

AGENDA.

Vrijdag 7 febr.	Kienen Huiskamer Plus Beegden	14.00 u. 't Leuke Beegden; aanmelden blz. 4
Dinsdag 11 febr.	Lezing Heemkundekring (kasteel Heel) met muzikale omlijsting door Huub van Buul	14.00 u. CC Don Bosco; aanmelden blz. 4
Woensdag 12 febr.	HeeLekker+wandelgroep 'Snertwandeling'	12.30 u. CC Don Bosco; aanmelden blz. 4
Vóór 15 februari	Het geluk van Limburg (toneelvoorstelling)	Aanmelden vóór 15 febr; aanmelden Blz 4
Woensdag 19 febr.	Carnavalsmiddag met De Zonnebloem	13.30 u. CC Don Bosco; zie blz. 3
Woensdag 26 febr.	Eten met De Zonnebloem	12.30 u. CC Don Bosco; zie blz. 3
Dinsdag 18 mrt.	Vóóraankondiging Algemene Ledenvergadering	14.00 u. CC Don Bosco

Verslag: Kerstbijeenkomst Seniorenvereniging

Op dinsdagmiddag 17 december j.l. vond de traditionele Kerstbijeenkomst plaats in de grote zaal van CC Don Bosco. Ruim 100 leden van onze Seniorenvereniging waren om 14.00 uur aanwezig om samen de feestdagen in te luiden.

De middag begon met een kort welkomstwoord van onze secretaris, Ger Verlaek. Hij bracht ons op de hoogte van het goede nieuws over de gezondheid van onze voorzitter, Hans Schuurman. Gelukkig gaat het een stuk beter met hem. Er is hoop dat hij op de Nieuwjaarsbijeenkomst op 7 januari weer van de partij kan zijn.



Voor alle aanwezigen werd koffie met vlaai geserveerd, terwijl het Seniorenorkest 'Leudal' zorgde voor de muzikale omlijsting.

Enkele senioren maakten zelfs een dansje op de aanstekelijke muziek.

In de loop van de middag verschenen diverse smakelijke hapjes op de tafels, die gretig aftrek vonden. De ontspannen gesprekken, de muziek en de lekkere versnaperingen maakten deze kerstbijeenkomst tot een bijzonder sfeervolle middag. Het bestuur kan concluderen dat het een mooie start is geweest van de kerstdagen voor de leden van onze Seniorenvereniging.

WD



Verslag: Nieuwjaarsbijeenkomst op

dinsdag 7 januari De Nieuwjaarsbijeenkomst werd goed bezocht: 'volle bak' (ong. 80 leden) in de kleine zaal van CC Don Bosco. Bijzonder fijn was het, dat onze voorzitter Hans Schuurman weer in ons midden was. Het gaat gelukkig beter met hem. Onder leiding van 'Bets' werd op een ludieke manier gekend in combinatie met een muzikale quizz.

Alle lof voor acteur 'Bets' (Wiel Caris) die wegens ziekte van collega-acteur 'Bep' toch een geestig en gevarieerd solo-optreden verzorgde.

We hebben allemaal genoten!

WD



Lezing door Wim Coolen (vz. Heemkundekring Heel) 'De opkomst en ondergang van Kasteel St. Anna' op dinsdag 11 februari.

Aanvang: 14.00 u. CC Don Bosco;

Kosten € 6,- p.p.

De enthousiaste manier waarop Wim Coolen kan vertellen staat garant voor een boeiend en interessant overzicht van de geschiedenis van het kasteel en van de plannen die de projectontwikkelaar in samenwerking met de gemeente Maasgouw heeft met de huidige geblakerde resten.

De heer Huub van Buul zal deze middag verder opluisteren met virtuoze instrumentale accordeonmuziek met hele bekende meezingers uit 'De oude Doos'.

Ook speelt hij o.a. Franse musettes, tango's en beroemde muziek uit de Balkan.

Opgeven voor deze interessante lezing kan via de mail: secretaris.kboheel@gmail.com of via het antwoordstrookje op blz. 4.

Betaling € 6,- p.p. via banknummer NL 98 RABO 01109 6950 30 t.n.v. Seniorenvereniging St. Ambrosius onder vermelding van 'kasteel Heel'.



Aquarel Jos Jeukendrup



Maaltijd HeeLekker samen met de wandelgroep aan de soep met balkenbrij en roggebrood op woensdag 12 februari; 12.30 u.

Op woensdag 12 februari 2025 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.

Deze keer gaan we samen met de wekelijkse wandelaars aan tafel. Na een stevige wandeling hebben ze wel trek in een bord soep met balkenbrij en roggebrood.

Let op: we beginnen deze keer om 12.30 u.!

AANMELDEN IS VERPLICHT en kan tot zaterdag 8 februari.!

Meldt U zich ná 8 februari af, dan zult u toch € 10,- aan CC Don Bosco moeten betalen: alle ingrediënten voor de maaltijd zijn immers dan al ingekocht. De prijs bedraagt € 10,00 per persoon, exclusief de gebruikte drank. Afrekenen doet u bij Don Bosco contant of via PIN.



Snertwandeling op woensdag 12 februari; snertmaaltijd om 12.30 u.

Op woensdag 12 februari houden wij weer een snertwandeling in samenwerking met de kookgroep "HeeLekker".

Om een grotere groep wandelaars te bereiken wandelen wij in twee groepen: de 8 kilometer en de 5 kilometer.

De groep voor de 8 KM vertrekt om 10,30 uur vanaf het Raadhuisplein.

De groep voor de 5 KM vertrekt om 11,00 uur ook vanaf het Raadhuisplein.

Na de wandeling treffen wij ons samen (eenmalig om 12.30 uur) met de andere eters in het Gemeenschapshuis Don Bosco waar de kookgroep "HeeLekker" een stevige erwtensoep met daarbij balkenbrij op roggebrood met stroop serveert.

Het wandelen en het eten is voor iedereen toegankelijk, ook voor niet-leden.

Voor het wandelen is geen opgave nodig: iedereen zorgt dat hij/zij op de aanvangstijd aanwezig is op het Raadhuisplein. **Let op de aanvangstijden van de wandelingen.**

Voor de snertmaaltijd dient men zich wel aan te melden bij Wiel Derkx.

Zie het aanmeldstrookje of via E-mail naar wlam.derkx@kpnmail.nl (Betalen € 10,- p.p.) in de Don Bosco zaal.

Alvast een prettige wandeling en smakelijk eten.

Namens de werkgroep wandelen en fietsen,

Tjeu Brouns

Het positieve effect van wandelen.

Wandelen zit in de lift: ongeveer vier miljoen Nederlanders lopen wekelijks zo'n vijf kilometer. Dit is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geluk. Onderzoek wijst uit dat wandelen, vooral in de natuur, aantoonbare effecten heeft op je gezondheid en welzijn. Zelfs een ommetje van twintig minuten per dag kan al wonderen doen. De voordelen van wandelen zijn indrukwekkend: wandelen is gezond voor het hart, helpt bij het verbeteren van je bloeddruk en cholesterolgehalte, en verhoogt je weerstand. Daarnaast is wandelen gezond voor de hersenen: door meer zuurstof aan te voeren, leggen je hersencellen nieuwe verbindingen, wat je creativiteit stimuleert en je concentratievermogen verbetert. Bewegen in de natuur verlaagt stress, bevordert een betere stemming en motiveert je om langer actief te blijven. Regelmatig wandelen helpt ook bij de opbouw van spieren en botmassa, gaat botontkalking tegen, en draagt bij aan een betere stoelgang en een goede nachtrust. Oftewel, wandelen is een eenvoudige en effectieve manier om zowel lichaam als geest gezond te houden!

Bron: ANWB



Carnavalsmiddag met de Zonnebloem op woensdag 19 februari

Op woensdag 19 februari 13.30 u. organiseert de Zonnebloem een gezellige middag in het teken van Carnaval.

U kunt zich per mail opgeven (zonnebloemheel@gmail.com). De kosten voor deze middag bedragen € 5,-. Het geld kan in de bus bij Marijke Pals op Sportparklaan 9.

Samen eten met de Zonnebloem op woensdag 26 februari

Woensdag 26 februari staan de dames van de Zonnebloem weer in de keuken van Don Bosco te koken. Om 12.30 uur serveren zij de maaltijd. Tot vrijdag 21 februari 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. Komt u ook?

Gezellige Kienmiddag in Beegden bij Huiskamer Plus op vrijdag 7 februari

Op vrijdag 7 februari organiseert Huiskamer Plus Beegden weer een gezellige kienmiddag.

Alle senioren van de gemeente Maasgouw zijn van harte welkom om mee te doen.

Het kienen vindt plaats van 14.00 tot 16.00 uur in 't Leuke, Leukenstraat 6 Beegden. De deuren openen om 13.30 uur.

Graag opgeven voor 30 januari, telefonisch 06-13707449 of via beegden@huiskamerplus.com.



Het Geluk van Limburg, een familiechroniek getekend door de Limburgse mijnen.

Vanaf juli 2025 schittert Huub Stapel in de hoofdrol van Het Geluk van Limburg; een nieuw Nederlands muzikaal theaterspektakel van regisseur Servé Hermans.

Het Geluk van Limburg is een familiechroniek getekend door de opkomst en ondergang van de mijnindustrie in Limburg. Daal met de koempels af in de mijnen, voel het kolenstof en kom weer boven in de levendige mijnkolonie. Vanaf juli 2025 drie maanden exclusief te zien in de Rodahal in Kerkrade.

We zijn er als bestuur van KBO Heel in geslaagd om een optie te nemen op kaarten voor deze bijzondere theatervoorstelling. We zouden met een volle bus gezamenlijk naar Kerkrade kunnen gaan om deze voorstelling bij te wonen. Maar, dat kan alleen maar als we de bus ook vol krijgen, dus minimaal 40 personen zijn nodig om het voor ons als vereniging kostendekkend te krijgen.

We hebben een optie voor donderdag 31 juli om 20.00 uur. De kaartjes kosten €75,- inclusief bus en entree. Opgeven moet **vóór 15 februari** i.v.m. verlopen van de optie op de kaarten.

Opgeven kan via het bekende aanmeldstrookje of via een mail aan secretaris.kboheel@gmail.com

Aanmeldingen

Lezing door Wim Coolen: 'Opkomst en ondergang van Kasteel St. Anna Heel'

Naam: Tel.geeft zich op met personen

voor de lezing op dinsdag 11 februari 2025; Aanvang: 14.00 u. CC Don Bosco.

Dit strookje in de brievenbus doen bij het secretariaat: Sterplein 1 Heel of mailen naar secretaris.kboheel@gmail.com

Betaling € 6,- p.p. via banknummer NL 98 RABO 01109 6950 30 t.n.v. Seniorenvereniging St. Ambrosius; onder vermelding van 'kasteel Heel'.

Snertmaaltijd Hee lekker met de wandelgroep op woensdag 12 febr. om 12.30 u.

Aanmelding voor de snertmaaltijd :

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

Aanmeldstrookje voor theatervoorstelling "Het geluk van Limburg" te Kerkrade op donderdag 31 juli om 20.00 uur

Vertrek bus om 18.00 uur.

Naam: tel..... Aantal personen:.....

Email:

Aanmelden kan tot uiterlijk 15 februari 2025 via mail: secretaris.kboheel@gmail.com of via het inleveren van deze aanmeldstrook op het adres Sterplein 1 te Heel.

Naast aanmelden ook tijdig betalen natuurlijk en wel door het overmaken van €75, op rekening van seniorenvereniging St Ambrosius IBAN: NL98RABO0119695030

Kienmiddag Huiskamer Plus in 't Leuke Beegden

Graag opgeven vóór 30 januari, telefonisch 06-13707449 of via beegden@huiskamerplus.com .



Kijk ook geregeld op onze website: www.kboheel.nl : o.a. voor eventuele aanpassingen in de activiteiten en ook voor de **fotowedstrijd.**