 Nieuwsbrief oktober 2022

**Beste leden.**

Hoe we het ook wenden of keren; de lange hete en droge zomer is nu echt voorbij.

September is de opmaat naar het nieuwe seizoen, de herfst. Zoals de dichter drs.P.

ooit schreef: “ We laten onze blikken dwalen

en praten over het mooie weer.

Maar na de laatste zonnestralen

is het ineens geen zomer meer”.

We hebben de mooie zomer mogen beëindigen met een gezellige bbq. En met volle buiken gaan we op naar de herfst en winter. Zoals velen van jullie weten doen we dat zonder onze voorzitter

Jopie Zasburg. Tot januari volgend jaar last zij even een pauze in om onder andere tijd en energie te hebben voor haar komende verhuizing. Het bestuur wenst haar al het goede toe en we zien haar graag weer terug in januari.

In deze nieuwsbrief treft u een overzicht aan van de diverse activiteiten voor de komende periode.

We sluiten dit jaar af met een kerstviering op 16 december. Nadere berichtgeving hierover zult u aantreffen in de volgende nieuwsbrieven.

Tenslotte meld ik u dat de KBO Lage Zwaluwe 17 november aanwezig zal zijn bij een bijeenkomst met de gemeente, woningbouwvereniging en andere KBO afdelingen. Onderwerp van gesprek is de woonzorgvisie die de gemeente moet opstellen over wonen en zorg. Aan KBO afdelingen wordt gevraagd mee te praten over hoe wonen met zorg voor ouderen er uit zou moeten zien. Na 17 november zullen wij u nader informeren.

Voor nu wens ik u namens het bestuur een mooie nazomer toe !

Met vriendelijke groet,

Erik Orie

Vice voorzitter.

**Herfststukjes maken.**

Vrijdag 7 oktober wil Adri Ansems herfststukjes met u gaan maken.

Het is van 10.00u. tot 12.00u. in “Ons Belang” en kost € 12,- dit is inclusief alle materialen.

Opgeven kan tot 5 oktober via bijgevoegde aanmeldstrook.

**Bridgen woensdagochtend in “Ons Belang”.**

We bridgen iedere woensdagochtend van 9.30u. tot 12.00u. in “Ons Belang”. We spelen inmiddels met 3 tafels. Beheers je enigszins de beginselen van het bridgen, dan ben je hartelijk welkom op woensdagmorgen. We spelen voor de gezelligheid.

**Bingo 21 oktober in “de Ganshoek”.**

Als u van bingo houdt kom dan naar de Ganshoek, voor slechts € 6,- heeft u een leuke middag en gaat u misschien ook nog met een prijsje naar huis. We starten om 14.00u.

**Doe meer met je digid.**

Theek 5 organiseert een vierdaagse cursus mbt hoe handig om te gaan met Digid.

Deelname kost € 15,- inclusief cursusboek en een kopje koffie of thee.

Deze cursus leert u om in een rustig tempo gebruik te maken van de digitale diensten van de overheid. In een kleine groep (max. 8 personen) leert u bijvoorbeeld een Digid aan te vragen en te gebruiken, digitale aanvragen te doen bij de gemeente, te werken met MijnOverheid, Regelhulp, de Berichtenbox enz.

Laptops zijn aanwezig. U mag ook uw eigen tablet meebrengen.

**Cususdata**

Woensdag 28 september, 5, 12 en 18 oktober van 14.00u. tot 16.00u. bibliotheek Made.

Woensdag 2, 9, 16 en 23 november van 9.30u. tot 11.30u. Huiskamer Surplus, Hoofdstraat 2,

Terheijden.

**Bericht van Arendse health club**

In verband met de Nationale Ouderendag organiseren wij op **dinsdag 4 oktober een Seniorendag**. Tijdens deze dag maken alle senioren kennis met verschillende beweegvormen zoals functioneel trainen, krachttraining, diverse zaalactiviteiten en wateractiviteiten.

Daarnaast is er veel aandacht voor ‘active ageing’, oftewel: gezond oud worden door het aanleren of aanhouden van een gezonde leefstijl. Hiervoor zijn verschillende professionals uitgenodigd, zoals een huisarts, fysiotherapeut, diëtist en beweegcoach. De Seniorendag is voor iedereen gratis en introducees zijn ook van harte welkom.

Arendse health club heeft vestigingen in: Breda, Oosterhout, Lage Zwaluwe, Raamsdonksveer, Dongen en Tilburg.

Voor meer informatie kunt u kijken op: <https://www.arendse.nl/senioren/>

Website: [www.kbolz/welkom](http://www.kbolz/welkom)

*Deze nieuwsbrief wordt uitgegeven door KBO Lage Zwaluwe en verschijnt 10x per jaar. Het verenigingsjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december. Indien u uw lidmaatschap van KBO Lage Zwaluwe wilt opzeggen dan kunt u dat schriftelijk ( Anja van der Veeke, Nieuwlandsedijk 34, 4926AR Lage Zwaluwe ) of per e-mail (* [*anjakbo@gmail.com*](mailto:anjakbo@gmail.com) *)) doen bij de secretaris van de KBO Lage Zwaluwe. Met dien verstande dat dit minimaal 1 maand voor het nieuwe verenigingsjaar moet geschieden. Het IBAN (bank)nummer van KBO Lage Zwaluwe is: NL05RABO0126731241.De cliëntondersteuner van KBO Lage Zwaluwe is:: Jopie Zasburg, tel. 06-15185344. Ouderenadviseur: Marjo Bastiaansen-van Schendel*: 0618485486.

*Belastinginvullers: Petra van Strien, Ad Schuurmans, Jopie Zasburg.*

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Invulstrook KBO Lage Zwaluwe herfststukjes maken op vrijdag 7 oktober 10.00u.

Zaal open 9.30 u in “Ons Belang”.

Kosten: € 12,- per persoon te voldoen bij Adri Ansems.

Invulstrook inleveren tot 5 oktober bij Adri Ansems, Abr. Kuyperstraat 28, telnr. 0638438891

Naam\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adres\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aantal pers. \_\_\_\_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Email:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_