

November 2022



Nieuw in Ons thuis:  
Crea-club 1e en 3e donderdag  
v.d. maand en Liederentafel  
op 24 november a.s.



Informatief en Veelzijdig



**KBO-Heeswijk;**

Website; [www.kbo-heeswijk.nl](http://www.kbo-heeswijk.nl)

Contact; Tel. 0413-294555

Email: [kboheeswijk.secr@gmail.com](mailto:kboheeswijk.secr@gmail.com)



## Rabo clubsupport



Op de uitreiking in de Pas te Heesch mochten Mien en Tonny namens onze KBO het geweldige bedrag van € 704,15 in ontvangst nemen. Ook de loterij was onze KBO gunstig gezind wat nog een extraatje van € 150,- opleverde. Het bedrag zal volledig ten goede komen aan de projecten voor de leden.

Het bestuur dankt alle leden en begunstigers voor hun stem.

## Gymmen

**Het gymmen in Ons thuis is goed aangeslagen en we gaan deze uitbreiden naar twee groepen.**

Vanaf 3 november gaan we elke donderdagmorgen gymmen van 9 tot 10 en van 10 tot 11 uur. Tot die datum heeft Gijs van Liempd de groep begeleid, waar we hem zeer erkentelijk voor zijn.

Met ingang van 3 nov. a.s. wordt zijn taak overgenomen door een professionele kracht.

Wilt u ook aansluiten dan meld u zich aan bij Maria van Berloo tel. 06-14155166 de kosten bedragen € 15,- per maand vooraf te voldoen via automatische incasso waarvoor u een machtiging afgeeft.

Weer een geweldige mogelijkheid om meer te bewegen.

## Klusdienst van start

**Op woensdag 21 september jl. is op de officiële bijeenkomst het startsein gegeven voor de klusdienst HDL.**



De voorzitter van KBO-Dinther, Theo Jacobs heette alle aanwezigen welkom en hij schetste kort het ontstaan van de klusdienst. Hij nodigde wethouder Maarten Everling uit om in het bijzijn van alle klussers de eerste klus te klaren wat hij met verve volbracht. Hij wenste hen vervolgens veel succes en veel werk.

Aansluitend ontvingen de klussers uit handen van de coördinatoren Adrie Brands en Henk Schakenraad hun visitekaartje.

Kees Kuipers presenteerde de mooie folder die inhoudelijk alle informatie geeft voor de inwoners van Heeswijk-Dinther en Loosbroek.

Tot slot wenste de voorzitter van KBO-Loosbroek, Antoon van der Wijst de klussers alle succes en sloot de voorzitter van KBO-Heeswijk, Cor van Gemert de bijeenkomst en hij gaf aan dat de KBO besturen te allen tijde beschikbaar zijn voor vragen of hulp.

We hopen dat u volop gebruik gaat maken van de klusdienst HDL.

## Koffieochtend

Op donderdag 27 okt. a.s. om 10/uur in cc Servaes komt imker Ferdie vd Heuvel vertellen over zijn werkzame volkjes.

De koffie wordt u aangeboden door de KBO's van Dinther en Heeswijk!!



# Crea-club

**Start donderdag 3 november om 13.30 uur in de huiskamer van Ons thuis.**



Wij; Ine Verrijdt, Riky van der Pas en Maria van Daal beginnen als extra invulling van de huiskamer met een creatieve middag waar we van alles kunnen doen, zoals haken, breien, borduren etc.

We beginnen met het maken van een granny, dit is een vierkant lapje waarvan je werkelijk alles kunt maken, b.v. pannenlappen, een tasje, kussen, spreid of een hoesje.

Gewoon binnenlopen mag, maar om in te schatten hoeveel materiaal we nodig hebben is het fijn als je je opgeeft. Heb je een haaknaald nr. 3 of nr. 3,5 breng die dan mee.

Iets onderhanden wat je graag af wil maken of als je advies wil, kom dan zeker. Wil je geen granny maken maar breien, borduren of iets anders dan kan dat ook. Alle ideeën zijn welkom.

We maken er in ieder geval een gezellige creatieve middag van en als er genoeg belangstelling is voortaan elke 1e en 3e donderdag van de maand.

Opgave en informatie: Riky van der Pas, tel. 06-22081082

Graag tot 3 november. Ine, Riky en Maria.



## Liederentafel

**Op 24 nov. a.s. weer iets geheel nieuws voor onze KBO.**

We houden dan een liederentafel in Ons Thuis. Op deze avond, die aanvangt om 19.30 uur mag iedereen mee komen zingen.

We hebben de zanggroep "liederentafel" uit Berlicum uitgenodigd om het voortouw te nemen en ons naast zang ook te ondersteunen met muzikale begeleiding.

We hopen dat u het net zo leuk vindt als de bestuursafvaardiging die poolshoogte is wezen nemen bij een liederentafel in Berlicum.

Entree: € 2,00 inclusief een kopje koffie/thee. We hopen dat u samen met ons komt zingen.

## Ontmoetingsmiddag

**Op dinsdag 4 okt. jl. hield de ontmoetingsmiddag een open bijeenkomst voor iedereen die meer wilde weten over dit mooi initiatief.**



De vaste deelnemers hadden onder de bezielende leiding van Ellen en Rianne de hapjes voor de bezoekers bereid. Er werd druk gekeuveld en gezongen en de bezoekers kregen een indruk hoe senioren, die wat last krijgen van het ouder worden, samen een gezellige dinsdagmiddag beleven.

Verkeert u in een vergelijkbare situatie schroom dan niet en kom mee doen.

Bel even naar Rianne (06) 83972910, u wordt hartelijk en met open armen ontvangen.

# Fittest

**Alle senioren van HD konden woensdag 12 okt. jl. op inschrijving hun fitheid laten testen. Dat dit bij ouderen leeft is duidelijk geworden uit het grote aantal inschrijvingen.**

100 personen zijn tijdens de middag en avond getest en weten nu wat ze zelf kunnen doen om langer gezond te blijven.

Na het invullen van de vragenlijst werd via het testparcours de conditie getest. Naast de bloeddruk werd ook de spierkracht van de handen en de motorieke gesteldheid gemeten. Bij de diëtistes aan tafel werd het eetpatroon doorgenomen en kregen ze een persoonlijk advies.

Een mooi initiatief wat zeker heeft geholpen om deelnemers te laten inzien dat ze zelf de regie in handen hebben in het gezonder ouder worden.

Wij wensen ze daarmee alvast veel succes.

## Lezing KBO-Kring

### De betekenis van de K van KBO

Pastor Wim Kalb houdt op uitnodiging van de KBO Kring Bernheze op woensdag 16 november een lezing over de K van KBO. Wat kan die K voor ons in deze tijd nog betekenen?

Pastor Wim Kalb, geestelijk adviseur van KBO Brabant, is bij uitstek geschikt om ons iets te komen vertellen over de katholieke en christelijke identiteit van de KBO's.

Hij verstaat de kunst op een moderne en aansprekende manier inhoud te geven aan de waarden en betekenis van het christendom. Dat blijkt telkens weer uit zijn woorden en teksten van bezinning welke hij uitspreekt bij de Algemene en Regionale Vergaderingen van KBO Brabant.

De lezing wordt gehouden op woensdag 16 november om 14.00 uur in de Berne Kringzaal van de Abdij in Heeswijk. Zij is gratis toegankelijk voor alle ouderen en overige belangstellenden.

Graag van te voren aanmelden via email adres [secretaris.kbo.bernheze@gmail.com](mailto:secretaris.kbo.bernheze@gmail.com) of via tel. nr. 0412-612727.

### Activiteiten november 2022

wo. 9 nov.	14.00 en 19.00	Film
wo. 16 nov.	13.30	Kienen
wo. 23 nov.	13.30	Prij斯卡arten
do. 24 nov.	19.30	Liederentafel (in Ons thuis)
do. 24 nov.	10.00	Koffieochtend (in cc Servaes)
do. 30 nov.	14.00-16.30	Themamiddag (in Ons thuis)

#### Maandag

7, 14, 21 en 28 nov.	9.00-10.00	Stoel Yoga
	13.00-16.00	Koersbal
	13.00-17.00	Vrij biljarten/kaarten
	19.30-20.45	Yoga
	21.00-22.45	t Kumt Wel

#### Dinsdag

1, 8, 15, 22 en 29 nov.	9.30 - 12.15	Computerles (m.u.v. 8 nov.)
	10.00-12.00	Huiskamer open
	13.30-17.00	Ontmoetingsmiddag
	13.00-17.00	Competitie biljarten
	20.00-21.15	Yoga

#### Woensdag

2, 9, 16, 23 en 30 nov.	9.30-10.30	Trim je Fit (parcours bij Laverhof)
	9.00-10.15	Yoga
	13.00-17.00	Competitie biljarten (door NAL)

#### Donderdag

3, 10, 17 en 24 nov.	9.00-10.00	Wandelen
	9.00-9.45	Gymmen groep 1
	10.00-10.45	Gymmen groep 2
	10.00-17.00	Huiskamer open
3 en 17 nov.	13.30-17.00	Crea-club (in Ons thuis)

#### Vrijdag

4, 11, 18 en 25 nov.	13.30	Bridgen
----------------------	-------	---------

## Film vd maand

Deze maand draaien we op woensdag 9 nov. a.s. om 14.00 en 19.30 uur in Ons thuis de film **Rise of the planet of the apes.**

Het verhaal speelt zich af in het huidige San Francisco, waar de wetenschapper Will Rodman zich bezighoudt met genetische manipulatie op apen in z'n strijd tegen Alzheimer. Wanneer één van de proefdieren, Caesar, zich intellectueel snel begint te ontwikkelen, ontstaat een oorlog voor de suprematie tussen mens en aap.

### Mutaties ledenbestand

#### Overleden

Dhr. Gerrit van de Doelen  
Mevr. Ria van den Broek

*Sterkte met dit verlies*

