

December 2022

38e Jaargang nr. 12

Sinterklaas



Inhoudsopgave:

Pag. 2	Inhoudsopgave
Pag. 3	Van de redactie
Pag. 4	Van de voorzitter
Pag. 5	Adventsviering / middag in Kerstsfeer
Pag. 6	Workshop Kerststukjes maken
Pag. 7	Oproep secretaris / Contributie 2023
Pag. 8	Activiteitenkalender
Pag. 9	Informatie over KBO-activiteiten
Pag. 10	Wijziging Zorgverzekeringen
Pag. 12	Energietoeslag / ZuidWest TV
Pag. 13	Beweeg je fit bij Groenhuysen
Pag. 14	Humanitas zoekt Maatjes
Pag. 15	Verslag Sinterklaasmiddag
Pag. 16	Kerstmarkt en Sing-in
Pag. 17	Actie Schouwburg de Kring
Pag. 18	Nordic Walking
Pag. 19	Bloed- of plasma donor.
Pag. 20	Kunstikoos
Pag. 21	Informatie over de leden
Pag. 22	Wat KBO u biedt
Pag. 23	Aanmeldingsformulier KBO-Roosendaal
Pag. 24	Informatie voor de leden



Van de redactie

Hallo lezers en lezeressen,

Weer volop informatie in deze Antenne.

En heel bijzonder want deze keer kwam het merendeel van de kopij juist van andere organisaties. Leuk dat zij ons weten te vinden. En fijn voor u want de informatie is heel divers. Zo hebben we voor ieder wat wils. Leuk om dat allemaal te lezen.

Ik wens u een fijne Sinterklaas periode toe en vind het leuk om hier te vermelden dat u van KBO-Roosendaal ook een geschenkje krijgt. U heeft bij deze Antenne de agenda 2023 van ons gekregen. Prettige feestdagen wens ik u nu nog niet, want de volgende Antenne valt vlak voor Kerst bij u op de mat.

Heel veel leesplezier met deze Antenne.

Jolanda Oosterbos

Inleveren van de kopij voor de volgende Antenne
vóór 14 december 2022 op het

Redactieadres

Jolanda Oosterbos, Bandeliersberg 34, 4707 SB Roosendaal.
E-mail: redactie.kbo.roosendaal@gmail.com

Het adres van het secretariaat staat achterin deze Antenne

Mutaties

Adreswijzigingen, berichten van overlijden, van jubilea, verhuizing, nieuwe leden of wat dan ook, graag doorgeven aan Dhr. Kees Geers, Langendijksestraat 15-12, 4715 PH Rucphen.
Tel: 06-15426808 E-mail: ledenadm.kbo.roosendaal@gmail.com

Van de voorzitter

Aanloop

De laatste maand van het jaar moet je wel een aanloopje nemen: wil je meedoen aan onze eigen Sinterklaas-viering of onze eigen Kerstviering, dan moet je op tijd starten om een plek te bemachtigen.

We hebben gisteren in de zaal van Rottier met zijn allen veel plezier gehad, een nieuw virus bedwongen met grote koortsthermometers en veel pepernootmedicijn. Dat deed goed. Een leuke dag op terug te kijken waar je een fijn "samen"- gevoel aan overhoudt.

Zo'n middag gaat niet vanzelf, de hele activiteitencommissie bedankt voor jullie inspanningen, en Lucie, Marianne en Toos speciaal bedankt voor wat jullie al die jaren voor de KBO familie betekend hebben. En Sinterklaas ook natuurlijk, en Jac.

Sinterklaas is nog niet uit het land, maak er een gezellige tijd van samen met je burens, je familie, je vrienden en onze KBO. Zoek ze op en bedenk nog eens hoe het vroeger was. We gaan wel met de tijd mee, maar de gezelligheid moet blijven. Daar moeten we aan blijven werken, met zijn allen.

Peter Dierick
voorzitter



KBO-activiteit

Op **donderdag 15 december** organiseert de activiteitencommissie van KBO- Roosendaal de jaarlijkse

Kerstviering

Deze viering zal plaatsvinden in de zaal van **Dansschool Rottier**, Vijfhuizenberg 52, 4708 AL te Roosendaal. Op deze dag is de zaal open vanaf 10.00 uur. Om 11.00 uur is er in plaats van de Eucharistieviering een viering met teksten en liederen, die aansluiten bij actuele onderwerpen met pastor Claude Covemaeker en Gemengd Koor Langdonk o.l.v. Wilma van Ineveld. Muzikale begeleiding: Jack Buijs

De lunch is om 12.00 uur.
Na de lunch is er een optreden van

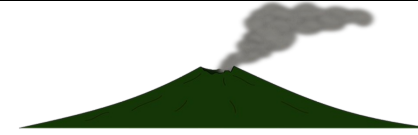
Duo Maestro & Co

Duo Maestro & Co, bestaat uit Erik Pullens en Hans van Buul. Deze heren zijn twee geschoolde muzikanten. Zij brengen een boeiend programma door de grote variatie in zang, muziek en verhaaltjes. We gaan genieten van vrolijke en romantische liedjes, die ze afwisselen met gezellige theaternummers en fijne instrumentale muziek. Ze spelen ook enkele kerstmedleys.

In de pauze van het optreden is er een loterij met mooie prijzen. Einde van deze Middag is om 16.15 uur. De kaartverkoop voor deze middag heeft reeds plaats gevonden op 1 november.

Wie niet in de gelegenheid was kaarten te komen halen, kan uitsluitend nog op **vrijdag 2 december** terecht bij dhr. Cees Gabriëls, Staringlaan 16B, tel. 0165 541565.
Toegang: € 12,00 incl. lunch

Van harte welkom!



Krater activiteit : Workshop Kerststukjes maken

Heeft u ook zin om gezellig met elkaar een kerststukje te maken onder het genot van een kopje koffie of thee?

Dan bent u van harte welkom op **19 december 2022** in buurthuis 't Dijksteeke, Dijkcentrum 191, 4706LB Roosendaal. Inloop is vanaf 13.45 uur en we starten om 14.00 uur olv Arie den Hollander aan ons stukje.
Kosten : € 12,50, cash betalen aan de zaal.

Opgeven kan via de mail : **igc.wissing@gmail.com** graag met naam, kbo lidmaatmaatschapnummer en telefoonnummer.

Aanmelden kan tot 5 december.
De aanmelding gebeurt op volgorde van binnenkomst.
Er kunnen maximaal 30 leden deelnemen.
Reageer snel ...VOL is VOL.
Kunt u onverwachts niet , dan graag afzeggen via de mail.
Tenslotte: **de mooiste tijd van het jaar is de tijd met elkaar.**



Oproep secretaris

We zijn als KBO-Roosendaal nu al op zoek naar iemand die het hele secretariaat van onze afdeling in maart 2023 van haar wil overnemen.
De secretaris is de spil in het web van KBO-Roosendaal en heeft ca. 8 tot 10 uur per week nodig om alle voorkomende werkzaamheden goed te kunnen uitvoeren.
Heb je voldoende PC vaardigheid en wil je iets betekenen voor onze afdeling neem dan contact op met:

onze voorzitter **Peter Dierick**, tel. **06-53347004**,
 email: voorzitter.kbo.roosendaal@gmail.com
 onze secretaris Lia Openeer, tel. 0612043185
 email: secretaris.kbo.roosendaal@gmail.com

Zij kunnen je meer informatie verstrekken over alle taken.
 Gebruik de Antenne, de Website www.kbo-roosendaal.nl en
 Facebook om een completer beeld van onze afdeling te krijgen.

Contributie 2023

In de laatste Algemene Leden Vergadering van maart 2022 is de
 contributie voor 2022 vastgesteld op **€ 23,25 per lid**.

Dit is gelijk aan afgelopen jaar.

De incasso van de contributie in 2023 zal plaatsvinden
 rond **28-01-2023** voor leden die een machtiging tot automatische
 incasso hebben verstrekt.

Leden zonder machtiging tot automatische incasso ontvangen in
 januari 2023 een schrijven voor het voldoen van de verschuldigde
 contributie, **verhoogd met € 1,75** aan administratiekosten.

Mocht u willen overgaan tot een automatische incasso kunt u de
 formulieren verkrijgen bij de secretaris of de penningmeester.

Indien u besluit om niet langer lid van KBO-Roosendaal te blijven
 dan verzoeken wij u dit tijdig (**vóór 31-12-2022**) schriftelijk kenbaar
 te maken bij de Secretaris of de Ledenadministratie.

De adresgegevens kunt u terug vinden achterin deze Antenne.

*Dus als u niet vóór 1-1-2023 opzegt, dan blijft u het hele
 jaar 2023 lid !*

Natuurlijk hopen we dat u ook in het jaar 2023 als lid ingeschreven
 blijft van onze vereniging.

Namens het bestuur,
 Jan Schenk, penningmeester KBO Roosendaal

Activiteitenkalender KBO-Roosendaal

November		
Ma	28	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	29	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
December		
Do	1	Dagreis Lady's Day in Boskoop
Vr	2	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	5	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	6	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Vr	9	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	12	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	13	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	15	11.00-16.15 uur Adventsviering, lunch en Middag in Kerstsfeer
Vr	16	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	19	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic 14.00 uur Workshop Kerststukjes maken
Di	20	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Vr	23	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic

Informatie over KBO-activiteiten

Dynamictennis

Plaats: Sporthal de Omganck, Molensingel 38, Wouw
 Coördinator: Jan Braat, tel. 06-32058166
 dynamictennis.kbo.roosendaal@gmail.com

Zumba

Plaats: Danscentrum Rottier, Vijfhuizenberg 52
 Coördinator: Anneke Blom Tel 0625528977
 zumba.kbo.roosendaal@gmail.com

Aqua-aerobic

Plaats: Zwembad "de Stok"
 Coördinator: Kees Vermeulen, tel. 0165-532852 (Ma + Vr)
 Jan Hendrikx, tel. 0165-556499 (Dinsdag)
 aquaaerobic.kbo.roosendaal@gmail.com

Jeu de Boules

Plaats: Wijkcentrum "t Dijksteke
 Coördinator: Cees Holierook, tel. 06-42436367

Fietsen

Plaats: Vertrekpunt Buurthuis Keijenburg
 Coördinatoren: Toon Jansen Tel: 0653964002
 Jan Hendrikx Tel: 0627142969

Sportactiviteiten in samenwerking met KBO-Roosendaal

Walking Football

Iedere woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur
 Plaats: DVO '60 Sportstraat 17 (Sportpark Hulsdonk)
 Info: Piet van Osta, tel. 06-30316869
 Jan Hendrikx, tel: 0165-556499

Vitaal Fit

Iedere dinsdagochtend van 10.00 uur tot 11 uur en
 Iedere dondagochtend van 10 tot 11 uur
 Plaats: Aleco Nispenseweg 3 (Sportpark Vierhoeven)
 Info: Aleco, tel. 0165-743005
 George Bolmers, tel. 06-14794174
 Jan Hendrikx, tel. 0165-556499

Wijziging zorgverzekeringen 2023

Ieder jaar worden er vanuit de overheid veranderingen
 aangebracht in de zorgverzekering.
 Hieronder de belangrijkste veranderingen voor u op een rij.
13 november 2023 zijn de premies bekend geworden.
 Voor CZ geldt voor 2023 een basispremie **vanaf € 131,90** p.p. per
 maand.
 Voor VGZ geldt voor 2023 een basispremie **vanaf € 132,95** p.p.
 per maand
 Voor Zilveren Kruis geldt voor 2023 een basispremie **vanaf**
€ 131,95 p.p. per maand

Uw contributie vergoed bij aanvullende verz. VGZ of CZ

Bent u via de collectiviteit van KBO-Brabant verzekerd bij een van
 de partnerorganisaties van KBO-Brabant: VGZ, CZ of Zilveren
 Kruis? Zij geven een korting op de aanvullende verzekering. VGZ
 en CZ vergoeden bovendien jaarlijks het lidmaatschap van onze
 vereniging als u een aanvullende verzekering via KBO-Brabant
 afsluit.

Op de website van KBO-Brabant staat hoe u die teruggave kunt
 regelen (<https://www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel/>). U hebt in ieder
 geval nodig: uw KBO-lidmaatschapsnummer (staat op uw
 ledenpas) en uw klantnummer bij VGZ of CZ.

Bent u niet bij een van deze twee verzekerd en was u toch al van
 plan om over te stappen naar een andere zorgverzekeraar?
 Denk dan eens aan een van deze twee!

De wijzigingen op een rij

Houd rekening met een premiestijging van € 120,- per jaar.

De zorgtoeslag voor mensen met een laag inkomen neemt ook toe.

Zorgverzekeraars mogen werkgevers- en ledencollectiviteiten geen premiekorting meer geven op de basisverzekering. Op de aanvullende verzekeringen mag nog wel korting gegeven worden.

Ook mogen in de aanvullende verzekeringen extra voordelen, zoals teruggave van de jaarlijkse contributie van een vereniging, afgesproken worden.

Het eigen risico (voor zorg uit de basisverzekering) blijft hetzelfde in 2023: € 385,-

In de basiszorgverzekering zijn de volgende wijzigingen aangebracht. De vergoeding van hoge dosering vitamine D komt te vervallen.

De zorg als gevolg van langdurige klachten bij herstel van het coronavirus wordt verlengd. Er gaat kritischer gekeken worden naar welke zorg zinnig is en welke niet.

Heeft u een **laag inkomen** dan is er misschien een mogelijkheid dat u zich via uw gemeente kan verzekeren en zorgtoeslag kan aanvragen. Informeer bij uw gemeente.

Wilt u meer informatie over de voordelen van de (collectieve) zorgverzekeringen bij VGZ, CZ of Zilveren Kruis via onze koepelorganisatie KBO-Brabant?

Bel met de **helpdesk zorgverzekeringen** op 073 – 303 64 49 dagelijks tussen 9.00 – 12.00 uur.



Energietoeslag

Op 8 november jl. was er een uitzending bij Cocktail op ZuidWest TV waarin de energietoeslag is behandeld. Als u moeite heeft met rondkomen, dan heeft u misschien recht op energietoeslag. Dit is een éénmalig bedrag van € 1.300,00 per huishouden. Het bedrag kunt u dan gebruiken voor het betalen van uw energierekening. Voor meer informatie kunt u terecht bij Werkplein Hart van West-Brabant:

Website: www.werkpleinhartvanwest-brabant.nl/energietoeslag
Of telefonisch van maandag tot en met vrijdag van 9:00 – 12:00 uur op 076-7503500

Als u geen computer heeft kunt u ook een telefonische afspraak maken om langs te komen bij “Werkplein” of in speciale gevallen kan men ook bij u langskomen.

George Bolmers



Senioren INFORMATIE op ZuidWest TV!

Elke dinsdag is er bij ZuidWest TV een rubriek gericht op de senioren, als onderdeel van het infotainmentmagazine “Cocktail”. Cocktail wordt iedere dinsdag vanaf 10.00 uur uitgezonden en duurt ongeveer 40 minuten. De uitzending wordt ieder uur herhaald en is ook terug te zien op de website (www.zuidwestupdate.nl) bij het item “GEMIST” en in de APP van ZuidWest (zie Playstore of App store).

Dus als u als senior geïnformeerd wil blijven, stem dan elke dinsdag af op Cocktail bij ZuidWest TV.

Frequenties ZuidWest TV:

Ziggo: kanaal 39, KPN: kanaal 1420, XS4ALL: kanaal 596,
Telfort: kanaal 1420, Vodafone: kanaal 792,
Delta en CAIW: kanaal 12 en Tele2: via menu on-demand

Beweeg je fit met Groenhuysen!

Langer fit, mobiel en zelfstandig met de beweegprogramma's van Groenhuysen

Speciaal voor 55-plussers biedt Groenhuysen verschillende beweegactiviteiten aan, genaamd Beweeg je fit! Bewegen draagt bij aan het voorkomen van gezondheidsproblemen of helpt om te leren gaan met beperkingen ten gevolge van ziekte. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan conditie, mobiliteit, functionele kracht, coördinatie en balans. De lessen worden in kleine groepen gegeven en begeleid door speciaal opgeleide bewegingsagogen en danstherapeuten. Samen bewegen houdt ouderen fit, langer mobiel en zelfstandig. Ook bijvoorbeeld na revalidatie, om in beweging te blijven. Groenhuysen heeft een passend aanbod beweegactiviteiten. Denk hierbij aan Silverfitness, Bewegen op Muziek, Boksen, Loop- en wandeltraining en Dans en Parkinson. Plezier in sporten en gezelligheid staan voorop! De beweegagogen binnen Groenhuysen werken samen met andere behandelaars, hierdoor kan er snel een andere behandelaar ingeschakeld worden als daar behoefte aan is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een diëtist, fysiotherapeut of ergotherapeut.

Dans en Parkinson

Speciaal voor mensen met Parkinson wordt Dans en Parkinson aangeboden. Dansen zorgt voor ontspanning door inspanning, bouwt de conditie op en het verbindt mensen door met elkaar in beweging te zijn. Bij mensen met Parkinson is gebleken dat dansen en beweging helpen om de zogenaamde 'freezing' te voorkomen. Daarnaast wordt tijdens het dansen gewerkt aan de stabiliteit en mobiliteit. Meer informatie vindt u op www.groenhuysen.nl/behandelaren/beweging/Dans-en-Parkinson

Proefles en aanmelden

Alle 55-plussers zijn van harte uitgenodigd om mee te doen! Meld u aan voor een proefles. Meer informatie vindt u op www.groenhuysen.nl/beweegjefit

Humanitas zoekt vrijwillige Maatjes

De activiteit Maatjes van Humanitas West-Brabant West is gericht op het ondersteunen van mensen die door omstandigheden tijdelijk een steuntje in de rug nodig hebben.

De deelnemers zijn, net als de vrijwilligers, mensen van alle leeftijden en woonachtig in de gemeente Roosendaal. Wat de hulpvraag ook is, we zoeken samen naar een passend antwoord.

Wat is een Maatje?

Een maatje is een gemotiveerde vrijwilliger met een luisterend oor, een warm hart en tijd & ruimte om er voor de deelnemer te zijn. De vragen van deelnemers kunnen uiteenlopend zijn: bijvoorbeeld bij gevoelens van eenzaamheid door het hebben van een klein netwerk, verlies & rouw, dementie, of andere uitdagingen.

Wat houdt een Maatjestrject in?

Samen, vrijwilliger en deelnemer, wordt gekeken naar de hulpvraag en wordt hier een invulling aan gegeven. Hierbij kenmerkt de ene koppeling zich vooral door op pad te gaan terwijl bij de ander het gesprek thuis plaats vindt. De hulp die geboden wordt is altijd op maat.

Duur Maatjes traject?

Het maatjestrject duurt doorgaans één jaar. In dat jaar wordt er samen gewerkt aan de hulpvraag waardoor de deelnemer handvatten ontwikkelt om nieuwe stappen te zetten. Vrijwilliger en deelnemer leren elkaar goed kennen, juist dit contact is voor beide partijen erg waardevol en maakt dat de deelnemer nieuwe stappen kan en durft te ondernemen.

Maatje nodig?

Heb jij behoefte aan steun van een maatje? Je kan je alvast aanmelden. Dit kan via de website <https://www.humanitas.nl/afdeling/west-brabant-west> of bel naar 0165-599936

Maatje worden?

Wil jij het leven van een deelnemer verrijken met oprechte aandacht en interesse? Twijfel dan niet en meld jezelf aan voor dit mooie én dankbare werk.

Je komt in een dynamische vrijwilligersorganisatie, waarin scholing en begeleiding vanzelfsprekend is en je maakt deel uit van een leuk team.

Gemaakte onkosten worden vergoed.

Heb je belangstelling of heb je nog vragen laat het weten via telefoon 0165-599936 of e-mail wbw@humanitas.nl

Verslag van de KBO Sinterklaasmiddag 2022

Op donderdag 17 november hebben de aanwezigen kunnen genieten van een gezellige Sinterklaasmiddag in de zaal van Dansschool Rottier aan de Vijfhuizenberg.

De ontvangst was gastvrij; de koffie met het stukje warme boterletter was lekker; de zaal was gevuld met enthousiaste mensen en de muzikale omlijsting werd verzorgd door een voortreffelijke organist, kortom een heerlijke sfeer om de Sint en zijn Pieten te ontvangen !

Op het podium stond de speciale stoel voor de Sint al klaar. Onder het bekende welkoms- lied deed de Sint met maar liefst vier Pieten zijn intrede.

De Pieten hadden ieder hun eigen taak en zorgden voor leuke taferelen. Ze legden ook regelmatig pepernoten op de tafels, zodat iedereen er lekker van kon snoepen.

Twee nieuwe vrijwilligers van de activiteitencommissie, Jos Geers en Rina van Oosterhout werden door de Sint in het zonnetje gezet. Organist Jack Buijs bracht een goede afwisseling tussen de Sinterklaasliedjes en muziek waar heerlijk op gedanst kon worden. Ook de Hucklebuck- dans en de gymnastiekoefening ' Hoofd, Schouders, Knie en Teen' stonden op het programma en brachten de aanwezigen lekker in beweging.

Tussendoor was er de loterij met de in Sinterklaaspapier ingepakte prijzen.

De middag vloog om, de sfeer was geweldig, een zaal vol blije gezichten:

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagd Sinterklaasfeest!



Sfeervolle Kerstmarkt en Sing-In, in de Sint Josephkerk te Roosendaal.

Op zaterdag 10 december van 10.00 uur tot 14.00 uur en zondag 11 december van 12.30 uur tot 16.00 uur is er weer een grote Kerstmarkt met de verkoop van allerlei kerstspullen zoals: kerststallen/groepen, kerststukjes, kerstversiering, kerstverlichting, kerstkaarten, kerstboeken, kerstmuziek (LP's, Singles, CD's) en DVD's.

Ook is het, tegen een kleine vergoeding, mogelijk om met de Kerstman op de foto te gaan.

Tevens is er op zondag 11 december, een Sing-In van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Tijdens deze Sing-In zal een samengesteld koor met leden van diverse koren uit de parochie en seniorenharmonie Harvano, bekende kerstliederen ten gehore brengen.

U kunt uit volle borst meezingen of rustig genieten van de samenzang of wat kerstinkopen doen op de Kerstmarkt.

Op beide dagen is er koffie, thee, fris en (glüh)wijn.

Kinderen kunnen tijdens de Sing-In hun eigen kerstversiering maken.

Deze middag is echt een familieactiviteit, jong en oud zullen elkaar ontmoeten, de toegang is gratis.

De totale opbrengst is voor het onderhoud van de Sint Josephkerk en het Parochiecentrum.

**GEZAMENLIJK MET KORTING NAAR
DE KRING ROSENDAAL
SPECIALE ACTIE VOOR KBO**

Muziek

Marcel Veenendaal (DI-RECT) met strijkorkest Kamerata Zuid
Grijs Gedraaid

De avond wordt geopend met muziek van Marcel Veenendaal - zanger van DI-RECT- onder begeleiding van het strijkorkest Kamerata Zuid. Eigen nummers worden afgewisseld met klassieke stukken en oudhollandse liedjes. Meezingen mag! Daarna kom je in beweging vanuit je luie theaterstoel onder begeleiding van choreograaf Andrew Greenwood. Met zijn bewegingsprogramma zet hij de deur open voor onderling contact tussen jong en oud.

Het einde van de voorstelling bestaat uit een verrassende creatieve activiteit: welke muziek heb jij vroeger grijs gedraaid? Neem je date mee voor een toffe middag vol muziek, dans en creatie. Kom naar Grijs Gedraaid en beleef het samen!

Grijs Gedraaid is genieten voor alle generaties! Deze voorstelling verbindt jong én oud door middel van muziek, beweging en creatie. Het is de perfecte gelegenheid om je (groot)ouders, buurman of tante te trakteren op een unieke ervaring samen met jou. Wie neem jij binnenkort mee naar De Kring om samen onvergetelijke herinneringen te maken?

Dinsdag 13 december | 20.00 uur | grote zaal | € 20,- (i.p.v. €27,50) incl. service- en excl. administratiekosten

U kunt uw kaarten via de website www.dekringroosendaal.nl bestellen en direct uw stoelen uitkiezen. In het bestelproces vult u bij actiecode **KBO** in. De korting wordt dan automatisch in uw winkelmandje verrekend.

Na betaling ontvangt u direct de e-tickets.

Nordic Walking, ook voor U!

Nordic Walking is een laagdrempelige en zeer effectieve wandelsport. Door het lopen met speciaal ontwikkelde poles(stokken) worden de arm- en rompspieren optimaal geactiveerd. Je gebruikt meer energie en het versterkt de functie van het hart-longsysteem. Nordic Walking is goed voor de houding. De deelnemers merken dat ze makkelijk rechtop blijven lopen. Daarnaast is het fijn om in de buitenlucht te kunnen bewegen. Het kan op ieder niveau beoefend worden en is goed voor het algeheel uithoudingsvermogen, coördinatie en balans.

Nordic Walking verbetert de fitheid, vergroot de bewegingsvrijheid en is bij uitstek geschikt om samen te doen.

Nordic Walking is niet moeilijk, maar om het optimale effect te bereiken is een goede techniek essentieel. Het vraagt tijd om de vaardigheden goed aan te leren.

Bij atletiekvereniging Thor in Roosendaal hebben wij een aparte afdeling Nordic Walking. Er wordt op verschillende dagen en in verschillende niveaugroepen gelopen onder begeleiding van een geschoolde voorloper.

Er wordt regelmatig een gratis kennismaking les gegeven, waar in men kan ervaren hoe het is om met poles te lopen en wat daarvan de meerwaarde kan zijn. Daarna kan men aansluiten bij een cursus van 5 lessen van een uur waarin de techniek goed aangeleerd wordt.

Na afronding hiervan kun je zelfstandig of in een gezellige groep op pad.

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u meer informatie of een kennismaking les?

Kijk dan op <https://www.thor-roosendaal.nl/nordic-walking/> of stuur een bericht naar: nordicwalking@thor-roosendaal.nl

Tot 1 juli 2023 ontvangt u als lid van de KBO 10 euro korting op een cursus Nordic Walking.

Geef toekomst, word bloed- of plasmadonor

Als bloed- of plasmadonor beseft je dat je leeft. Je geeft voor een ander. En zeker ook voor je zelf. Je redt levens en je krijgt er extra's voor terug. Een gevoel van trots, bewondering van je directe omgeving en inzicht in jouw eigen gezondheid. Maar bovenal een glimlach op je gezicht, want soms kan het leven best simpel zijn.



Word donor

Als donor kun je echt helpen. Dagelijks zijn er mensen die bloed of plasma nodig hebben. Om gezond te worden of gezond te blijven. Bovendien kan jouw bloed of plasma dienen als basis voor de ontwikkeling en innovatie van de zorg. Zo werkt Sanquin aan de behandeling van kanker en de ontwikkeling van vaccins.

Meer info op Sanquin.nl of bel 088 730 86 86

Noot van de redactie

Dit bericht bereikte ons via een vrijwilliger van onze club. Dat vinden wij altijd leuk als er met ons meegedacht wordt. Hij had navraag gedaan en als men zich opgeeft voor men 65 jaar oud is dan mag men bloed blijven geven tot 80 jaar. Dit berichtje is dus vooral voor onze "jongere" leden, maar dat mag ook wel een keertje. Dus bent u nog jonger dan 65 jaar, geef u dan snel op bij Sanquin.nl

Iedereen kan schilderen!

Denk je weleens: 'ik ben helemaal niet creatief maar het lijkt me geweldig om te kunnen schilderen'. Of ben je al wel aan het schilderen maar heb je soms wat inspiratie of hulp nodig?



Dan is atelier KunstiKoos nét iets voor jou! Gezellig en leerzaam. Ik begeleid je in jouw schilderavontuur en help je met mijn expertise, tips, trucs en nog veel meer! Op mijn eigen-wijze manier geef ik les met als thema: 'al doende leert men'. Het gaat vooral om samen creatief bezig zijn, even uit je hoofd en lekker 'kunstikoos'.

Wil je ook eens proberen of schilderen iets voor jou is? Informeer dan naar een plekje voor een proefles (€17,50 all-in) De lessen zijn op maandag-dinsdag-en woensdagmiddag van half 2 tot 4 uur.

Meer info op: www.kunstikoos.nl
fb pagina KunstiKoos

jcm.breugelmans@gmail.com 06-10853776
adres: Lage Brug 24 4703 GJ Roosendaal

Iedereen kan schilderen,
kom er gezellig bij!



Informatie over de leden

Zij die ons ontvielen:

Mw. J.F. Roovers - Hageman
 Mw. A.M.E. van den Bempt
 Hr. A.C. de Rooij
 Hr. J. Heeren

Dat zij mogen rusten in vrede-

Nieuwe leden:

Hr. W. van Alphen
 Mw. P.C. Alphen - Huijskens
 Mw. J.H. van den Berg
 Mw. L. van den Bergen - Rampart
 Mw. M.H.G. Frijters - Danen
 Hr. J.A.P. van Osta
 Mw. L.A.E.M. van Osta - van Geel
 Hr. J.C. Dekkers
 Hr. B.C.P.A.M. Brans
 Mw. A.E.M. Verbiest - Koen
 Mw. J.M. van Riet

Digitale hulp nodig?

Kunt u hulp gebruiken bij uw smartphone, computer, laptop, tablet?

Denk aan software bediening, hulp bij overzetten, internet, digid, QR-code, foto's e.d.

Elke dinsdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur wordt er hulp geboden vanuit het café in **Keijenburg** door vrijwilliger Wim.

Let op; géén reparatie van materialen

Wat biedt de KBO mij als lid?

- Mogelijkheid tot deelname aan een voor u gunstige collectieve ziektekostenverzekering.
- Maandelijks informatie via de bladen ANTENNE en ONS!
- Speciale informatie gericht op ouderen en vitale senioren.
- Deelname aan door KBO Reizen georganiseerde dagreizen tegen gunstige prijzen.
- Maandelijks activiteiten en bijeenkomsten, zoals jeu-de boules, fietstochten, toneel, zang, dans en bingo.
- Deelname aan Dynamictennis, Aqua-aerobic, Zumba, Walking Footbal, Vitaal Fit.
- Jaarlijks een uitbundige Sinterklaas- en uitgebreide Adventsviering.
- Mogelijkheid tot deelname aan diverse commissies, werkgroepen of bestuursfunctie binnen de vereniging.
- Hulp en advies bij uw belastingaangifte.
- Voordelige aanbiedingen en kortingen als KBO-lid.
- Als senior samen met vele leden van KBO Roosendaal actief te blijven.
- Lage contributie per jaar, in 2022 € 23,25 p.p. bij automatische incasso.

Hoe word ik lid van de KBO ???**Aanmeldingsformulier / of via website**

Naam en voorletters :(M/V)
 Geboortedatum :
 Naam en voorletters :(M/V)
 Geboortedatum :
 Adres/huisnummer :
 Postcode/woonplaats : --
 Telefoonnummer : --
 E-mailadres :@.....
 Wil/willen graag lid worden per :(datum)
 Ik/wij ben/zijn : gehuwd, samenwonend, alleenstaand

Plaats..... Datum :

Inzenden naar:

Ledenadministratie: KBO Rosendaal
Van Leeuwenhoeklaan 110, 4708 BD Rosendaal
tel. 0165-528364
website: www.kbo-roosendaal.nl

Na ontvangst van uw aanmeldingsformulier zal door een van onze wijkvertegenwoordigers contact met u worden opgenomen ter verdere afwerking.

Informatie voor de leden**Ouderenadviseurs**

Dhr. B. Aanraad tel. 561785
 Dhr. A. Jacobs tel. 552457
 Dhr. F. Peeters tel. 553038
 Dhr. W. Maas tel. 504562

Thuisadministrateurs

Dhr. A. Jacobs tel. 552457
 Dhr. A. van Hoof tel. 529271
 Dhr. B. Aanraad tel. 561785

Belastingadviseurs

Dhr. J. Schenk tel. 06-24785410
 Dhr. B. Aanraad tel. 06-21298167
 Dhr. A. van Hoof tel. 0165-529271
 Dhr. J. Pietjouw tel. 06-53129505
 Dhr. A. Jacobs tel. 0165- 552457
 Dhr. J. Voeten tel. 06-40143539

Clïëntondersteuning

Dhr. B. Aanraad tel. 561785
 Dhr. W. Maas tel. 504562
 Mevr. M van den Hout tel: 0624785889

Bezoekgroep:

Mevr. N. Mouwen tel. 542196

Secretariaat

Van Leeuwenhoeklaan 110, 4708 BD Rosendaal.
 Telefoon 0165-528364
 E-Mail: secretaris.kbo.roosendaal@gmail.com

Website: www.kbo-roosendaal.nl

Bankrekeningnummer KBO-Rosendaal NL74RABO0174390076