilt u meteen naar de startplaats rijden, dan moet u om 10.00 uur bij camping Valkenburg zijn.

Voor meer info en aanmelden voor de wandeling zie onze website.

www.senso-voerendaal.nl/bewegen/wandelen.

Hier kunt u ook terecht voor informatie over de wandelingen van 5 juni en 3 juli.



km en 4,5 km. De paden volgen de natuurlijke glooiingen en lopen langs de Strabek, voormalige jachtterreinen en historische akkers. Afwisselende uitzichten maken elke wandeling verrassend. Het Ravensbosch bestaat uit

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 eerste 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 het Kunderhoes.
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 de kerk van Voerendaal. (Andere (vrij)dagen op afspraak). 1 groep van 9.45 tot 10.45 uur in de middenzaal.
Yoga:

senso senso
stichting
SENSO
Seniorennieuws
mei - juni - juli 2026
27e jaargang no. 5-6-7
senso senso

KOMENDE ACTIVITEITEN

8 mei	THEMAMIDDAG – KLOOSTER WITTEM
8 juli	DAGTOCHT – BOKRIJK
16 september	THEMAMIDDAG
28 oktober	FEESTAVOND
16 november	INFO-AVOND
16 december	KERSTVIERING

Copy- en printservice



Wat wij nog meer doen:
inbinden, lamineren, mailings,
boekjes nieten, mokken bedrukken.

Vragen? Neem gerust contact met ons op:

Repro Koraal Media 045-5333090
Hereweg 96 06-20941116
6373VL Landgraaf reproparkstad@koraal.nl



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 Chinesees Restaurant
Bestel gemakkelijk en snel online!
www.xinchineesrestaurant.nl
Hogeweg 69A 6367 BB Voerendaal
Tel. 045-575 3042

8 JULI DAGTOCHT BOKRIJK

Het Provinciaal Openluchtmuseum Bokrijk herbergt een unieke verzameling van gebouwen met huisraad afkomstig uit verschillende regio's van Vlaanderen te weten het arme heidelandschap (Kempen), het vruchtbare heuvellandschap (Haspengouw en Brabant) en het vruchtbare laagland (Oost- en West-Vlaanderen). Dit is de bestemming van onze dagtocht van dit jaar.



In Bokrijk kan men rondwandelen, de verschillende ambachten, Living History, in de huisjes bewonderen, aan een workshop deelnemen, een huifkartocht door het park maken, uitrusten op een bankje, iets eten of drinken. Eigen eten en drinken meenemen mag trouwens ook. Voor de atelierroutes (Werken met kriebelige stoffen, Leerbewerken, Van graan tot brood, Potje draaien) en de belevingsroutes wordt een extra bijdrage gevraagd, (€ 8,- en € 6,50). Dit geldt ook voor de huifkartocht. Deze laatste kost € 5,-. Gaat u mee en heeft u hier interesse in, dan moet u dat bij de aanmelding vermelden. Betalen graag op 8 juli. Wij moeten de huifkar op tijd reserveren. U ziet, genoeg te doen. We denken tot ongeveer 16.00 uur in Bokrijk te blijven.

De prijs voor deze dagtocht is voor leden € 10,-. Intro's betalen € 15,-.

Het vertrek is om 9.30 uur vanaf de parkeerplaats bij het mortuarium. We rijden met eigen auto's en vragen iedereen om met de auto naar de parkeerplaats te komen. Daar bekijken we of we zoveel mogelijk kunnen carpoolen. Vanwege de afstand is de carpoolbijdrage verhoogd naar € 5,-.



Denkt u, dat is wel wat voor mij, wilt u de pastoor zijn donderpreek horen, de les van de onderwijzer bijwonen of de kwakzalver zijn drankjes horen aan de man brengen, dan moet u zich opgeven voor 10 juni.

Dit weer op de bekende manier: u maakt het bedrag over op rekening NL45 RBRB 06 98 42 54 13 t.n.v. Senso Voerendaal.

Bij betaling vragen wij u om uw lidnummer, naam eventuele introducee, Bokrijk, en hierbij ook vermelden als u met de huifkar mee wilt. Na betaling bent u aangemeld. U krijgt geen bevestiging meer.

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

8 MEI BEZOEK KLOOSTER WITTEM

Heeft u het al herkend? Precies. Het klooster in Wittem. Hier hebben wij een rondleiding gereserveerd voor Senso. Op vrijdag 8 mei bent u welkom. Met een gids worden we door het klooster en mogelijk de tuin geleid. Mensen met rollator kunnen ook mee. Er is een lift aanwezig in het klooster. Na de rondleiding is er koffie/thee met vlaai in de brasserie.



Het vertrek is om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats bij het mortuarium in Voerendaal. We vragen iedereen om, zo mogelijk, met de auto te komen. Ter plekke kunnen we kijken of er kan worden gecarpoold. De chauffeur krijgt dan € 3,- van u. De rondleiding inclusief koffie en vlaai kost voor leden € 10,- en voor niet-leden € 15,-.

Heeft u interesse, dan moet u echt snel beslissen, want vóór 4 mei moeten we doorgeven met hoeveel personen we komen en moet u

zich dus hebben aangemeld.

Dit graag weer op de gebruikelijke manier door het bedrag over te maken op rekening NL45 RBRB 06 98 42 54 13 t.n.v. Senso Voerendaal.

Bij betaling vragen wij u om uw lidnummer, naam eventuele introducee en Klooster Wittem vermelden. Na betaling bent u aangemeld. U krijgt geen bevestiging meer.

We hopen snel veel aanmeldingen tegemoet te zien.

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.



PAASBRUNCH

Op woensdag 1 april was dit jaar de paasbrunch.



Dit jaar was onze speciale gast "Nicole de Paashaas". Samen met Jo Theunissen zorgde zij voor het muzikale gedeelte van de middag. Er kon worden geluisterd, meegezongen of gewoon gezellig gekletst.

Maar behalve dat was er ook voor veel lekkers gezorgd. Soep, paaseieren, broodjes, toetje, aan alles was gedacht. Het bestuur hoorde alleen maar positieve geluiden van heel tevreden leden. Tegen 4 uur gingen zo'n 85 personen heel tevreden naar huis.

Een gezellige en geslaagde middag!



Wat zien/ hoor ik?

1. Het financieel en sociaal jaarverslag staat m.i.v. mei 2026 op de website van de Stichting Senso.

2. Binnen het bestuur is de discussie opgestart met betrekking tot de bekendheid van onze Stichting Senso. Dit heeft geleid tot het opstarten van een communicatiegroep bestaande uit: Marianne Braun, Nicole Stiel, Hub Moonen, Wiel Thiessen en Peter van der Velden.

Vanuit deze groep is men bezig met een nieuw logo. Nadat er diverse logo's binnen de groep ontvangen en besproken zijn, zijn er een 2-tal uitgekozen. Deze 2 logo's zijn ter advisering voorgelegd aan de aanwezigen op de vrijwilligersvergadering. Logo 1 is hier met 14 stemmen voor en 4 tegen (3 geen mening) als voorkeur uit de bus gekomen. Met dit logo gaat de groep verder. De opmerkingen vanuit de vrijwilligersvergadering dienen hierin nog verder verwerkt te worden.

3. Bovenstaande groep zal, in de komende 3 maanden, ook verder gaan met het opmaken van een banner en een poster.

4. Tevens heeft de groep met de drukker afgesproken om tegen een gereduceerd bedrag het Senioren nieuws in kleur te drukken. Als tegenprestatie mogen zij hun advertentie plaatsen. Het resultaat is gelijk te zien.

Kortom als alles rond is gaat het bestuur met de hulp van de groep per 1 augustus 2026 de Stichting Senso meer gezicht geven. Laat u maar verrassen!

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