

AGENDA.

Woe 6 sept. 2023	Start Gymgroepen (MBVO)	Don Bosco Heel
Woe 13 sept.2023	Maaltijd HeeLekker	Aanvang 13.00 uur Don Bosco, Heel
Woe 20 sept.2023	Ontspanningsmiddag Zonnebloem	Aanvang 13.30 uur Don Bosco Heel
Woe 27 sept.2023	Eten met de Zonnebloem	Aanvang 12.30 uur Don Bosco Heel
Di 24 oktober 2023	Veilig Internetten	Vooraankondiging. Nadere info volgt
Di 21 nov.2023 (vooraankondiging)	Voorlichting "Veilig Internet- bankieren". Toegang voor iedereen	Aanvang 13.30 uur, Don Bosco Heel. Voor iedereen toegankelijk. Nadere info volgt
Week 39 2023	Volgende Nieuwsbrief verschijnt	

Overleden leden.

Dhr. Jos Teuwen	Pt. Dr. Neijensstraat 20	6097 CL Heel
Dhr. Jan Hofman	Dalenbosweg 28	6097 ER Heel
Mevr.Fien Vleeshouwers-Scheijvens	Zorgcentrum St. Jozef	Wessem

Noodoproep

In het nog lopende fietsseizoen zijn er door ziekte drie (van de vijf) personen van de werkgroep voor langere tijd uitgevallen. Ook is er een aantal fietsers door ziekte voor kortere of langere tijd uitgeschakeld wij wensen de werkgroep leden en alle andere fietsers heel veel sterkte en een spoedig herstel. Wij komen door het wegvallen van de werkgroep leden in de knel maar met behulp van enkele (tijdelijke) invallers kunnen wij dit fietsseizoen nog afmaken.

Dat betekent wel dat er voor het volgende fietsseizoen zeker 2 personen nieuw bij de werkgroep moeten komen, die op toerbeurt routes gaan uitzetten. Als dat niet gebeurt, dan staat het voortbestaan van deze leuke- en drukbezochte activiteit op losse schroeven: het wekelijkse fietsen is dan voor volgend seizoen helaas niet meer te organiseren!! *Nieuwkomers hoeven geen lid te zijn van KBO Heel.*

Aanmelden en/of info via het secretariaat van KBO Heel: secretaris.kboheel@gmail.com

Naar aanleiding van het hierboven genoemde probleem gaat de aangekondigde lunchfietsstocht voor 30 augustus niet door dit wordt een 40 KM tocht.

De werkgroep wandelen fietsen.

Gymgroep (Meer Bewegen Voor Ouderen).



Na een welverdiende vakantieperiode starten we weer op woensdag 6 september op de gebruikelijke tijden. Graag verzoeken wij u voor 6 september de contributie van € 50,- voor de 2e helft van dit jaar over te maken op rekening NL98RABO 0119 6950 30 t.n.v. Seniorenvereniging St Ambrosius.



Culinaire fietstocht 12 juli 2023

Woensdagmorgen 12 juli stonden om 11,30 uur 37 fietsers klaar om de uitdaging aan te gaan mee te fietsen voor de culinaire fietstocht. Wij starten in twee groepen naar onze eerste stop bij **De Luifel in Stramproy** voor een drankje en om even bij te kletsen. Na een korte pauze werd er weer gefietst door het mooie Fietsparadijs

Limburg (België) en koers gezet naar **Bree (België)** voor onze tweede stop bij **Den Eik** voor een consumptie met een groot en lekker stuk vlaai. Na een iets langere pauze en een file voor de dames WC werd er weer verder getrapt naar **Kinrooi** voor een derde stop bij **Radio Monza** voor velen een iets sterkere consumptie die er weer goed smaakte en nadat er weer genoeg leugens waren verteld ging de route verder voor het diner bij **Café zaal Aod Theoar** alwaar nog 9 personen aan sloten voor het diner. Hier werden wij getrakteerd op een heerlijk soepje vooraf. Daarna kwam er vlees en vis met de daarbij behorende sausjes drie soorten groenten een heerlijke koolsalade twee soorten aardappelen en daarbij een heerlijk glas wijn. Ook de bediening was keurig geregeld. En zoals het altijd gaat als het gezellig is vloog ook hier weer de tijd voorbij en was het tijd om verder te fietsen voor een ijsje bij Lenny's en ook hier smaakte het weer uitstekend.

Rond 21,00 uur namen wij afscheid van elkaar met de nodige bedankjes en keerde iedereen naar huis met een prachtige herinnering aan een mooie geslaagde culinaire fietstocht 2023.

Het was weer eine super sjoene daag.





Ook dit jaar doen wij weer mee als KBO Heel met de actie van de Rabobank ter ondersteuning van de verenigingen. U kunt vanaf 4 september tot 26 september uw stem uitbrengen via de Rabo App of via Rabo Internetbankieren. Stemmen kan, als u lid bent en ingelogd bent op uw bankrekening onder de knop 'Zelf regelen'..

U mag 3 stemmen uitbrengen op 3 verschillende verenigingen. Afhankelijk van het aantal stemmen krijgt de vereniging een bedrag uitgekeerd. Dit was vorig jaar € 450, -. Dus hoe meer stemmen des te hoger het bedrag. Bent u nog geen lid, meldt u aan mits u bankiert bij de Rabobank. Ook uw echtgenoot(e) mag lid worden en haar/zijn stem uitbrengen. Het RABO-lidmaatschap is gratis.

Eetpunt HeeLekker. WOENSDAG 13 september.



Op woensdag 13 sept. 2023 staan de koks van HeeLekker klaar om voor u een lekkere maaltijd te bereiden. **Iedere senior** uit Heel, Panheel, Wesse, 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 9 september 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.

Veilig internetbankieren 21 november. (vooraankondiging)



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). Nadere info volgt.



Zonnebloemmiddag

Maandag 14 augustus zijn een viertal vrijwilligers van de Zonnebloem het veld ingetrokken om de kruiden te plukken die nodig zijn om een kroetwesj te binden.

Samen met de gasten hebben wij dit op 16 augustus gedaan. Kapelaan Francis Sahajam is de kroetwesj komen zegenen.



Zonnebloemmiddag 20 september



Woensdag 20 september organiseert de Zonnebloem een gezellige ontspanningsmiddag in het Cultureel Centrum Don Bosco. Aanvang van de middag is 13.30 uur. De kosten voor deze middag bedragen € 5,00. Graag contant op de middag zelf

Voor de ontspanning zorgt Tonny Wijnands, een troubadour afkomstig uit Deurne. Op zijn repertoire staan heel veel gezellige liedjes die iedereen bekend in de oren klinken.

Opgeven kunt u zich tot uiterlijk 15 september via de antwoordstrook. Het strookje kan in de brievenbus bij Marijke Pals op Sportparklaan 9 in Heel. Mailen kan ook marijkepals@hetnet.nl

Samen eten met de Zonnebloem.



Nu de vakantiegangers weer thuis zijn en de scholen weer zijn begonnen, gaat ook het gewone leven weer van start. De dames van de Zonnebloem gaan dan ook weer aan de slag. Op **woensdag 27 september 2023** koken zij weer -met het team van Don Bosco- een heerlijke maaltijd. U bent vanaf 12.15 uur van harte welkom.

Opgeven kan telefonisch tot vrijdag 22 september 2023. De dames Mia Janssen (telefoon 571456) en Ans Brouns (telefoon 572118) zijn vanaf 18.00 uur telefonisch bereikbaar.

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

Aanmeldstrook Zonnebloem middag op 20 september 2023.

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

Aanmelding voor de Zonnebloem middag op woensdag 20 september 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 **15 september** opgeven.

Dit strookje kan in de bus bij Marijke Pals op de Sportparklaan 9 in Heel en mailen kan ook:

marijkepals@hetnet.nl

Maaltijd HeeLekker

Aanmelding voor de maaltijd op woensdag 13 september 2023 in CC Don Bosco; aanvang: 13.00 uur.

Naam:; tel.wil met personen deelnemen aan de maaltijd op woensdag 13 september.

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

Aanmelden kan tot zaterdag 9 september 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 9 september zullen toch € 10,- bij Don Bosco moeten afrekenen!!