



Nieuwsbrief

Seniorenvereniging 'St. Ambrosius' Heel
Rek. no. NL98RABO0119695030

Jaargang 16, nummer 5
mei 2024

Secretariaat: Sterplein 1,
6097 EA HEEL

Tel. 06-36335302

secretaris.kboheel@gmail.com

<https://kboheel.nl/>

AGENDA.

Di 7 mei 2024	Workshop Veilig Fietsen	Aanvang 14.00 uur Don Bosco. Aanmelden via de bon op pag.5
Woe 8 mei 2024	Eetpunt HeeLekker	Aanvang 13.00 uur Don Bosco Aanmelden via de bon op pag. 50
Di 14 mei 2024	Uitstapje museum DE LOCHT Melderslo	Aanmelden tot 3 mei via de bon op pag. 5 of per mail
Woe 15 mei 2024	Lezing Mentale Gezondheid	Lezing KBO Maaskernen in De Spil, Maasbracht. Aanvang 14.00 uur. Zie pag. 4
Woe 15 mei 2024	Kienen van de Zonnebloem	Aanvang 13.30 uur Don Bosco Heel
Woe 22 mei 2024	Eten met de Zonnebloem	Aanvang 12.30 uur Don Bosco Heel
Week 22 2024	Volgende Nieuwsbrief verschijnt	

LEDEN MUTATIES.

NIEUWE LEDEN: Mevr. Karin van der Plas, Heel; Dhr. en Mevr. Pol, Heel; Dhr. Stassen, Heel en Mevr. Janssen, Heel

Wandelseizoen 2023—2024

Hier een overzicht van het afgelopen wandelseizoen:

Wij hebben 25 wandelingen gemaakt met een totaal van 205 Km dat is gemiddeld 8,2 Km per wandeling. Er hebben totaal 325 personen mee gewandeld dat is gemiddeld 13 personen per wandeling. Het aantal pers vermenigvuldigd met het aantal gelopen Km dan hebben wij allen samen 2665 Km gewandeld. Op 10 januari hebben wij de Nieuwjaarswandeling gehouden maar omdat de toegang tot de zeilclub onder water stond moesten wij op zoek naar een alternatief en dat hebben wij gevonden in Wessem bij de familie van Herten. Bij gastvrouw Yvonne en gastheer Jan, die hun ruime woonkamer beschikbaar stelden en waar Yvonne voor de warme chocomel zorgde en Gerda voor de lekkere wafels en daarna een Schrobber of Advocaat met slagroom als afsluiting.

Jan en Yvonne nogmaals hartelijke dank hiervoor.

Op 13 maart hebben wij de snertwandeling gehouden na een modderige wandeling van 9 Km konden wij aanschuiven bij de kookgroep van HeeLekker die weer super stevige erwtensoeep en de lekkere balkenbrij voor ons en vele anderen hadden bereid.

Ook hiervoor onze dank.

Vanaf 3 april zijn wij weer wekelijks aan het fietsen.

De werkgroep wandelen en fietsen.

Terugblik Veilig Internetten.



op 26 maart was er een druk bezochte voorlichtingsmiddag over “Veilig Internetten” De politie en de Bibliotheek gaven een duidelijke uiteenzetting van de gevaren op Internet en wat je ertegen kunt doen. Kijk op <https://kboheel.nl> voor meer informatie en u kunt daar de presentatie nog eens in alle rust nazien.

Bezoek aan Daelzicht met optreden Toneelgroep SAM SAM.

Dinsdag 16 april bezocht een twaalfstal leden van onze vereniging Daelzicht. Het werd een gezellige middag samen met cliënten van Daelzicht. Wij werden verrast door een geweldig optreden van leerlingen van Toneelgroep SAM SAM. Na afloop was er nog een gezellige nazit met koffie, thee, fris en iets lekkers.



DINSDAG 7 MEI Workshop Veilig Fietsen



Dit programma is bedoeld voor ALLE leden van de Seniorenvereniging, of u nu in groepsverband fietst of individueel. *Dus niet alleen voor de deelnemers aan de Fietsgroep!*

Start om 14.00 uur in Don Bosco. Het programma duurt ongeveer 2 uur en is samengesteld in samenwerking met KBO Limburg. Er zijn voor u géén kosten aan verbonden. Aanmelden is wél verplicht! Aanmelden vóór 4 mei via de bon in deze nieuwsbrief of stuur een mailtje naar secretaris.kboheel@gmail.com

Eetpunt HeeLekker. WOENSDAG 8 mei 2024



Op woensdag 8 mei 2024 staan de koks van HeeLekker klaar om voor u een lekkere maaltijd te bereiden. **iedere senior** uit Heel, Panheel, Wessem, 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@ccdonbosco.nl

AANMELDEN IS VERPLICHT en kan tot 3 mei!

Meldt U zich ná 3 mei 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 **22 mei** wordt er door de dames van de Zonnebloem weer gekookt. Om 12.30 uur gaan we aan tafel.

Tot vrijdag **17 mei** 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.

Kienen 15 mei.

Op **15 mei** wordt er bij de Zonnebloem weer gekiend in het CC Don Bosco. De middag begint om 13.30 uur. Voor deelname aan deze middag vragen wij een bijdrage van € 5,00.

Vindt u dit leuk? Geef u zich dan voor woensdag **10 mei** op.

Dit kan door een ingevulde antwoordstrook plus de € 5,00 in de brievenbus bij Marijke Pals op de Sportparklaan 9 of per email marijkepals@hetnet.nl.

Let op! Geef u zich op, dan verplicht u zich de bijdrage aan de middag te voldoen.

Zonnebloem en Seniorenvereniging.



Wist u, dat alle leden van de Seniorenvereniging ook naar de bijeenkomsten kunnen komen die door de vrijwilligers van de Zonnebloem worden georganiseerd?

Wist u, dat alle bijeenkomsten georganiseerd door de Zonnebloem op de 3^e woensdag van de maand worden gehouden?

Wist u, dat op elke 4^e woensdag van de maand gekookt wordt door de vrijwilligers van de Zonnebloem?

Wist u, dat ook de leden van de Seniorenvereniging hier naar toe kunnen komen?

In oprichting: ALZHEIMER CAFÉ BEEGDEN.

Gemeenschapshuis 't Leuke heeft het verzoek gekregen om in Beegden een Alzheimer Café op te zetten en te draaien voor de hele Gemeente Maasgouw. Hiervoor zijn uiteraard vrijwilligers nodig. 25 april is er een informatie avond om 19.00 uur in Gemeenschapshuis 't Leuke te Beegden.

Voor uitgebreide informatie kijk op onze website: <https://kboheel.nl/>

ons

PUZZELPAGINA.

Voor de puzzelfanaten onder ons heeft het maandblad ONS een speciale puzzelpagina op internet. Kijk maar eens: u zult het beslist leuk vinden. De link om er te komen is <https://onsmagazine.nl/puzzelen> Drie puzzels kunt u maken zonder in te loggen, daarna zult u een account moeten maken om in te loggen. Dan kunt u het Magazine ONS ook maandelijks digitaal lezen en ALLE puzzels maken.

ER ZIJN NOG PLAATSEN VRIJ: UITSTAPJE NAAR MUSEUM "DE LOCHT" IN MELDERSLO: 14

mei 2024

Ervaar de manier van
leven, wonen en werken
op het Noord-Limburgse platteland
door de eeuwen heen.



Paddenstoelenpaviljoen



Glastuinbouw



Langgevelboerderij



Kreatief en Jurijik
Herbelevingszaken zeventig bij
onze seventies tentoonstelling.



Demonstraties
van diverse oude
ambachten.



Ambachtenstraatje

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 vrije 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 en met 3 mei 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 3 mei 2024 overmaken op rekeningnummer: NL98 RABO 0119 6950 30 t.n.v. SENIORENVERENIGING ST. AMBROSIOUS.

LEZING MENTALE GEZONDHEID. Woensdag 15 mei 2024.

Steeds meer mensen in Nederland worden oud. De vraag "hoe je zo gezond mogelijk oud kunt worden", wordt dus steeds belangrijker. Zo is er veel gezondheidswinst te behalen wanneer voorkomen wordt dat ouderen geïsoleerd raken door eenzaamheid, levensverlies of rouwverwerking. Belangrijk is daarbij dat ouderen met elkaar praten over wat ze meemaken aan het ouder worden. Wij hebben de heer Roel Hekking uitgenodigd om een presentatie (lezing) te verzorgen waarin de vraag centraal staat hoe we zo gezond mogelijk oud kunnen worden. Hij zal ons daartoe handreikingen aanbieden. Daarbij zal hij alle aspecten benoemen die bij het leven horen: het lichamelijke, sociale, het geestelijke en het spirituele. Hij zal daarbij vooral ook voorbeelden noemen uit het dagelijks leven. En u wordt uitgenodigd om vragen te stellen en in discussie te gaan.

Alle senioren van de Gemeente Maasgouw zijn welkom.

Deelname: Gratis.

**Woensdag 15 mei 2024 aanvang 14.00 uur in de "Spil" Suikerdoosingel 55
Maasbracht.**

Aanmelden voor 8 mei bij: Theo Hendrix 0475-462219 of via mail trijhendrix@outlook.com of bij Piet Leijendeckers 0475572313 of via mail piet-leijendeckers@outlook.com



Aanmeldstrook Kienen Zonnebloem. woensdag 15 mei 2024

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

Telefoonnummer:..... komt metpersonen naar het KIENEN in CC Don Bosco. Aanvang 13.30 uur. Kosten € 5,00 per persoon

Dit strookje mét het geld vóór 10 mei inleveren bij Marijke Pals, Sportparklaan 9, Heel. Mailen mag ook: marijkepals@hetnet.nl



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 3 mei 2024 inleveren bij het secretariaat: G. Verlaek, Sterplein 1, Heel.

Mailen kan ook: secretaris.kboheel@gmail.com



AANMELDSTROOK Workshop Veilig Fietsen op dinsdag 7 mei 2024

Naam:.....tel.:geeft zich met..... Personen op voor de Workshop Veilig Fietsen. Aanvang 14.00 uur in Don Bosco. Kosten: niet van toepassing.

Dit strookje uiterlijk 4 mei 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 8 mei 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 3 mei 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
<https://kboheel.nl> Daar vindt u actuele

Informatie en ook wijzigingen van activiteiten
programma's