

Woordje van het bestuur: Terug in de Pas

De Pas: 't voelt al snel heel vertrouwd, ge weet de weg, kent de mensen. 't Is vanouds.

Goed terug te zijn, 't was een thuiskomen! We werden allemaal ook hartelijk welkom geheten. Kneipunten met de ruimtes worden hopelijk snel opgelost, evenals de bezetting van de bar.

Natuurlijk is het voor de Pas een hele uitdaging, om van de een op de andere dag, wekelijks honderden senioren (met allemaal verschillende wensen) te voorzien van een natje en een droogje. Maar gelukkig zijn een 10 tal oud barmedewerkers van de KBO bereid de Pas als vrijwilliger te steunen. Dit aantal is niet genoeg om al onze activiteiten soepel te laten draaien, dus als je de Pas uit de brand kan en wil helpen: meld je aan als vrijwillig barmedewerker bij Audrey Alards audrey@de-pas.nl

Een nieuwe activiteit die is opgestart, het **stijldansen** eens de 14 dagen op de vrijdagavond; het belooft een groot succes te worden. De toegang is gratis voor KBO leden. Mieke en Hans, haar partner, helpen je graag als je moeite hebt met een bepaalde dans. Ook alleenstaande dames/heren zijn van harte uitgenodigd.

KBO heeft "Meer bewegen voor Ouderen" van Ons Welzijn overgenomen. We starten per 1 maart, deze activiteit op de woensdagochtend onder leiding van Kitty Sakkers, bewegingscoach voor ouderen. Kitty is een veelzijdige dame met ruime ervaring op het gebied van dans, sport, beweging en mindfulness voor ouderen. De KBO organiseert samen met Kitty beweging en sport therapie voor ouderen met als doel ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. Kitty maakt in haar werkwijze gebruik van attributen, muziek, beweging, ritme en de kracht van stilte (meditatie). Haar lessen zijn zo opgebouwd dat ouderen ontspannen en met een goed en energiek gevoel weer naar huis gaan.

Deelnemen?
De prijs bedraagt €15 per maand voor 1 lesuur in de week tegen contante betaling . De lessen worden gegeven in de Pas (Missezaal). Een proefles is gratis.
Aanmelden kan door te bellen met Kitty (06-51422137) op donderdag tussen 15-17 uur of vrijdag tussen 11-13 uur.

Je merkt het, onze KBO blijft in beweging, ook in 2023!

Groet, Piet Ceelen, voorzitter



KBO Carnaval 2007 t/m 2013



Een historisch terugblik op carnaval middagen van de KBO in de Pas

Klik verder

Bloemschikken met Nicolien



Op donderdag 6 april is er weer gelegenheid om een mooi Paasstukje te maken.

Deze keer wordt het een Paasbloementaartje(zie foto) Dit gebeurt onder leiding van Nicollen Banken. Zij zorgt voor alle bloemen en andere materialen.

Wat je zelf nog mee moet brengen is: een platte bord met een doorsnede van ongeveer 30cm, een aardappelschilmesje en een tangetje waar je ijzerdraad mee door kunt knippen.

Het bloemschikken vindt plaats in De Pas, Zaal Tarvernee B van 13:30 tot 15:30. De kosten zijn 20 euro. Koffie en thee zijn niet inbegrepen.

Je kunt je aanmelden tot 22 maart via: bloemschikken@kboheesch.nl
Graag je naam en telefoonnummer vermelden.
We gaan er weer een gezellige middag van maken.

Stijldansen

Vrijdag, 3 maart 2023, is iedereen die graag danst om 20.00 uur weer welkom in de Missezaal van CC de Pas.

Hans en Mieke van den Brand, zijn amateurdansers uit Heesch, die hun passie voor het dansen graag met u willen delen. Op verzoek van het KBO-bestuur gaan zij nu dansen met onze leden en introducees die het gezellig vinden om te dansen op een mooie vloer.

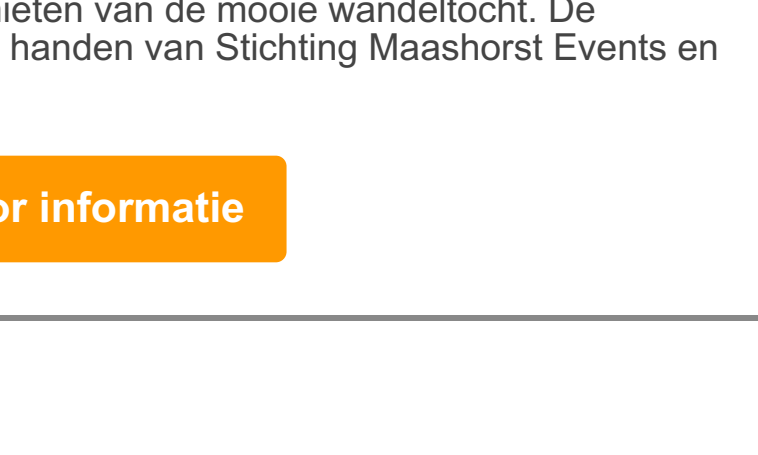
Hans heeft hiervoor een gevarieerd aantal dansnummers opgenomen zodat iedereen zijn genre een keer langs komt komen zoals nummers van Guus Meeuwis, Rob de Nijs, Robert Long en de Beatles.



Klik verder voor alle informatie

Fietstochten met de fietsclub

Op maandag om de twee weken fietst de fietsclub langere fietstochten van zo'n 50 t/m 55 km.



Het fietsprogramma:

[KBO Fietstochten 2023](#)

Zie verder fietstochtenpagina

Lezing energiebesparing



Vrijdag 3 februari bezochten 37 mensen de voorlichting energiebesparing, verzorgd door Ben Robben.

Er bestaat een grote behoefte aan informatie over de elektra en het gasverbruik in woningen.

De groep KBO-themamiddagen, voorheen werkgroep WMO-koffiemiddagen, had Ben Robben bereid gevonden aan de KBO leden en de inwoners van Heesch, een uitleg te geven over besparingen en uitvoeringen, teneinde tot een redelijk maandelijks bedrag te komen.

Diverse besparingen passeerden de revue.

Van folie achter de radiatoren tot overgordijnen omhoog (om de warmte de kamer in te laten stromen) van isolatie overal tot de warmtepomp, van de koelkast ouder dan 10 jaar naar de milieustraat tot de stekkers uit de stopcontacten!

Lees verder

Walking Event De Maashorst



Wandelen in het boerenlandschap, langs historische plaatsen en dwars door de bossen; dat is Walking Event De Maashorst. Zondag 26 maart kun je heerlijk wandelen door het grootste aaneengesloten natuurgebied van Brabant; natuurgebied De Maashorst.

Er is keuze uit wandelroutes van 6, 10, 15, 20, 25 en 30 kilometer en daarmee is dit event dus geschikt voor iedereen!

Walking Event De Maashorst is een wandeltocht voor het hele gezin en zo een gezellig dagje uit! Kom je ook genieten van de Brabantse natuur?

- Startlocatie is De Berchplaats in Berghem
- De kosten voor alle afstanden zijn € 5,- per persoon
- Voor deelnemers tot en met 12 jaar is dit € 2,50 per persoon

De voorinschrijving is op 1 februari gestart. Maar natuurlijk kun je je ook zondag 26 maart nog inschrijven op de startlocatie en meteen gaan genieten van de mooie wandeltocht. De organisatie van Walking Event De Maashorst is in handen van Stichting Maashorst Events en Wandelsportvereniging Ons Genoegeen Schaijk.

Klik verder voor informatie

seniorweb Heesch

Verleng uw rijbewijs online en sla zo de wachtrij op het stadsloket over. Handig en lekker snel!

Tegenwoordig is het bij veel stadsloketten erg druk. Mensen soms al zes tot acht weken wachten op een afspraak voor het verlengen van reisdocumenten. Extra handig dus dat een rijbewijs verlenging ook online. De gemeente waarin u bent ingeschreven moet dat dan wel aanbieden natuurlijk. Ook moet uw huidige rijbewijs nieuwer zijn dan 1 oktober 2006. Als dat allemaal in orde is, slaat u een lange wachtrij over.

Verleng gemakkelijk online uw rijbewijs en haal het document daarna op bij de gekozen gemeentelocatie. 75-plussers moeten trouwens eerst bij CBR een gezondheidsverklaring inleveren.

Lees verder

Scherpere foto's sturen op WhatsApp

Een WhatsApp-foto in originele kwaliteit sturen. WhatsApp is bezig met een functie om dat mogelijk te maken.

Een foto via WhatsApp sturen is makkelijk om even wat te delen. Gebruikers doen het dan ook veel. De kwaliteit van de foto neemt alleen wel af. Om deze reden is WhatsApp bezig met een functie om foto's in originele kwaliteit naar elkaar te sturen.

Lees verder

Hoe stuur je goeie foto's met WhatsApp?

Stuur jij ook wel eens een foto door met WhatsApp? En merk je het dan zo'n korrelig plaatje? Dat kan ook anders!

Foto's delen

Foto's delen is makkelijk. Je maakt een foto en je verstuurt hem met WhatsApp. Maar vaak wordt het dan een klein wazig plaatje. Dat komt doordat WhatsApp de foto kleiner maakt. Comprimeren heet dat.



Klik hier om te kijken hoe dat moet

Helpdesk: Wat is Symbaloo?



Symbaloo is een nieuwe visuele manier om je online leven te organiseren.

Je verzamelt al je favoriete websites en voegt ze als blokjes toe op Symbaloo. Zodanig kun je dus je eigen startpagina maken.

Je hoeft dan nooit meer links in je browser in te typen, of te zoeken naar die ene link. Je komt er simpelweg met één klik.

Met Symbaloo kun je ook een hele pagina met links delen met anderen. Ook is er een mobiele app beschikbaar, evenals een iPad versie.

Lees verder

IVN website in een nieuw jasje

De IVN website is vernieuwd! We hebben onze website anders ingericht zodat bezoekers beter kunnen vinden wat ze zoeken en geïnspireerd raken door ons aanbod aan activiteiten, routes, (online) cursussen, podcasts, interessante artikelen, betekenisvolle projecten en nog veel meer.



Bekijk de nieuwe website van IVN

Het uitbrengen van de INFO

De eerstvolgende INFO wordt rond 3 maart 2023 weer bezorgd. De uiterste inleverdatum is 17 februari.

Daarnaast verzenden we ook nog de Nieuwsbrief. Deze komt 1x per maand rond de 15e uit. Het komende jaar gaan we ook, bij belangrijke nieuws, de nieuwsbrief tussendoor verzenden.

Hou ook onze website en onze facebook pagina in de gaten, deze wordt regelmatig bijgehouden.



Ga naar website KBO Heesch

Zend hier kopij voor de nieuwsbrief of INFO in.

Inleverdata kopij INFO en Nieuwsbrief

Klik hier voor het ontvangen van de nieuwsbrief

Welkom bij de Koepel Gepensioneerden



De Koepelgepensioneerden is de grootste seniorenorganisatie in Nederland, met voor de belangenebehartiging inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomens, zorg, welzijn en wonen.

Aangesloten zijn ruim 150 organisaties van gepensioneerden en de seniorenorganisaties KBO-Brabant en FASv.

Wilt u op de hoogte blijven, meldt u dan aan voor de nieuwsbrief

Lees hier de laatste nieuwsbrief van Koepel Gepensioneerden

De Ons ook online via onsmagazine.nl



Ledenmagazine *Ons* heeft een eigen website gekregen: Onsmagazine.nl

Lees alle artikelen online waar u maar wilt!

Welkom!
Deze tweewekelijkse nieuwsbrief met een selectie aan artikelen uit de *Ons*, vanuit de website van Onsmagazine. Wilt u zich in- of uitschrijven of uw e-mail wijzigen kijk dan onderaan deze nieuwsbrief.

Klik hier voor de website

Klik hier om je aan te melden op de Nieuwsbrief Onsmagazine

Ons Actueel Nieuwsbrief KBO Brabant



Dit is de tweewekelijkse nieuwsbrief van KBO-Brabant. Belangenvereniging van 120.000 senioren in Brabant.

Nieuwe lezers heten hierbij van harte welkom!

editie Januari 2023, week 4

Eerdere nieuwsbrieven

Wilt U zich aanmelden voor de nieuwsbrief Ons Actueel "Klik hier"

De Maaltijdservice

LEKKERE EN GEZONDE MAALTJEDEN AAN HUIS

In samenwerking met:

De Maaltijdservice bezorgt koelverse- en vriesverse maaltijden aan huis. Deze voorziening is bedoeld voor mensen die tijdelijk of langdurig niet zelf willen of kunnen koken.

Door de aangepaste richtlijnen van het RIVM is de service anders dan u normaal van ons kunt verwachten. Wij houden gepaste afscheid, werken met handschoenen en reinigen elke apparaat voor- en na gebruik en ook elk montuur wordt na het passen schoongemaakt.

Door deze maatregelen kunnen wij u veilig en verantwoord van dienst zijn. Als u verkouden bent, moet hoesten, koorts heeft of andere griepverschijnselen vertoont, blijf dan thuis. Wij verwelkomen u dan liever een andere keer.

Met een ruime keuze uit zo'n 75 maaltijden heeft De Maaltijdservice maaltijden voor iedere smaak.

Van Hollandse pot tot een Oosterse maaltijd of liever vegetarisch eten? Dé Maaltijdservice houdt rekening met uw dieetwensen en levert de maaltijden gratis bij u aan huis.

Heeft u interesse? Of wilt u alvast vrijblijvend een gratis maaltijd proeven? Bel **085 902 04 92** of mail via info@demaaltdiservice.nl. Harriette of Eveline staan u graag te woord!

Huisartsenpraktijk Hiemstra

NIEUW

Opengesteld voor nieuwe patiënten.

Gevestigd in Gezondheidscentrum Heesch, te samen met Benu Apotheek Heesch, Fysiotherapie4all, Podotherapie Peeters, Logopediepraktijk Miedema, Verloskundigenpraktijk Ridderhof, Huidtherapeuten Huidgericht, Thuiszorg Panten en Medisch pedicure Voet & Vorm.

Huisarts Hiemstra is bereid voor patiënten en niet-patiënten de

rijbewijskeuringen te verzorgen.

De kosten bedragen 50 Euro die u contant bij de keuring dient te voldoen. Voor de keuring kunt u een afspraak maken via 0412-451380. Er bestaat geen wachtlijd. U kunt dagelijks terecht van maandag t/m vrijdag .

Alferink Opticien

Wij hanteren onze normale openingstijden m.u.v. de koopavond. Door de aangepaste richtlijnen van het RIVM is de service anders dan u normaal van ons kunt verwachten. Wij houden gepaste afscheid, werken met handschoenen en reinigen elke apparaat voor- en na gebruik en ook elk montuur wordt na het passen schoongemaakt. Door deze maatregelen kunnen wij u veilig en verantwoord van dienst zijn. Als u verkouden bent, moet hoesten, koorts heeft of andere griepverschijnselen vertoont, blijf dan thuis. Wij verwelkomen u dan liever een andere keer.

t' Dorp 31 5384 MB Heesch T 0412 451003

info@alferinkoptiek.nl www.alferinkoptiek.nl

Als KBO-lid: bij aanschaf van een montuur

10% korting

'Wij staan altijd voor u klaar.'

Theo en Annetiekje van DELA

Een mooi afscheid zorgt voor fijne herinneringen. Bij DELA kunt u rekenen op een luisterend oor voor ieders verhaal. We helpen het afscheid altijd persoonlijk en bijzonder te maken. Een waardig afscheid is bij DELA ook zonder verzekering mogelijk, zelfs met een klein budget.

Ook in Heesch en omgeving staat ons team klaar om u te helpen. Voor leden en ieder ander. Want bij coöperatie DELA geloven we dat we er zijn voor elkaar.

Meer informatie of een persoonlijk gesprek? Onze ervaren teams helpen u graag. Ga naar delan@delan.nl of bel 0412 72 57 56.

DELA
voor elkaar

Van de redactie Nieuwsbrief

Deze e-mail is verstuurd aan **{{email}}**. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich **hier afmelden**. • U kunt ook uw **gegevens inzien en wijzigen**. • Voor een goede ontvangst voegt u **nieuwsbrief@kboheesch.nl** toe aan uw adresboek.

Ons adres: De Pas, D'n Herd De Misse 4, 5384 BZ Heesch

KBO - Heesch

Secretariaat secretaris@kboheesch.nl

Deze e-mail is verstuurd aan **{{email}}**. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich **hier afmelden**. • U kunt ook uw **gegevens inzien en wijzigen**. • Voor een goede ontvangst voegt u **nieuwsbrief@kboheesch.nl** toe aan uw adresboek.

