

AGENDA.

25 januari 2023	Eten met de Zonnebloem	
8 februari 2023	Snertwandeling Seniorenverg.	Samen met HeeLekker in Don Bosco. Start 12.30 uur. Zie blz. 2. Aanmeldbon op blz.4
15 februari 2023	Carnavalsmiddag v/d Zonnebloem	Zie blz. 3. Aanmeldbon op Blz. 4
22 februari 2023	Eten met de Zonnebloem	GAAT NIET DOOR !! U kunt 8 febr. komen
Week 9 2023	Volgende Nieuwsbrief verschijnt	
14 maart 2023	Jaarvergadering St. Ambrosius	Nadere info volgt

OVERLEDEN LEDEN

Dhr. Joop van Olst	Boslaan 6	6097 EJ Heel	
--------------------	-----------	--------------	--

Nieuwjaarsbijeenkomst Seniorenvereniging op 3 jan. 2023



Op 3 januari was er in Don Bosco een Nieuwjaarsbijeenkomst voor leden van de Seniorenvereniging. Een 60-tal leden bezochten deze bijeenkomst in de kleine zaal van Don Bosco. Iedereen werd verwelkomd met een glaasje bubbels. Na een korte toespraak door Voorzitter Hans Schuurman kon er gezellig gepraat worden onder de (soms luide) klanken van het orkestje. Er werd koffie gedronken met een wafel en er kon zelfs gedanst worden. Zo tegen 17 uur ging iedereen weer voldaan naar huis toe.

Meer bewegen voor Ouderen (Gymgroep)



De gymgroepen hebben nog steeds behoefte aan aanvulling. Heeft u interesse om mee te doen loop gerust op woensdagmorgen bij Don Bosco binnen. U kunt enkele proefflessen meedoen om te voelen of dit ook iets voor u is.

De contributie over de eerste helft van 2023 tot en met mei bedraagt € 50 er vanuit gaande dat Corona voor de rest van dit winterseizoen geen roet in het "sporten" gooit. Graag deze bijdrage te betalen vóór 1 februari op rek.nr. **NL98RABO 0119 6950 30** onder vermelding Gymgroep. Stopt u met deelname meldt u dan tijdig af bij mevrouw Nelly Walschot tel. nr. 572077.

Eetpunt HeeLekker. WOENSDAG 8 februari SNERTWANDELING.



Op woensdag 8 februari 2023 staan de koks van HeeLekker klaar om voor u een winterse lekkernij te bereiden. **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 is een EETPUNT, voor iedereen toegankelijk, mits aangemeld.

Er zullen op deze datum meer mensen komen eten, want de deelnemers van de wandelgroep hebben op deze woensdag een fikse wandeltocht gemaakt. Deze wandeling is uitgezet door Jos Janssen. Na afloop hebben ze trek in een stevig bord soep met een flink stuk balkenbrij of

iets dergelijks. De kokkerelgroep maakt deze keer voor iedere gast, wandelaar of niet, voedzame erwtensoep met worst en balkenbrij! Kosten voor deze soep + balkenbrij € 7,50 p.p. **Let op: we eten om 12.30 u.** (Deze keer dus niet om 13.00 u.!)

Geef u op via de gebruikelijke antwoordstrook of per e-mail bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 Heel; wlam.derkx@kpnmail.nl.

De wandelaars kunnen zich opgeven voor de erwtensoep bij Tjeu Brouns, Heerbaan 53 Heel.



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

Telefoon 0475 – 57 17 11 of E-mail: info@ccdombosco.nl



AANMELDEN IS VERPLICHT! Wij moeten helaas constateren, dat de laatste keren deelnemers aanschuiven ZONDER ZICH AAN TE MELDEN. Dat is voor de organisatoren én Don Bosco een groot probleem: stoelen/tafels moeten op het laatste moment worden bijgeschoven en dikwijls moet er eten "bijgemaakt" worden, er wordt immers gerekend op het aantal deelnemers, dat zich van tevoren heeft opgegeven, DUS GEEFT U ZICH VANTEVOREN OP!!!!

Meldt u tijdig aan en het is ook mogelijk een kennis te vragen om mee te komen. De prijs bedraagt € 7,50 per persoon, exclusief de gebruikte drank. Afrekenen doet u bij Don Bosco contant of via PIN.

WIST U DAT ONZE VERENIGING EEN OUDEREN-ADVISEUR HEEFT?

De ouderen-adviseur (OA) is er voor alle ouderen (55+) in de gemeente, ook als ze geen lid zijn van de Seniorenvereniging.

De OA helpt de oudere die een hulpvraag heeft, met als doel:

- langer thuis wonen;
- eigen zeggenschap behouden;
- langer meedoen in de maatschappij (participatie);
- de OA geeft info over de sociale kaart, over regelingen van overheid en gemeente. Denk hierbij aan WMO (wet maatschappelijke ondersteuning) en de WLZ (wet langdurige zorg);
- de OA helpt op verzoek bij het keukentafelgesprek (bij voorbereiding van het gesprek, tijdens en na het gesprek);
- de OA verheldert uw vraag en helpt deze zorgvuldig te formuleren;
- de OA adviseert, bemiddelt en verwijst eventueel (=wegwijzer);
- de OA staat aan de kant van de hulpvrager en heeft een zwijgplicht;
- de OA is bekend met de gemeentelijke regelingen en de organisaties die u kunnen helpen;
- de OA heeft via de KBO een training gehad voor al deze werkzaamheden en doet dit werk vrijwillig;
- de hulp van de OA is gratis.

Enkele voorbeelden van gespreks-onderwerpen met de Ouderen Adviseur:

- uw woonsituatie, woningaanpassing, aanleunwoning, veiligheid, etc.
- hulp bij invullen van formulieren
- huishouden, persoonlijke verzorging, thuiszorg
- hulpmiddelen, vervoersmogelijkheden
- contacten met anderen, eenzaamheid e.d.
- dagbesteding, vrijwilligerswerk
- financiële situatie, eigen bijdragen
- gezondheid (lichaam en geest)
- maatjes, mantelzorg, etc.



De Ouderen Adviseur van de Seniorenvereniging St. Ambrosius is:
Piet Tubee (tel. 0475-571496)

Eten met de Zonnebloem.



Woensdag 22 februari is het Aswoensdag.. Don Bosco is gesloten. Er moet gepoetst worden. Het Samen eten met de Zonnebloem **gaat derhalve niet door**. U bent weer welkom op woensdag 22 maart. U kunt zich weer aanmelden voor deze maaltijd tot vrijdag 17 maart. *U kunt wél aanschuiven aan de Snertmaaltijd op woensdag 8 febr. Graag dan wél opgeven met de bon bij Wiel Derkx (zie volgende blz.)*

We vinden het fijn als wij u dan weer zien.

U bent welkom om op **elke derde woensdag van de maand** 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.

U kunt zich tot de **vrijdag ervoor** telefonisch opgeven. De dames Mia Janssen (telefoon 571456) en Ans Brouns (telefoon 572118) zijn vanaf 18.00 uur telefonisch bereikbaar.

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.

Gezellige middag met een vleugje Carnaval



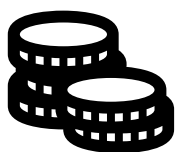
Woensdag 15 februari is er weer een middag die door de vrijwilligers van de Zonnebloem In Cultureel Centrum Don Bosco wordt georganiseerd. Het is een middag met een vleugje Carnaval. Aanvang van deze bijeenkomst 13.30 uur.

U kunt zich opgeven tot en met woensdag 8 februari. De antwoordstrook kan in de brievenbus bij Marijke Pals op de Sportparklaan 9 of per email 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.

Deze middag is ook toegankelijk voor leden van de Seniorenvereniging!

Let Op! Geeft u zich voor deze middag op, dan verplicht u zich de bijdrage aan de middag te voldoen.

Contributie 2023 Seniorenvereniging



Inmiddels zijn de incasso's verwerkt en kunt u in het bankafschrift zien of uw contributie betaald is. Velen hebben daarnaast hun contributie over 2023 zelf overgemaakt. Heeft u geen afboeking op uw bankafschriften, dan staat uw betaling nog open.

In die gevallen vragen wij u de contributie van € 20,- **vóór 1 februari** over te maken op rek.nr. NL98RABO 0119 6950 30 t.n.v. seniorenvereniging St Ambrosius onder vermelding van "Contributie 2023". Alvast bedank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

Lei Hendriks penningmeester KBO Heel

Vacaturebank.



Binnen of buiten de vereniging zijn wij op zoek naar mensen (mannen en/of vrouwen), die actief willen bijdragen aan verenigings activiteiten. Doordat mensen (vanwege leeftijd) stoppen met hun huidige activiteiten, zijn wij dringend op zoek naar:

- 2 mensen, die ons Bestuur komen versterken, bij voorkeur vrouwen.
- Iemand, die als backup kan functioneren van de huidige webmaster, die de internet pagina's van onze afdeling beheert en maandelijks bijwerkt.
- Iemand, die de maandelijkse blaadjes van KBO Limburg in ontvangst neemt en deze klaarmaakt voor distributie onder de bezorgers.
- Iemand, die de rayon bezorgers maandelijks het blad van KBO Limburg én de Nieuwsbrief bezorgt
- Iemand, die de maandelijkse Nieuwsbrief wil/kan afdrucken op onze eigen printer.
- 2 mensen, die de werkgroep "Wandelen en Fietsen" komen versterken, teneinde gedurende de zomermaanden de wekelijkse fietstochten uit te zetten, te begeleiden en ook de "pleisterplaatsen" voor koffie en vlaai te regelen.

Inlichtingen over de gevraagde functies kunt u verkrijgen via ons secretariaat: Ger Verlaek, Sterplein 1, Heel e-mail: secretaris.kboheel@gmail.com of eventueel de andere Bestuursleden. Reacties graag aan het Secretariaat.

Maaltijd HeeLekker (aanmelding ook voor de wandelaars)

Aanmelding voor de erwtensoep met balkenbrij op woensdag 8 februari 2023 in CC Don Bosco;

LET OP: aanvang: 12.30 u.

Naam:; tel.wil met personen deelnemen aan de maaltijdsoep + balkenbrij op woensdag 8 februari.

Betaling € 7,50 p.p. (TE BETALEN – contant of pinnen- NA DE MAALTIJD IN CC DON BOSCO)

Aanmelden kan tot zaterdag 4 februari via deze bon ingevuld bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 in de brievenbus te deponeren. Mailen kan ook: wlam.derkx@kpnmail.nl

De wandelaars kunnen zich aanmelden bij Tjeu Brouns, Heerbaan 53. Tel 06-17375296, mail: tjeu.brouns@ziggo.nl

Aanmeldstrook Zonnebloem Carnavalsmiddag op 15 februari 2023.

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

Aanmelding voor de Zonnebloem Carnavalsmiddag op woensdag 15 februari om 13.30 uur in CC Don Bosco.

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

Uiterste aanmelddatum: Voor deze middag kunt u zich tot met **vrijdag 10 februari** 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