

AGENDA.

Woe 27 mrt.2024	Laatste wandeling	Start om 10.00 uur bij Catualiumhof
Woe 3 apr. 2024	Start wekelijkse fietstochten	Zie pagina 3
Di 9 apr. 2024	Gluren bij de bureu: Vesting-wandeling door Stevensweert	Vertrek om 12.30 uur (fietsers) of 13.00 uur (auto's) bij Don Bosco. Aanmelden met bon
Woe 10 apr. 2024	Eetpunt HeeLekker	Aanvang 13.00 uur Don Bosco Aanmelden via de bon op pag 5
Di 23 apr. 2024	Informatiemiddag Valpreventie	Aanvang 14.00 uur, Don Bosco Heel Aanmelden via bon op pag. 5
Woe 24 apr. 2024	Eten met de Zonnebloem	Aanvang 12.30 uur Don Bosco Heel
Week 17 2024	Volgende Nieuwsbrief verschijnt	
Di 7 mei 2024	Workshop Veilig Fietsen	Nadere info volgt in komende Nieuwsbrief
14 mei 2024	Uitstapje museum DE LOCHT Melderslo	Aanmelden tot 22 april via de bon op pag. 5 of per mail

LEDEN MUTATIES.

NIEUW LID: Mevr. Eedens-Zwarts uit Beegden

Belangrijke mededeling over KBO Belastingservice: Doe dit vóór 1 mei 2024.



AANMELDEN via Dhr. Har Basten, tel. 0475-572552.

Na aanmelding krijgt u van ons een afspraakbevestiging, waarin staat welke gegevens we nodig hebben voor het doen van de aangifte. Handig dat u deze gegevens tijdig verzamelt en op de afspraak meebrengt. Wij nemen na aanmelding contact met u op voor het maken van een afspraak. De invullocatie is weer in het parochiecentrum Mgr. Savelbergweg 93A in Heel.

Graag zo spoedig mogelijk contact opnemen met:
Dhr. Har Basten, tel. 0475-572552.



Er bestaat ook nog een vacature voor een tweede Belasting invuller. Voor opleiding wordt gezorgd. Reacties graag aan secretaris.kboheel@gmail.com.

Algemene Vergadering.

Afgelopen 12 maart hielden wij weer onze jaarlijkse Algemene Vergadering in Don Bosco. De vergadering werd goed bezocht. Er waren dit jaar 3 jubilarissen. Helaas was alleen Annemie Schreurs op de vergadering aanwezig. De overige jubilarissen, de Heren Rubberg en Verkoulen konden helaas niet aanwezig zijn. Zij hebben hun attentie thuis ontvangen. Bij deze vergadering kon de Voorzitter wederom een voltallig Bestuur presenteren: wij kregen versterking van Mevr. Carla Coenen en de Heer



Martien Visschers. Deze laatstgenoemde is tevens de Vrijwillige Ouderen Adviseur van de vereniging. Hij heeft de opleiding en de tweede helft van 2023 met succes afgesloten. Verder werd gememoreerd, dat Mw. Henriëtte Rutten haar taken als Belasting Invuller heeft neergelegd. Zij werd door de Voorzitter hartelijk bedankt voor haar jarenlange inzet om voor onze leden de Belastingpapieren te helpen invullen. Na de pauze



werd de zaal gemobiliseerd om een paar ontspannende lichamelijke oefeningen te doen, onder de bezielende leiding van Lia Aarts.

De presentaties van deze Algemene Vergadering kunt u nog eens in alle rust nazien op onze website: www.kboheel.nl Kies op de homepage voor “presentaties Algemene Ledenvergadering”

Informatie middag Valpreventie: dinsdag 23 april 2024

Hoe blijft u met beide benen op de grond?

Een keer vallen kan grote gevolgen hebben. Werken in de tuin, de boodschappen doen of spelen met de kleinkinderen... Misschien heeft u een andere favoriete bezigheid die na een val ineens veel moeilijker te doen is of misschien zelfs niet meer mogelijk is! Een val kan dus veel invloed hebben op een gezond, zelfstandig en veerkrachtig leven.

Helaas neemt met de leeftijd ook de gevolgen van vallen toe. Wist u dat u zelf veel kunt doen om de kans op een val te verkleinen? Dit heet ‘valpreventie’.



Graag nodigen we u uit voor een informatiemiddag over valpreventie op dinsdag 23 april 2024. Tijdens die middag krijg u uitleg van lokale gespecialiseerde fysiotherapeuten die onderdeel uitmaken van VZM (Verenigde Zorgverleners Maasgouw) over valpreventie in de gemeente Maasgouw. U kunt zich na die middag ook opgeven voor een uitgebreide training over valpreventie.

Praktische informatie:

- Datum: dinsdag 23 april 2024
- Tijd: 14.00 uur
- Locatie: Don Bosco Heel

Deelname is gratis. Aanmelden vóór 16 april via de bon in deze nieuwsbrief of stuur een mailtje naar secretaris.kboheel@gmail.com

We zien u graag op 23 april in Cultureel Centrum Don Bosco in Heel.

Hartelijke groet,



Eetpunt HeeLekker. WOENSDAG 10 april 2024



Op woensdag 10 april 2024 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. Aanvang 13.00 uur

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@ccdombosco.nl

AANMELDEN IS VERPLICHT en kan tot 6 april!

Meldt U zich ná 6 april af, dan moet toch € 10,- bij Don Bosco betaald worden.



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.



Samen eten met de Zonnebloem.

Woensdag **24 april** wordt er door de dames van de Zonnebloem weer gekookt. Om 12.30 uur gaan we aan tafel.

Tot vrijdag **19 april** kunt u zich telefonisch opgeven bij de dames Mia Janssen (telefoon 571456) en Ans Brouns (telefoon 572118). Vanaf 18.00 uur zijn zij telefonisch bereikbaar.

De kosten bedragen € 10,00 exclusief een eventueel drankje. In Don Bosco rekent u de maaltijd plus eventuele consumptie zelf af. We vinden het fijn als wij u dan weer zien.

Vooraankondiging Kienen

Op **22 mei** organiseren de vrijwilligers van de Zonnebloem weer een gezellige kien middag. In de nieuwsbrief van mei volgt de verdere informatie.

Wij gaan weer fietsen vanaf woensdag 3 april a.s.



Op woensdag 27 maart houden wij onze laatste wandeling van dit seizoen.

En dan gaan wij op woensdag 3 april weer fietsen. Zoals gebruikelijk starten wij om 10.00 uur voor het Cataliumhof. De enige verplichting is het dragen van een **geel/groen** veiligheidshesje en een fietshelm wordt ten zeerste aanbevolen.

Iedereen fietst mee op eigen risico en een aansprakelijkheidsverzekering is zeer aan te bevelen. Zorg wel zelf dat je fiets in orde is, en volg de aanwijzingen van de begeleiders nauwkeurig op. Let goed op de fluitsignalen en handel ook daarnaar: Fluitsignaal betekent **ACHTER ELKAAR GAAN RIJDEN!** Ook binnen de bebouwde kom verplicht **achter elkaar** rijden en **NIET naast elkaar!**

Een en ander wordt nog eens duidelijk uitgelegd op de **fietsworkshop veilig fietsen** op Dinsdag 7 mei a.s. Het programma wordt in de komende nieuwsbrief bekend gemaakt.

De werkgroep wandelen en fietsen.

UITSTAPJE NAAR MUSEUM "DE LOCHT" IN MELDERSLO: 14 mei 2024



Zoals eerder vermeld nog wat informatie over het uitstapje op 14 mei 2024 naar Melderslo.

We vertrekken per bus om 10.00 uur vanaf Don Bosco. Om 11.00 uur aankomst in Melderslo, ontvangst met koffie/thee en vlaai.

Korte uitleg en dan een rondleiding o.l.v. een gids.

Een verzorgde lunch in het restaurant of bij mooi weer op het mooi gelegen terras!

Daarna nog vrije tijd om zelf rond te kijken, ook is er een winkeltje met "streekproducten" of misschien nog te genieten op het terras of een ander mooi plekje!

Om 15.30 vertrekt de bus weer richting Heel, waar we omstreeks 16.30 uur hopen te arriveren. Alvast een hele mooie en gezellige dag, met hopelijk het zonnetje en aangename temperaturen!

Opgeven kan tot **uiterlijk 22 April** via de aanmeldstrook of mailen naar: secretaris.kboheel@gmail.com

De eigen bijdrage voor deze dag zijn € 35,00 per persoon, dit bedrag graag ook voor 22 April 2024 overmaken op rekeningnummer: NL98 RABO 0119 6950 30 t.n.v. SENIORENVERENIGING ST. AMBROSIUS.

Gluren bij de burens, Dinsdag 9 april 13:30 - 15:00 uur: Vestingwandeling.

Stevensweert is een oud vestingstadje, dat in 1633 door de Spanjaarden werd omgeven door wallen en grachten. Alle straten lopen als spaken in een wiel naar het middelpunt. Dit stratenpatroon is uniek in Nederland.



Het programma start met een korte film over de historie van het "Eiland in de Maas". Aansluitend maken wij onder leiding van de VVV gids dhr. Piet Vinken, een wandeling door de historische kern en over de gedeeltelijk in oude glorie herstelde vestingwerken.

Na afloop van de wandeling kunnen we onder genot van koffie met vlaai gezellig nog even napraten.

We vertrekken om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats bij Don Bosco. Bekijk of er samen gereden kan worden. Ook is het mogelijk om op eigen gelegenheid met de fiets te gaan. De fietsers vertrekken om 12.30 uur bij Don Bosco. Afstand is volgens de fietsrouteplanner van de ANWB 10 km.

In Stevensweert komen wij samen bij café/restaurant "Int Brookx" (In het Broek 1). Hier start om 13.30 uur de rondleiding. Aanmelden vóór 5 april dmv de bon op pag. 5

De kosten voor deze middag bedragen € 5,-. svp overmaken op NL98 RABO 0119 6950 30 t.n.v. SENIORENVERENIGING ST. AMBROSIUS.



Aanmeldstrook Vestingwandeling Stevensweert dinsdag 9 april 2024

Naam.....Woonplaats:.....

Telefoonnummer:..... komt metpersonen naar de Vestingwandeling Stevensweert. Aanvang 13.30 uur in Stevensweert. Kosten € 5,00 per persoon svp overmaken op NL98 RABO 0119 6950 30 t.n.v. SENIORENVERENIGING ST. AMBROSIUS.

Dit strookje vóór 5 april inleveren bij het secretariaat: G.Verlaek, Sterplein 1 Heel.

Mailen kan ook: secretaris.kboheel@gmail.com



Aanmeldstrook voor de Informatiemiddag VALPREVENTIE. Dinsdag 23 april 2024

Naam:.....tel:..... geeft zich met personen op voor het bijwonen van de lezing over Valpreventie op **dinsdag 23 april** a.s. Aanvang 14.00 uur. Cultureel Centrum Don Bosco. Kosten: niet van toepassing.

Dit strookje uiterlijk 16 april 2024 inleveren bij het secretariaat: G.Verlaek, Sterplein 1 Heel.

Mailen kan ook: secretaris.kboheel@gmail.com



AANMELDSTROOK voor het Uitstapje naar Melderslo 14 Mei 2024.

Naam:.....tel.:geeft zich met..... Personen op voor het Uitstapje.
Kosten: € 35,00 per persoon uiterlijk 22 april overmaken op rekeningnummer:

NL98 RABO 0119 6950 30 t.n.v. SENIORENVERENIGING ST. AMBROSIUS.

Dit strookje uiterlijk 22 April 2024 inleveren bij het secretariaat: G. Verlaek, Sterplein 1, Heel.

Mailen kan ook: secretaris.kboheel@gmail.com



Maaltijd HeeLekker

Aanmelding voor de maaltijd op woensdag 10 april 2024 in CC Don Bosco; aanvang: 13.00 u.

Naam:; tel.wil met
personen deelnemen aan de maaltijd.

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

Aanmelden kan tot 6 april via deze bon ingevuld bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 in de brievenbus te deponeren. Mailen kan ook: wlam.derkx@kpnmail.nl



Kijk ook eens regelmatig op onze internet pagina's
www.kboheel.nl Daar vindt u actuele

Informatie en ook wijzigingen van activiteiten
programma's