



Van de redactie.



Het jaar 2022 loopt alweer op z'n laatste benen, en inmiddels heeft Koning Winter de regie overgenomen. Laten we hopen dat hij niet al te streng regeert nu de energieprijzen de pan uit rijzen. Ook Sinterklaas is weer met zijn assistenten naar Spanje vertrokken (verderop in deze nieuwsbrief staat een verslagje hoe de Sint en zijn assistent zich duurzaam lieten vervoeren in Elsloo).

Kerst

Inmiddels staat de Kerstman alweer voor de deur, en breekt de tijd van lekker eten en gezelligheid weer aan. Er zijn in deze dure tijd echter ook mensen die het niet zo breed hebben en eenzaam zijn. Laten we hen niet vergeten!

En verder

Verder in dit nummer stellen zich weer een aantal mensen (waaronder ondergetekende) zich aan u voor. Ook een recept voor een eigengemaakte hoestdrank mag in deze laatste editie van dit jaar niet ontbreken.

Sint en Piet op duurzame toer

Half november, Sint en Piet waren net in Nederland gearriveerd, werden we benaderd door Kindcentrum Elsloo. Zij wilden graag, tijdens hun sinterklaasviering, Sint en Piet op een duurzame wijze vervoeren van hun logeeradres naar de Augustinusschool in Elsloo. In het zorgcentrum La Famille had men de rolstoelfiets zien staan. Nu hadden zij het idee opgevat om Sint per rolstoelfiets te vervoeren en Piet op een step ernaast. Wij hebben hun het voorstel gedaan om gebruik te maken van een riksja. Sint en Piet zouden dan samen met de riksja vervoerd kunnen worden. Gezellig en lekker warm in deze tijd van het jaar. Kindcentrum Elsloo vond dit een fantastisch voorstel. En zo kwam het dat op donderdag 1 december Sint en Piet van hun geheime logeeradres naar de Augustinusschool vervoerd zijn per riksja. Fijn dat er aan de bagagedrager van de riksja een houder voor wandelstokken is bevestigd, want hier kon nu de staf van Sinterklaas mooi ingeklemd worden. Bij de school werden zij hartelijk verwelkomd door alle kinderen van Kindcentrum Elsloo, die een mooie erehaag bij de school vormden. Ondanks de kou zaten Sint en Piet lek-

ker warm naast elkaar en hebben zij genoten van hun duurzame tocht in de riksja.



Vertrek van geheim logeeradres



Aankomst bij Augustinusschool

Recepten hoekje



Foto door Myriams via Pexels

Het is weer wintertijd dus het seizoen van hoesten en proesten is weer aangebroken. Hierbij een recept om de klachten te verlichten. Voor Coronaklachten gelden uiteraard de bekende regels.

Recept hoestdrank.

- 1 ½ liter water koken
- 2 ons laurierdrop
- 2 doosjes anijs
- 2 ons kandijsuiker

Alles doorkoken, uitzetten daarna 2 citroenen persen en toevoegen. Laten afkoelen en... klaar.

Even voorstellen (1)



5 mei 2021 lees ik in de Limburger voor het eerst een verhaal over een nieuw op te starten initiatief om met

Riksja's ritjes te gaan verzorgen in de Westelijke Mijnstreek.

Ik meld me direct aan met de volgende tekst: "Ik ben 67 jaar en verwoed (race) fietser. Ik wil mij bij deze aanmelden als piloot". De dag erna krijg ik als antwoord terug:

"Hoi Martin, Je krijgt nog mailinfo maar racers zijn bij voorbaat afgekeurd, Groet, Hans."

Dit was mijn eerste kennismaking met FAJ Westelijke Mijnstreek. Inmiddels heb ik al vele ritjes met een Riksja en onlangs ook met de rolstoelfiets mogen maken.

Ik ben Martin Flinsenberg, inmiddels 69 jaar. Ik ben getrouwd met Yvonne, heb 2 kinderen en 2 kleinkinderen. Ik woon inmiddels ruim 34 jaar in Munstergeleen. Ik geniet al enkele jaren van mijn pensioen en heb een zee van tijd om leuke dingen te doen, zoals reizen, fietsen, tennissen en wandelen.

Na een uitgebreide instructie, fietsen met de Riksja tussen paaltjes op het parkeerterrein van Glanerbrook (2 augustus 2021) heb ik mijn eerste rit gemaakt met een 92 jarige bewoner van Zuyderland Glana, waarbij ik een tocht gemaakt heb langs 7 huizen in Geleen waar deze heer gewoon heeft. Het was een gezellige rit waarbij bij een aantal adressen een gezellig praatje gemaakt werd met de (nieuwe) bewoners.

Zoals Maria in de editie van augustus beschreef heb ik samen met haar vorig jaar tijdens prinsjes dag de eer gehad om "Maxima", samen met bewoners van Nobama Care, rond te rijden door de straten van Schinnen. Overigens ook dit jaar was Maxima weer van de partij tijdens prinsjesdag.

Ondanks dat de Riksja's elektrisch ondersteund zijn heb ik in de lente mogen ervaren dat de heuvels in Limburg steil kunnen zijn. Ook nu weer samen op pad met Maria, ritjes maken met bewoners Vivantes in Beek. Ik

had het geluk om 2 mannen van ruim 90 kg in de bak te mogen vervoeren. Maria had een leuke route bedacht om via Geverik en Kelmond de achterkant van de Adsteeg te bedwingen. Ik kwam boven met een gemeten hartslag van 175, maar dit was nog niet alles, na de Adsteeg afgerold te zijn werd de Baron van Rosenlaan bedwongen, ik kwam boven, maar het zweet gutste van mijn voorhoofd. Ik dacht dat ik redelijk kon fietsen, een rondje Zuid Limburg met 1000 hoogte meters op de racefiets gaat me immers goed af, maar nu was ik toch blij dat ik boven kwam. Overigens Maria was zo aardig om voor de volgende rit een iets rustiger parkoers te kiezen.

Onlangs heb ik mijn eerste rit met de rolstoelfiets gemaakt. Voor dat ik vertrok vergat ik de bandenspanning te controleren. De tocht naar Lindenheuvel verliep goed, de fiets stuurt wat anders dan de Riksja's maar dat went snel. Aangekomen bij de Bloemenhof heb ik eerst een kopje koffie gedronken alvorens ik mijn eerste ritje zou maken. Toen we een bewoner met zijn rolstoel in de fiets geplaatst hadden en ik wilde vertrekken ontdekte ik dat de banden behoorlijk zacht waren. Gelukkig haalde de technische dienst een compressor tevoorschijn waardoor de banden opgepompt konden worden zonder dat de rolstoel van de fiets te halen. Voor mij een les: "controleer de bandenspanning voor vertrek".

Het seizoen om te fietsen met de Riksja's is voorbij. Ik verheug me op het voorjaar en nieuwe (verrassende) ritjes met leuke mensen.



Even voorstellen (2)



Mag ik me even voorstellen: riksja-piloot Jean-Marie Severijns

Zoals wellicht bij veel riksja-piloten heb ik - als vroeg-pensionada - medio 2021 per toeval kennis gemaakt met FAJ. Als vrijwilliger van de Zonnebloem Geleen heb ik tijdens een scootmobiel -tocht in augustus 2021 voor de eerste maal ervaring opgedaan met een Riksja. Marijke als Riksja-piloot had 2 gasten van de Zonnebloem in de Riksja. Na een fantastische tocht (de Muldersplas) hebben wij op het terras van kasteel Terborgh onze ervaringen gedeeld. (zie foto). Ik wist het toen zeker: dit smaakt naar meer.....

Samen met mijn vrouw Astrid hebben wij een proefrit op de Riksja gemaakt. Voor Astrid was het fietsen op een Riksja helaas een brug te ver. Ik was in mijn nopjes, zeker na die proefrit met Hans en Marijke. Wat is nu mooier om mensen met een mobiele beperking een fijne middag te geven? Even de mensen uit de sleur halen; het mooie Limburgse landschap en het luisterend oor heeft dan een therapeutische werking. En last but not least: dat geef je als riksja-piloot veel voldoening. In 2022 heb ik met veel plezier een 10 tal ritten mogen maken met name met gasten van Zonnebloem en het Gemma klooster.

Zoals wellicht bekend heeft de Zonnebloem afdeling Geleen in najaar 2022 een rolstoel e-bike aangeschaft. Sindsdien staat deze e-bike in goed overleg met FAJ in Bunderhof. Na een test op de rolstoel e-bike mag ik nu ook op deze bike fietsen. Ik kijk al uit naar de eerste tocht met deze mooie fiets die zal wellicht pas in 2023 gaan plaatsvinden.



Nog enkele foto's:



Genieten in de Riksja



Even uitrusten



Rolstoelbike

Even voorstellen (3)



Mijn naam is Wim Smalbrugge, 71 jaar geleden geboren in het Twentse Wierden (nabij Almelo). In 1956 zijn we verhuisd naar Hen-

gelo, waar ik heb gewoond tot 2007. In dat jaar ben ik vanwege de liefde verhuisd naar de "Waereldsjtad" Gelaen waar ik inmiddels al helemaal ben ingeburgerd.

Pensioen

Na ongeveer 35 jaar werkzaam te zijn geweest in de afvalverwerking (weegbrugmedewerker) ben ik in oktober 2014 gepensioneerd.

Hobby's

Mijn twee grootste hobby's zijn biljarten en computeren (o.a. websites bouwen en nieuwsbrieven maken). Dat kwam goed van pas toen ik in 2018 zitting nam in het bestuur van de Huurdersvereniging Geleen waar ik onder andere de ICT en het maken van een nieuwbrief in mijn portefeuille had. (Ik ga 1 januari 2023 stoppen bij de HVG).

Fietsen Alle Jaren

Hoe kwam ik nu in contact met de FAJ? Nou ik ben onder behandeling voor mijn longen bij Marijke Baart van de Huisartsenpraktijk Oud Ge-

leen. Tijdens een consult kwam het gesprek op wat ik zoal deed in mijn vrije tijd, en zie, het zaadje was geplant. Marijke vroeg mij of ik wat kon betekenen voor de website van de FAJ. Sindsdien maak ik met veel plezier onze "Riksja Nieuwsbrief Westelijke Mijnstreek". Door mijn longproblemen zit een functie als Riksja-piloot er voor mij niet in, maar ik maak mij graag verdienstelijk met het maken van de nieuwsbrief.



Projectgroep Westelijke Mijnstreek



Marijke Baart



Hans Huisman



Nicole Stadhouders



Mark Mies



Marij Bronnenberg