

## AGENDA.

Di 11 juni	Lezing door Evelien Vogels 'Vitaliteit en gezonde voeding'	14.00 u. CC Don Bosco; aanmelden uiterlijk dinsdag 4 juni
Wo 12 juni	Eetpunt HeeLekker	13.00 u. CC Don Bosco; aanmelden zie pag. 4
Do. 20 juni	Mantelzorgsalon: info bijeenkomst voor mantelzorgers	19.00 u. CC Don Bosco; aanmelden per telefoon 06-15383873 (Jenny Coenen) of mail. <a href="mailto:mantelzorg-maasgouw@welkom.nu">mantelzorg-maasgouw@welkom.nu</a>
Wo. 26 juni	Eten bij De Zonnebloem	12.30 u. CC Don Bosco, zie pag. 4

## Verslag: Workshop Veilig Fietsen op dinsdag 7 mei



Zo'n 50 senioren waren op dinsdag 7 mei j.l. naar CC Don Bosco gekomen voor een informatieve presentatie over veilig fietsen met de e-bike.

Tijdens deze 'Doortrappen' bijeenkomsten leren deelnemers (met een e-bike) het risico op een ongeval te verkleinen door het fietsgedrag en -snelheid aan te passen aan de verkeerssituatie en toestand van de weg.

Goede informatie werd gegeven over de aanschaf en het dragen van een fietshelm. Ter plekke konden diverse helmen gepast en besteld worden. Daarna volgde een fietsronde door Heel met diverse stops met praktische adviezen hoe te handelen bij de betreffende plaatselijke verkeerssituatie.

## Zit-ie goed?

2 vingers tussen je wenkbrauwen en helm

Met de knop op de achterkant kun je de helm stellen

De bandjes vormen een V onder je oren

Er past 1 vinger tussen het bandje en je kin



Wat voor elke e-bikefietser nadrukkelijk werd aanbevolen: het dragen van een goed passende fietshelm is de belangrijkste aanschaf voor een veilige rit met de e-bike.

## **Verslag: Bezoek aan Museum De Locht op 14 mei 2024**



Onder een stralend zonnetje en in deskundige handen van onze chauffeur vertrokken we vanuit Don Bosco het openluchtmuseum de Locht te Melderslo.

Na een prima ontvangst met koffie en natuurlijk een lekker stuk vlaai werd de groep gesplitst en kregen we een uitvoerige en deskundige uitleg van 2 gidsen over alles wat er in het museum te zien was.

Een reis terug in de tijd en dit werd verlevendigd met leuke verhalen over vroeger en nu.

Na de lunch was er nog alle gelegenheid om op eigen houtje het terrein en alle gebouwen en bezienswaardigheden nog eens te gaan bekijken.

Om half 4 stond de bus weer klaar en konden we tevreden terugkijken op een mooi en geslaagd uitstapje.

Meer foto's zijn te bekijken op onze website via: <https://kboheel.nl/2024/05/16/14-mei-2024-uitstapje-naar-museum-de-locht-in-melderslo/>



## **Lezing: Vitaliteit en gezonde voeding op dinsdag 11 juni**

Op dinsdag 11 juni zal er door Evelien Vogels van praktijk "Dieet en Leef" een lezing/presentatie gegeven worden over het belang van goede voeding in combinatie met vitaliteit en gezond ouder worden.

Praktijk Dieet & Leef richt zich op het geven van een goed dieetadvies zowel bij gezondheid als ziekte, voor jong en oud.

Een persoonlijk advies dat voor u toepasbaar is in het dagelijks leven staat voorop!

Daarna zal er nog een korte presentatie/kennismaking gegeven worden door Buurtzorg Maasgouw.

### **Aanvang 14.00 uur tot ca. 16.00 uur in CC Don Bosco te Heel**

Deze lezingen zijn gratis te bezoeken, wel je aanwezigheid kenbaar maken via het gebruikelijke aanmeldstrookje.

**De uiterste inleverdatum voor deelname aan de lezing is dinsdag 4 juni.**

**MANTELZORG SALON  
MAASGOUW**



**Voor alle mantelzorgers in de  
gemeente Maasgouw**

*Als mantelzorgers verleen jij zorg aan iemand in je omgeving.  
Dit doe je vrijwillig, langdurig en vaak ook intensief.  
Tijdens de mantelzorgsalon kun je mensen ontmoeten die zich in  
net zo'n situatie bevinden als jij. Dit kan steun bieden.  
Door even aan jezelf te denken kun je daarna nog beter zorgen!*

**DONDERDAG 20 JUNI 2024 19.00–21.00**  
INLOOP VANAF 18.45

**INFORMATIE CARROUSEL  
WAT MOET IK REGELEN?**

**Erfrecht, mentorschap, testament, toekomst, beslissingen**



KRIJG TIPS EN ADVIES  
VAN ADVOCaat  
REMPORT URBAN

KRIJG TIPS EN ADVIES  
VAN NOTARIS BRANKO  
REUMKENS VAN LEXQUIRE

KRIJG TIPS EN ADVIES  
VAN ELKAAR

Don Bosco, Monseigneur Savelbergweg 100, Heel  
Aanmelden (gratis) via [mantelzorg-maasgouw@welkom.nu](mailto:mantelzorg-maasgouw@welkom.nu)  
of bel naar Jenny Coenen (06-15383873)

 Wel.KomMaasgouw  
 wel.kommaasgouw  
 [www.welkom.nu](http://www.welkom.nu)  
 [mantelzorg-maasgouw@welkom.nu](mailto:mantelzorg-maasgouw@welkom.nu)


## Uitnodiging voor alle mantelzorgers.

Graag willen wij alle mantelzorgers van de gemeente Maasgouw uitnodigen voor de mantelzorgsalon op **donderdag 20 juni in Don Bosco!**

Mantelzorgers verlenen zorg aan iemand in de naaste omgeving. Dit doen ze vrijwillig, langdurig en vaak ook intensief. Tijdens deze mantelzorgsalon kunnen ze mensen ontmoeten die zich in net zo'n situatie bevinden als zij. Dit kan steun bieden.

**Donderdag 20 juni staat in het teken van: wat moet ik regelen?**

De mantelzorgers krijgen tips, advies en ze kunnen in gesprek gaan met advocaat Rempport UrbanKrijg, notaris Branko Reumkens van LexQuire en natuurlijk met elkaar over erfrecht, mentorschap, testament, toekomst, beslissingen en nog veel meer.

**Ze kunnen Don Bosco binnenlopen vanaf 18.45 uur. Het programma start om 19.00 uur. We sluiten rond 21.00 uur af. Aanmelden (gratis) via [mantelzorg-maasgouw@welkom.nu](mailto:mantelzorg-maasgouw@welkom.nu) of bel naar Jenny Coenen (06-15383873)**

## Eetpunt HeeLekker op WOENSDAG 12 juni 2024



Op woensdag 12 juni 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<sup>e</sup> 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](mailto:wlam.derkx@kpnmail.nl). of bel 0475-571711, e-mail naar CC Don Bosco: [info@ccdombosco.nl](mailto:info@ccdombosco.nl).

**AANMELDEN IS VERPLICHT en kan tot zaterdag 8 juni.**

**Meldt u zich ná 8 juni 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.

## Mededeling voor onze gasten van Eetpunt HeeLekker.

Tijdens de laatste HeeLekker-maaltijd heeft Wiel Derkx gepeild of er belangstelling was voor een 'high tea' op 12 juni a.s. in plaats van de gebruikelijke 3-gangen maaltijd. Alle gasten vonden dat een prima idee als afsluiting van de HeeLekker maaltijden van vóór de zomervakantie.

Immers, in juli en augustus zijn ook onze koks toe aan vakantie.

Toch hebben we besloten om op 12 juni geen 'high tea' te organiseren, omdat ook De Zonnebloem op dezelfde datum een high tea heeft georganiseerd in Grathem. En er zijn ook gasten van HeeLekker die kiezen voor de high tea van De Zonnebloem. Eetpunt HeeLekker heeft dus op 12 juni geen high tea, maar een gewone (uiteraard lekkere) maaltijd in CC Don Bosco.

En die 'high tea' komt t.z.t. zeker ook bij Eetpunt HeeLekker!



## Samen eten met de Zonnebloem.



Woensdag 26 juni wordt er door de dames van de Zonnebloem weer gekookt.  
Om 12.30 uur gaan we aan tafel. Tot vrijdag 21 juni 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.*

# 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.

### Aanmelding: Lezing Vitaliteit en gezonde voeding op dinsdag 11 juni

Naam: ..... komt naar de lezing  
'Vitaliteit en gezonde voeding op dinsdag 11 juni a.s.  
Aantal personen: .....

**Let op: Aanmelden uiterlijk 4 juni per mail bij de secretaris:  
Sterplein 1 Heel of per mail: [secretaris@kboheel.nl](mailto:secretaris@kboheel.nl)**

### Maaltijd HeeLekker

**Aanmelding voor de maaltijd op woensdag 12 juni 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 zaterdag 8 juni via deze bon ingevuld bij Wiel Derkx, Heerbaan 64 in de brievenbus te deponeren. Mailen kan ook: [wlam.derkx@kpnmail.nl](mailto:wlam.derkx@kpnmail.nl)**



Kijk ook eens regelmatig op [www.kboheel.nl](http://www.kboheel.nl)  
Daar vindt u actuele Informatie en ook eventuele  
wijzigingen van onze activiteiten.