

AGENDA.

26 oktober 2022	Eten met de Zonnebloem 12.30 u.	Don Bosco (Zie verderop in deze Nieuwsbrief)
8 november 2022	Lezing slaapproblemen 13.30 uur	Don Bosco Zie artikel op pagina
9 november 2022	Eetpunt HeeLekker 13.00 uur	Don Bosco (Zie verderop in deze Nieuwsbrief)
13 december 2022	Kerstviering Seniorenvereniging	Don Bosco. Nadere info volgt

Mutaties in ons ledenbestand

Mevr. R. Evers	Schaapsweide 8	6097 DM Heel	Nieuw Lid

Wij willen u sneller en beter kunnen informeren.



Om dit te kunnen doen is het heel belangrijk dat wij een actueel e-mail adres van u hebben. Van veel leden hebben wij e-mailadressen in ons ledenbestand, maar er kan ook vervuiling optreden. Vandaar dat wij u vriendelijk verzoeken om een lege e-mail te sturen aan: secretaris.kboheel@gmail.com. Zodat wij ons adressenbestand weer kunnen actualiseren!

Alvast dank voor uw medewerking!

Samenvatting van het afgelopen fietsseizoen 2022

Na een vervelende tijd die achter ons ligt door corona en daardoor veel afgelastingen, hebben wij het afgelopen seizoen een volledig programma kunnen fietsen. Wij hebben 25 woensdagen gefietst.

In totaal hebben wij op die 25 dagen 1087 KM afgelegd dat is gemiddeld per tocht 43,5 KM.



Er hebben in totaal 732 personen meegefietst wat op een gemiddelde van 29,5 personen per woensdag uitkomt. Als je per dag het aantal deelnemers vermenigvuldigt met het aantal kilometers van die dag dan hebben wij met zijn allen over 25 dagen een afstand van 31675 KM afgelegd.

Verdere bijzonderheden zijn dat er op een woensdag niet gefietst is vanwege hevige regen.

Op 13 juli hebben wij de culinaire fiets auto tocht gehouden met 37 deelnemers per fiets via een fantastische route en met 9 personen in een busje via een grotere route waarna wij als afsluiting

een geweldig goed verzorgd diner kregen voorgeschoteld bij Oad Thoar en bij Lenny's ijsalon een ijsje. Helaas was er dit seizoen geen lunchtocht. Op 20 mei was de dag van de fietshelm hier is in het kader van de veiligheid extra aandacht aan besteed met als zeer positieve uitslag dat er veel fietsers met een helm op zijn gaan fietsen.

De eerste wandelingen hebben alweer plaats gevonden: vertrek elke woensdag om 10.00 uur vanaf het Raadhuisplein. We wensen jullie een goed wandelseizoen toe.



Noodoproep

Aan het einde van dit seizoen hebben Huub en Harry aangegeven dat zij stoppen met deelname in de werkgroep Wandelen en Fietsen. Met dank voor hun jarenlange inzet met leuke routes en gezellige pauzeplaatsen. Nu blijven er 4 personen over waarvan er twee al in de 80 jaar oud zijn en de andere twee de 80 jaar naderen. Wij zijn dringend op zoek naar aanvulling van onze werkgroep, verjonging zou leuk zijn. Dames, die interesse hebben zijn ook welkom. Het zou jammer zijn als deze goed bezochte activiteit bij gebrek aan vrijwilligers verloren zou gaan. Wie komt onze werkgroep versterken ????

Wilt u meer informatie bel dan met Tjeu Brouns tel: 06 17375296.

De werkgroep fietsen en wandelen.



Eten met de Zonnebloem.

Komt u ook eten?

U bent welkom om op **woensdag 26 oktober 2022** te komen eten als de dames van de Zonnebloem met het team van Don Bosco weer een heerlijke maaltijd hebben gekookt.

Om 12.30 uur gaan we samen aan tafel om te genieten van een heerlijke drie gangen maaltijd.

De kosten bedragen € 10,00 exclusief een eventueel drankje. In Don Bosco rekent u de maaltijd plus eventuele consumptie zelf af.

Ook niet gasten van de Zonnebloem zijn van harte welkom.

Verhalen vertellen (terugblik)

De heer Anton Visschedijk uit Beegden te gast geweest bij de Zonnebloem. Heel veel "oud patiënten" hebben genoten van de verhalen van hun Heelder huisdokter. Dit zelfde geldt ook voor het trio Herman Claessen dat deze middag muzikaal heeft omlijst.

Woensdag 19 oktober was weer een hele mooie middag georganiseerd door de vrijwilligers van de Zonnebloem.

Sinterklaas spellenmiddag

Woensdag 16 november organiseren de vrijwilligers van de Zonnebloem een gezellige spellenmiddag met een vleugje Sinterklaas.

Voor deze middag kunt u zich tot en met vrijdag 11 november opgeven. Dit kan door het invullen van de bijgevoegde antwoordstrookje of via de mail. Het strookje kan in de bus bij Marijke Pals op de Sportparklaan 9 in Heel en de mail kan naar marijkepals@hetnet.nl
Voor deelname aan deze middag vragen wij een bijdrage van € 5,00. Deze bijdrage betaalt u niet vooraf, maar op de middag zelf.
Let Op! meldt u zich voor deze middag aan, dan verplicht u zich de bijdrage voor de middag te doen.

Eetpunt HeeLekker. WOENSDAG 9 november



Wat is er nu gezelliger dan een gezamenlijke maaltijd samen met andere senioren. Komt u eens proberen: U zult er geen spijt van krijgen. Het is een reuze gezellige bijeenkomst met een eenvoudige doch smakelijke maaltijd, bestaande uit Voorgerecht, Hoofdgerecht en een lekker toetje. Voor de kosten hoeft u het niet te laten! De koks van HeeLekker gaan op woensdag 9 november weer voor u aan de slag om een lekkere maaltijd te bereiden. De doelgroep waarvoor wordt gekookt is vanaf oktober uitgebreid: *iedere senior uit Heel, Panheel, Wesseem, Pol, Osen en Beegden is welkom. Lidmaatschap van de seniorenvereniging is **geen** vereiste meer.* De 2^e woensdag van de maand wordt een EETPUNT, voor iedereen toegankelijk, mits aangemeld. Wij starten om 13.00 uur!

De **aanmeldprocedure** is uitgebreid: Er komt naast een bon in de Nieuwsbrief een Centraal Aanmeldpunt via Cultureel Centrum Don Bosco:

Telefoon 0475 – 57 17 11 of

E-mail: info@ccdombosco.nl

Er geldt voorlopig een maximum van 30 personen, dus meldt u tijdig aan en het is dus mogelijk een kennis te vragen om mee te komen. De prijs bedraagt € 10,00 per persoon, exclusief de gebruikte drank. Afrekenen doet u bij Don Bosco contant of via PIN.



Het resultaat:

Ook dit jaar hebben wij weer als KBO Heel met de actie van de Rabobank ter ondersteuning van de verenigingen meegedaan. U heeft in de periode 5 september tot 27 september uw stem kunnen uitbrengen via de Rabo App of via Rabo Internetbankieren. Dit jaar heeft dat geresulteerd in een bedrag van € 443,57, dat wij van de Rabobank mogen ontvangen. Het bedrag is beduidend lager dan de € 600, die wij vorig jaar ontvingen. Het aantal stemmen, dat op de Seniorenvereniging Heel werd uitgebracht was 62! Het Bestuur vindt dat een bedroevend laag aantal, gezien een ledenbestand van ruim 400 leden. Wij zullen in de komende tijd gaan onderzoeken waardoor dit lage aantal stemmen werd veroorzaakt. Ligt het aan de -voor ouderen- moeilijke manier van het uitbrengen van hun stem? Wij weten het (nog) niet! Voor komend jaar zullen wij in ieder geval meer aandacht/voorlichting geven over de manier van stemmen en misschien ook wel hulp aanbieden, bij het uitbrengen van uw stem. Wij komen daar nog op terug!

DINSDAG 8 november. 13.30 uur.

Goed slapen kunt u leren!! Een lezing over slaapproblemen – Karin Klip.

Ik stel mijzelf graag even aan u voor.

Ik ben Karin Klip en woon samen met mijn partner en twee zoons in Beegden. Ik hou van wandelen in de natuur en ben graag creatief bezig. Ondertussen ben ik al jaren werkzaam als oefentherapeut Cesar, waarvan de laatste tijd gespecialiseerd als **slaapoefentherapeut**.

Slaapt u slecht in? Ligt u 's nacht regelmatig lang wakker? Wordt u 's ochtends niet uitgerust wakker? Dan heeft dat effect op hoe u zich de volgende dag voelt. Terwijl dat wat er overdag gebeurt weer invloed heeft op uw nachtrust. Misschien heeft u al van alles geprobeerd om beter te slapen maar lijkt het allemaal niets te helpen.

Dan heb ik goed nieuws: Goed slapen kunt u leren!!



Tijdens de lezing zal ik u eerst meer inzicht geven in wat slaap nu eigenlijk is en wat een mens nodig heeft om goed te slapen. U krijgt inzicht in waarom het zo vaak mis gaat met het slapen. Daarnaast neem ik u mee met de gevolgen van het ouder worden op de slaap. Na de pauze vertel ik over de werking van Melatonine en slaapmiddelen en de voor- én nadelen hiervan. Als laatste geef ik u hele praktische tips én laat ik u voelen wat u allemaal zelf kunt doen om zo (nog) beter te slapen.

Al met al een alles behalve slaapverwekkende lezing over slapen. Ik zie er naar uit u te zien op **dinsdag 8 november** in Gemeenschapshuis Don Bosco aanvang 13:30.

Opgave vooraf is NIET nodig! Er zijn geen kosten aan verbonden! Introducés zijn eveneens welkom.

Heeft u vragen of wilt u meer weten? Kijk dan eens op mijn website: www.oefentherapieklip.nl of neem contact met mij op: 06 456 444 17, karin@oefentherapieklip.nl



Zangvereniging Heel Vocaal. Zondag 11 december 2022:

“Toch weer thuis met Kerstmis”

Zangvereniging “Heel Vocaal” neemt u, onder leiding van dirigent Lilit Sati, mee in een bijzonder Kerstconcert met een verhaal. Zowel traditionele als originele zangnummers vormen de rode draad waarlangs dit verhaal geschreven is. Humor, spanning en ontroering kenmerken deze vertelling, waarin zowel de warmte van eeuwenoude tradities als de soms kille werkelijkheid van de actualiteit herkenbaar zijn. Ook treedt er een voor deze gelegenheid speciaal samengesteld

kinderkoor uit Heel op, onder leiding van Angelique van Dijk. Dit koor zorgt voor een vrolijke noot in het concert.

De voorstelling is op zondag 11 december in Cultureel Centrum Don Bosco. Aanvang is om 14.00 uur (duurt tot 16.00 uur) en de entree bedraagt € 4,50. Leden van de Seniorenvereniging ontvangen € 1,00 korting op de entreprijs. S.v.p. bij de entree aangeven, dat men lid is van Seniorenver. St. Ambrosius.



De eerstvolgende Nieuwsbrief verschijnt weer eind november (week 48) , samen met het KBO/PCOB Magazine!

Aanmeld strook maaltijd Eetpunt HeeLekker.

Naam: , tel. wil met pers. deelnemen.

Aanmelding voor de warme maaltijd op **woensdag 9 november 2022** in CC Don Bosco. Aanvang 13.00 uur

Betaling € 10,00 p.p. (betalen na de maaltijd: contant of pinnen)

Uiterste aanmeldingsdatum: **zaterdag 5 november 2022**. Aanmelden rechtstreeks bij Don Bosco (zie pagina 3) óf

Invullen en in de brievenbus doen bij Dhr. Wiel Derkx, Heerbaan 64 Heel of opgeven per mail:

wlam.derkx@kpnmail.nl

Aanmeldstrook Zonnebloem Sinterklaas spellenmiddag.

Naam:....., tel..... wil metpers. deelnemen.

Aanmelding voor de Sinterklaas spellenmiddag op woensdag 16 november in CC Don Bosco.

Betaling € 5,00 per persoon (graag contant op de middag zelf)

Uiterste aanmelddatum: Voor deze middag kunt u zich tot en met **vrijdag 11 oktober** opgeven.

Dit kan door het invullen van dit antwoordstrookje of via de mail. Het strookje kan in de bus bij Marijke Pals op de Sportparklaan 9 in Heel en de mail kan naar marijkepals@hetnet.nl