

AGENDA.

Woe 27 sept. 2023	Laatste fietstocht dit seizoen	Vertrek 10.00 uur vanaf Raadhuisplein
Woe 4 okt. 2023	Eerste wandeltocht dit seizoen	Vertrek 10.00 uur vanaf Raadhuisplein
Di 10 okt. 2023	Bezoek Risc Factory Venlo	Vertrek 12.00 uur bij Don Bosco
Woe 11 okt. 2023	Maaltijd HeeLekker	Aanvang 13.00 uur Don Bosco, Heel
Woe 25 okt. 2023	Eten met de Zonnebloem	Aanvang 12.30 uur Don Bosco Heel
Woe 25 okt. 2023	Voorlichting Valpreventie	Aanvang 13.30 uur De Spil, Maasbracht. Aanmelden: zie de Bijlage.
Week 43 2023	Volgende Nieuwsbrief verschijnt	
Di 21 nov. 2023 (vooraankondiging)	Voorlichting "Veilig Internet- bankieren". Toegang voor iedereen	Aanvang 13.30 uur, Don Bosco Heel. Voor iedereen GRATIS toegankelijk. Aanmelden via secretaris.kboheel@gmail.com
27 januari 2024	Foroxity: Opera CARMEN	Vóór 20 okt. aanmelden via bon op blz.4



RISK FACTORY LIMBURG-NOORD.

Gezond en veilig zijn, heb je deels in eigen hand. Het begint met zelfredzaamheid. In Risk Factory Limburg-Noord beleven senioren risico's op het gebied van gezondheid en veiligheid.

Voor dinsdag 10 oktober hebben wij een middag ingepland voor onze leden om een bezoek te brengen aan de Risk Factory te Venlo.

Wat is de Risc Factory?

Gezond en veilig zijn, heb je deels in eigen hand. Het begint met zelfredzaamheid. In Risk Factory Limburg-Noord beleven bezoekers risico's op het gebied van gezondheid en veiligheid. Met realistische en interactieve scenario's, zoals brandgevaar, phishing of cyberpesten, verkeersveiligheid, groepsdruk, 112 bellen en (positieve) gezondheid, ervaren ze (on)gezondheid en (on)veiligheid én leren ze hoe te handelen. Levenschte ervaringen veranderen de kijk op risico's. En dat geeft zelfvertrouwen om – als het er echt op aankomt – de juiste beslissingen te nemen. Risk Factory Limburg-Noord is gevestigd in de oude brandweerkazerne op de Nijmeegseweg 40 in Venlo. Het pand is omgebouwd naar een realistische alledaagse wijkssituatie, waarin de verschillende scenario's beleefd kunnen worden.

DINSDAG 10 OKTOBER.

We vertrekken per bus om 12.00 uur bij Don Bosco en naar verwachting zijn we voor 17.00 uur weer terug in Heel. De kosten bedragen €10,- p.p. Dit is inclusief koffie en een versnapering tijdens de pauze. Het is wellicht verstandig om zelf een lunchpakketje mee te nemen.

Opgelet: er is slechts plaats voor max. 40 personen, waarbij we het principe hanteren wie het eerst komt. Opgeven voor de Risk Factory kan alleen per email. Stuur een mail naar:

secretaris.kboheel@gmail.com

Eetpunt HeeLekker. WOENSDAG 11 oktober.



Op woensdag 11 okt. 2023 staan de koks van HeeLekker klaar om voor u een lekkere maaltijd te bereiden. **Iedere senior** uit Heel, Panheel, Wesseem, Pol, Osen en Beegden is welkom. Lidmaatschap van de seniorenvereniging is **geen** vereiste. De 2^e woensdag van de maand is een EETPUNT, voor **iedereen** toegankelijk, mits aangemeld. Geef u op via de gebruikelijke antwoordstrook of per e-mail bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 Heel; wlam.derkx@kpnmail.nl.

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

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

AANMELDEN IS VERPLICHT! Mocht u zich ná 7 oktober afmelden, dan moet u zelf € 10,- afrekenen bij Don Bosco!



Meldt u tijdig aan en het is ook 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.

BARBECUE 2023.



Het was weer B.B.Q. feest bij de Seniorenvereniging in Heel. De aanmeldingen verliepen voorspoedig: maar liefst 82 personen hebben genoten van deze geweldige namiddag en avond.

Mede door de ons goed gezinde "Weergoden" en de prachtige locatie, die het terras van "de Tump" ons bieden. Daarbij natuurlijk de goed verzorgde en smakelijk bereide vlees – vis – sauzen – fruit- en brood van "Party – service Cox" uit Maasniel.

Verder natuurlijk voor alle helpers, denkers en doeners een "Hartelijk Dank jullie wel!"

Hopelijk kunnen en mogen wij als vereniging, nog lang van deze activiteit genieten!

Ria Schlössels

Rabo ClubSupport

Met Rabo ClubSupport investeren we in lokale clubs en verenigingen.

Helaas is dit jaar de actie voor ons niet verlopen zoals gehoopt. Door een miscommunicatie ontbrak in de eerste week de verwijzing naar onze vereniging op het stembiljet. In de loop van de actie heeft de Rabobank de fout hersteld, maar dit zal de vereniging behoorlijk schelen in de opbrengst. Afhankelijk

van het resultaat zal het bestuur zich beraden of wij de RABO-bank hierop nog aanspreken. Voor alle leden die zich de moeite hebben genomen om ons te steunen: HARTELIJK DANK.

Lei Hendriks, Penningmeester.

VALPREVENTIE.

KBO Maaskernen, Gemeente Maasgouw en diverse andere partners organiseren op **woensdag 25 oktober** a.s. een voorlichtingsmiddag over Valpreventie voor ouderen. Deelname gratis. Aanvang 13.30 uur in "De Spil" Suikerdoosingel 55 te Maasbracht Deze voorlichting is ook voor leden van KBO Heel toegankelijk. (zie voor aanmelden en verdere info zie de bijlage bij deze Nieuwsbrief)

Van fietsen naar wandelen

Op **woensdag 27 september** vindt de laatste fietstocht van dit seizoen plaats (50KM) verrassingstocht. Daarna gaan wij vanaf woensdag 4 oktober weer wandelen en zoals reeds eerder gemeld gaan wij van een afstand van **10 KM terug naar 8 KM** wij vertrekken zoals altijd om 10,00 uur vanaf het Raadhuisplein En omdat het nog niet helemaal duidelijk is wie de routes gaat uitzetten gaan wij van week tot week kijken wie dit wel doet.

De werkgroep wandelen & fietsen.

Veilig internetbankieren dinsdag 21 november. (voor iedereen gratis toegankelijk!) Aanmelden is wel verplicht!!



Bankieren via internet is niet meer weg te denken in 2023. In Nederland is dit gelukkig behoorlijk veilig. Toch komt fraude helaas nog voor. Internetcriminelen sturen bijvoorbeeld valse berichten via e-mails en via Whatsapp en doen aan marktplaatsfraude. We ontkomen er echter niet aan om online bankzaken te regelen. Hoe zorg je er dan voor dat dit veilig gebeurt? Wij helpen u hierbij graag

op weg. Aan de hand van praktijkvoorbeelden leert u bijvoorbeeld:

- Hoe u internetcriminaliteit herkent
- Welke vormen van internetcriminaliteit er zijn
- In welke situaties u uw gegevens niet moet delen
- Wanneer u een website of e-mail kunt vertrouwen



De bijeenkomst wordt verzorgd door Bibliocenter, in samenwerking met KBO en Regiobank.

De bijeenkomst is op dinsdag 21 november van 13.30 tot 15.00 uur in Cultureel Centrum Don Bosco, Monseigneur Savelbergweg 100 in Heel (mensen uit heel Maasgouw zijn welkom).

De toegang is GRATIS. Aanmelden is verplicht! Aanmelden kan via secretaris.kboheel@gmail.com.



Samen eten met de Zonnebloem.

Ook in oktober kunt u weer komen eten als de vrijwilligers van de van de Zonnebloem koken. Bent u geen gast van de Zonnebloem, dan bent u toch welkom. U bent vanaf 12.15 uur welkom in CC Don Bosco. De maaltijd wordt om 12.30 uur geserveerd.

Voor het eten van **25 oktober 2023** kunt u zich tot vrijdag 20 oktober 2023 opgeven. Dit kan telefonisch vanaf 18.00 uur bij de dames Mia Janssen (telefoon 571456) en Ans Brouns (telefoon 572118). De kosten voor de maaltijd bedragen € 10,00 exclusief consumptie. In Don Bosco rekent u de maaltijd plus eventuele consumptie zelf af.

Bezoek Opera Foroxcity Roermond.



Op **zaterdag 27 januari 2024** bestaat de mogelijkheid om Opera **CARMEN (Bizet)** te bezoeken via een live- verbinding met The Metropolitan Opera te New York.

Geniet live én in High Definition van de wereldberoemde operavoorstellingen van The

Metropolitan Opera. De perfecte beeld- en geluidskwaliteit maken van elke voorstelling een avond om nooit te vergeten!

Alle operavoorstellingen bij Foroxity zijn compleet verzorgd. Koffie of thee bij de ontvangst en een drankje tijdens de pauze(s) zijn bij de toegangsprijs inbegrepen. De ontvangst is 30 minuten voor aanvang van de voorstelling.

Synopsis:

De veelgeprezen Engelse regisseur Carrie Cracknell maakt haar Met-debuut en blaast het klassieke verhaal van dodelijke passie nieuw leven in met een encenering die de actie verplaatst naar het heden, te midden van een bende mensenhandelaars. Mezzosopraan Aigul Akhmetshina leidt een krachtpatserkwartet in de rol van de onweerstaanbare femme fatale, naast tenor Piotr Beczala als Carmen's minnaar Don José, sopraan Angel Blue als de toegewijde Micaëla en bas-bariton Kyle Ketelsen als de opschepperige Escamillo. Daniele Rustioni dirigeert de bloedstollende partituur van Bizet.

De kosten voor deze activiteit zijn € 35,00. Bij voldoende belangstelling is carpoolen een mogelijkheid!

Bij interesse graag aanmelden d.m.v. de strook (hieronder) **vóór 20 oktober 2023** in te vullen én het verschuldigde bedrag over te maken!

Opgave-formulier voor deelname aan Opera CARMEN op zaterdag 27 januari 2024.

Ondergetekende.....tel.....wil graag met.....personen deelnemen aan deze activiteit.

Hij/zij zal € 35,00 p.p overmaken op rekeningnummer NL98 RABO 0119 6950 30 van Seniorenver. St. Ambrosius onder vermelding van "CARMEN".

Deze strook graag inleveren vóór 20 oktober 2023 bij de secretaris op STERPLEIN 1 HEEL. Ook kunt u een mail sturen naar secretaris.kboheel@gmail.com

BELANGRIJK!!! De tickets worden gereserveerd, dit betekent dat bij afmelding géén restitutie mogelijk is. In verband met eventueel carpoolen graag aangeven:

- ik heb voor.....personen vervoer **nodig**.
- ik heb voor.....personen nog **plaatsen vrij** in de auto.

Maaltijd HeeLekker

Aanmelding voor de maaltijd op woensdag 11 oktober 2023 in CC Don Bosco; aanvang: 13.00 uur.

Naam:; tel.wil met personen deelnemen aan de maaltijd op woensdag 11 oktober.

Betaling € 10,00 p.p. (TE BETALEN – contant of pinnen- NA DE MAALTIJD IN CC DON BOSCO)

Aanmelden kan tot zaterdag 7 oktober via deze bon ingevuld bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 in de brievenbus te deponeren. Mailen kan ook: wlam.derkx@kpnmail.nl of via Cultureel Centrum Don Bosco: Telefoon 0475 – 57 17 11 of E-mail: info@ccdonbosco.

Afmeldingen ná 7 oktober zullen toch € 10,- bij Don Bosco moeten afrekenen!!