



Beste KBO leden,

BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER

Mensen die voldoende sporten en bewegen hebben minder kans op gezondheidsklachten (Rijksoverheid.nl). Voldoende bewegen heeft invloed op het gewicht en verbetert de motoriek. Ook is het goed voor de mentale gezondheid en gaat beweging chronische ziektes tegen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht. Daarom bieden wij u diverse activiteiten aan waaraan u kunt deelnemen. Heeft u zin om een keertje vrijblijvend mee te doen of gewoon om te komen kijken, dan bent u van harte welkom bij het gymmen, jeu de boules, biljarten en line dansen. Nieuwe deelnemers zijn altijd van harte welkom.

RABO CLUBSUPPORT

Dank u wel als u uw stem uitgebracht heeft op KBO Landhorst. Door de RABO clubsupportactie wordt het mooie bedrag van € 222,14 aan onze vereniging overgemaakt.

DIGITALE VEILIGHEID

Op dinsdag 12 november aanstaande organiseren wij in samenwerking met de Gemeente Land van Cuijk en de politie, een thema-ochtend over digitale veiligheid. De bijeenkomst “**Maak het oplichters niet te makkelijk**” wordt gehouden in Dorpshuis de Stek in Landhorst van 10.00 tot 12.00 uur. De toegang is gratis. Deze bijeenkomst is ook voor niet leden. Zie bijlage bij de ONS.

MUSEUMPLUSBUS

Vrijdag 15 november bezoek aan Noordbrabants museum in Den Bosch. De Museumplusbus is om 9.30 uur op Stippent 2A in Ledeacker. Het programma:

11.15 uur aankomst

11.45 koffie met Bossche bol

12.15 rondleiding

13.15 lunch

14.00 zelfstandig rondkijken

15.15 vertrek

Wanneer je verhindert bent, meld het dan bij Fons de Kleijne op tel 06 83 16 04 78, dan kan er iemand anders mee.

KERSTSTUKJES MAKEN

Kerststukjes maken kan op dinsdagavond 10 december in de ontmoetingsruimte. Dit vindt plaats onder leiding van Martha Willems. De kosten zijn 12,50 euro pp inclusief koffie. Opgave via fonsdekleijne@gmail.com of opgavelijst in de ontmoetingsruimte.of formulier op deze website. (pad: *ACTIVITEITEN*- opgave voor

KERSTDINER

Het kerstdiner is op vrijdag 20 december in de namiddag in de Stek.

SENIOREN EXPO

De Senioren Expo in Veldhoven is van 14 tot en met 19 januari 2025. Kaartprijs voor KBO-leden 10 euro. Meer informatie via www.seniorenexpo.nl

ONDERSTEUNING DOOR KBO

Het staat ook in de "ONS" maar heb je vragen of hulp nodig over Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) of Wlz (Wet langdurige zorg) of juridische zaken neem contact op via info@kbo-brabant.nl of 073-6444066.

PEDICURE

Pedicure Pauline Smeets komt naar de ontmoetingsruimte. Op de donderdag zal Pauline Smeets elke 2 weken van 10.00 tot 12.00 uur een bezoek brengen aan de ontmoetingsruimte, speciaal voor klanten die niet in staat zijn om naar haar pedicuresalon te komen. Op donderdag 31 oktober, 14 november en 28 november kunt u een afspraak maken. Geniet van de uitstekende service, persoonlijke aandacht en ervaar de luxe van Pliens Studio! Pauline Smeets 06-36565084

OPROEP

Wij blijven nog op zoek naar vrijwilligers die zich voor de KBO willen inzetten, lijkt het u leuk om bijvoorbeeld een ochtend te helpen in de ontmoetingsruimte of wilt u iets organiseren, neem dan gerust contact op met Fons de Kleijne.

AGENDA

- De ontmoetingsruimte is geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.
- Heilige mis 1^e, 3^e en 5^e dinsdag van de maand om 9.30 uur
- Laatste vrijdag van de maand gezamenlijke maaltijd om 12.30 uur in de ontmoetingsruimte. Opgeven bij Leny Arts 06-37288330.
- 12 november bijeenkomst "Maak het oplichters niet te makkelijk"
- 15 november Museumplusbus naar Noordbrabants museum
- 10 december kerststukje maken
- 20 december kerstdiner
- 14 t/m 19 januari 2025 Senioren Expo Veldhoven