

Juni 2023

39e Jaargang nr. 6

Zomer



Inhoudsopgave:

Pag. 2	Inhoudsopgave
Pag. 3	Van de redactie
Pag. 4	Van de voorzitter
Pag. 5	Optreden Buurthuis Keijenburg
Pag. 6	Fietstocht naar Kersenkwekerij
Pag. 8	Activiteitenkalender
Pag. 9	Informatie over KBO-activiteiten
Pag. 10	Informatie over activiteiten in samenwerking
Pag. 11	Lezing over Levenstestament
Pag. 12	Senioreninformatie ZuidWest Tv
Pag. 13	Voeding, vocht bij het fietsen
Pag. 14	Fietstocht naar Drukkerijmuseum
Pag. 16	Verslag van "Doortrappen"
Pag. 18	Doorloper
Pag. 20	Digitale ondersteuning / Lunch
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 het is heel fijn als alle informatie die ik binnen krijg precies past in deze Antenne.

Wat mij betreft weer een geslaagde Antenne met voor ieder wat wils, actief en passief.

B.v. Wilt u liever de deur niet uit, dan kunt u op dinsdag naar de televisie kijken.

Verder naast al het fietsen ook een serieus onderwerp, nl Het Levenstestament.

Weer van alles te doen en te lezen.

Ik wens u dan ook veel leesplezier met deze Antenne.

Jolanda Oosterbos

Inleveren van de kopij voor de volgende Antenne
vóór 21 juni 2023 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

Haast

U kent vast wel een ouder iemand die een flinke tegenslag heeft gehad. De manier waarop dat gaat is al zo'n beetje herkenbaar aan het worden. Er is geen ontkomen aan als het zijn kant uitkomt, maar het is ook niet te voorspellen. Ineens zit ie in een hele andere wereld. Hij kan zijn woorden niet meer vinden, aan een kant doen zijn arm en zijn been het niet meer, hij gaat op wielen door het leven, zijn huis is zijn huis niet meer want daar kan hij nog niks alleen, niet voor zichzelf zorgen, iedere dag moet hij een schep pillen naar binnen werken.

Zijn hoofd draait op volle toeren om te bevatten wat hij meemaakt. Hij weet dat hij nu mijlenver weg is van waar hij nu op zijn leeftijd had gedacht te zijn. Alles gaat langzaam. Iedereen zegt dat hij zijn tijd moet nemen, kleine stappen moet zetten, terwijl zijn hoofd bijna barst omdat ze niet snappen dat hij haast heeft, haast om vooruit te komen, om in te halen, om zijn doelen te halen. Om zijn tijd niet te verdoen, om weer naar huis te gaan en lekker te doen waar hij zin in heeft.

Als er met jou zoiets gebeurt, dan kent iemand jou vast en spreekt dan jouw taal, herkent jouw verleden. Zo iemand kent jou, kent je leven, ziet wat er gebeurt en steekt zijn hand uit. Komt een kop koffie drinken, luistert naar je verfrommelde woorden en wordt niet ongeduldig, neemt je mee de tuin in op je wielen, lacht met je over stomme dingen. Dan leef je even in het nu, in de dag.

Zijn dat niet de cadeautjes die we elkaar kunnen geven, ze kosten niks, maar ze brengen veel. Als je vroeger samen op het dorp woonde, dan zou je dat voor elkaar doen.
Maar dat kan toch overal.....

Peter Dierick,
voorzitter

KBO- activiteit Buurthuis Keijenburg

Op donderdag 15 juni 2023 is er een optreden van het

Roseländer Combo

Het Roseländer Combo heeft een bezetting van een selectie uit het orkest Die Roseländer Musikanten en treden op bij o.a. speciale gelegenheden en bij middagen zoals bij de KBO.

Het Combo speelt naast Egelanders en Oberkrainer muziek ook populaire en feestnummers. De huidige bezetting met zangeres biedt deze mogelijkheden.

Het belooft een sfeervolle middag te worden met gezellige muziek en natuurlijk mag er gedanst worden!

Kom en geniet van dit heerlijk optreden!



Aanvang: 14.00 uur

Toegang: leden € 4,00, niet- leden: € 5,50

Iedereen is van harte welkom!!



Fietstocht naar Kersenkwekerij Voorbraeck IN Oud-Gastel

Op 29 juni fietsen we naar Kersenkwekerij Voorbraeck aan de Veerkensweg 36 in Oud-Gastel.

Deze kwekerij is pas ontstaan in 2011. Vroeger was het een aardappelland maar is omgetoverd tot een oase met kersenvoerplanten. In de bloesem tijd is het pracht en praal.

Voorbraeck is een ambachtelijk kersenteelt bedrijf.

Het is een familiebedrijf dat met veel passie continu in ontwikkeling is om duurzame kersen te kunnen telen van topkwaliteit.

Het bedrijf vindt het heel belangrijk dat de bodem biologisch wordt bemest en dat het onkruid mechanisch wordt verwijderd.

Niet alleen wijn wordt er gemaakt maar ook verschillende andere producten zoals jam, chutney, vleessausje, handgeschepte sap en bier.

De wijn is een port-achtige aperitief en/of dessertwijn en wordt door hen ambachtelijk gemaakt.

Het bier (Ruige Rooie) is in samenwerking met Gulpener Brouwerij ontwikkeld.

Al de producten zijn met verse ingrediënten bereid en er is maximaal aan kersen in verwerkt.

We krijgen hier een excursie en gaan lekker proeven !!!!!!!!!!!!!!!

De kosten voor deze dag zijn € 27.50.p.p. bij vertrekpunt betalen. Je krijgt een rondleiding, proeverij, koffie/thee met eigengemaakt gebak en daarna een lunch bij De Beren.

We vertrekken om 9.00 uur op het Kadeplein in Roosendaal
Opgeven voor vrijdag 23 juni.

Kunt u niet zo ver fietsen maar wilt u wel graag naar deze kersenkwekerij en deelnemen aan de lunch dan kunt u ook met eigen vervoer. Maar wel graag doorgeven a.u.b.

U kunt onderstaand strookje in vullen en opsturen naar
 KBO –Activiteitencommissie t.a.v. Jan Hendrixx
 Toermalijndijk 48, 4706 TH Roosendaal
 Bellen of mailen kan ook Tel: 0165-556499
 e-mail janhendrixx.1@kpnmail.nl

Kersenkwekerij

29 juni 2023

Naam.....

Adres:

Plaats:Tel:.....

Aantal personen:



Activiteitenkalender KBO-Roosendaal

		Mei
Di	30	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
		Juni
Do	1	13.30 uur Fietsen
Vr	2	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	5	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba
Di	6	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	8	13.30 uur Fietsen
Vr	9	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	12	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba
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	Dagtocht naar Den Bosch 14.00 uur Optreden Buurthuis Keijenburg
Vr	16	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	19	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba
Di	20	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	22	13.30 uur Fietsen
Vr	23	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic

Ma	26	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba
Di	27	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	29	0.900 uur Fietstocht naar kersenkwekerij
Vr	30	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)
aquaerobic.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

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 donderdagochtend 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

Tai Chi

Woensdag | 10:00 tot 11:00 uur | De Wieken | Gezellelaan 45
Vrijdag | 10:00 tot 11:00 uur | De Wieken | Gezellelaan 45
Zondag | 09:30 tot 11:00 uur | Burgemeester Godwaldtpark
Info: www.taichiroosendaal.nl | welkom@taichiroosendaal.nl
tel: 06-34853976

Levenstestament



Heeft u het wel of niet goed geregeld?

Met een **levenstestament** houd je de regie in eigen handen.

Donderdag **1 juni** 2023 om 19:30

in Woonzorgcentrum St. Elisabeth, Wouwseweg 21,
4703 BL Roosendaal

is er een **lezing/presentatie** over het **levenstestament en andere testamenten** plus de notariële aspecten ervan door **Notariskantoor Geleijns, uw notaris**.

De periode om u aan te melden is verlengd!

Aanmelden voor deze avond kan nog tot en met 29 mei 2023 bij:

mgjjongeneelen@kpnmail.nl onder vermelding van naam en telefoonnummer of: telefonisch op 06-30009535 of 06-12043185

Inloop is vanaf 19:00 uur.

U bent van harte welkom met uw zoon en/of dochter en de toegang is **gratis**.



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

Hieronder een overzicht van de uitzenddata:

- Zonnebloem over Duofiets en Rolstoelfiets, uitzending op 23 mei
- Mantelzorg Roosendaal over "Mantel aan de Kapstok", uitzending op 30 mei
- GGD West-Brabant over 'Wij zijn zelf het medicijn', uitzending op 6 juni
- IOR over cliëntondersteuning voorbeeld, uitzending op 13 juni
- VPTZ-WB over palliatieve zorg, uitzending op 20 juni
- Odensehuis van Groenhuysen over dagbesteding, ondersteuning en advies, uitzending op 27 juni
- Alzheimer Café, uitzending op 4 juli
- Adapt over 'slowmotion', begeleiding bij chronische ziekte, uitzending op 11 juli

De Adapt uitzending op 11 juli is voorlopig de laatste, want ZuidWest TV gaat op zomervakantie.



VOEDING EN VOCHT BIJ HET FIETSEN

Om goed te kunnen presteren en herstellen is goede voeding en voldoende vocht van belang. Daarbij is ook de timing van maaltijden over de dag belangrijk en wat iemand eet en drinkt voor, tijdens en na het fietsen.



TIPS/WEEETJES



EIWITTEN

Eiwitten dragen bij aan de groei en het behoud van spiermassa.

- Verdeel de eiwitten goed over de dag. Dit komt neer op 20-30 gram eiwit per eetmoment in de ochtend, middag en avond.
- Neem als avondsnaak nog iets van 20/30 gram eiwit zodat je lichaam gedurende de nacht kan herstellen.



VEZELS

Vezels zorgen voor een goede darmwerking en houden de darmen gezond. Vezels hebben een positief verband met fysieke prestaties bij oudere volwassenen. Voedingsvezels kunnen bescherming bieden tegen invaliditeit op oudere leeftijd.

- De aanbeveling is 30-40 gram per dag.



KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zorgen voor energie, zijn de voornaamste brandstof van je lichaam en kennen we ook wel als suikers.

- Zorg dat je 2-3 uur vóór je sportprestatie een koolhydraatrijke maaltijd met langzame koolhydraten eet.
- Na een uur sporten snelle koolhydraten.
- Binnen twee uur na inspanning is het advies om 0,8-1,2 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht in te nemen.



VOCHT

De vochtthuishouding heeft invloed op het prestatievermogen. Na inspanning is het belangrijk om het vocht dat je verloren bent weer aan te vullen.

- Bij inspanningen korter dan 1,5 uur volstaat water.
- Tijdens inspanningen langer dan 1,5 uur kan het nuttig zijn om (isotone) sportdranken te gebruiken.

VOORBEELDEN

Ontbijt

(2-3 uur voor het sporten)

- 2 volkoren boterhammen + margarine/halvarine + zoet beleg
OF
- Havermout met melk of yoghurt + vers fruit

+ koffie/thee/water/melk/
sinaasappelsap/vruchtennectar

Vlak voor de inspanning
Water/thee/isotone drank

Tijdens inspanning

Een stuk fruit
1/2 liter water

Na 1,5 uur

Isotone drank (AA-drink, Aquarius, Isostar)

Na inspanning

Een goede herstelmaaltijd is bijvoorbeeld:

- Schaaltje kwark met fruit en muesli/havermout/noten en zaden
- Goed gevulde omelet met groenten + Glas melk

In de loop van de avond voldoende vocht innemen



Fietstocht 27 juli naar Nederlands Drukkerij Museum Etten-Leur

Het museum uit Etten-Leur is in het bezit gekomen van een unieke houten drukpers uit 1760. Het betreft een prachtig en uniek exemplaar en, zover bekend, enig in West-Europa in deze goede staat en mooie uitvoering, o.a. door prachtig houtsnijwerk.

De drukpers is volledig in tact en er kan nog steeds mee gedrukt worden.

Het museum werd tijdens de lockdown benaderd door het Noord-Brabants Museum met de vraag of er interesse was om de drukpers in bruikleen te nemen gedurende een lange periode. Omdat het een mooi en nog compleet exemplaar betreft, wat niet in een depot mag verdwijnen, is gekozen om de drukpers naar Etten-Leur te halen en het "de blikvanger" te maken van de drukkerszaal, waar hij nu staat te pronken. Hij valt op door zijn houtsnijwerk en robuustheid. De bouwers van deze pers hebben er een kunstwerk van gemaakt.

Door enthousiaste vrijwilligers van het museum is de drukpers eerst ontmanteld in 's-Hertogenbosch en weer opgebouwd in Etten-Leur op een speciaal hiervoor vrijgemaakte plaats, waar hij letterlijk "in de spotlights" staat.

Niet alleen deze uniek drukpers is er te zien in het museum maar nog veel meer. Het Nederlands Drukkerij Museum is een levendig museum, waar precies te volgen is hoe een boek tot stand kwam. Vanaf eind jaren zestig van de vorige eeuw kwam die revolutie op gang. Het 'lood' ging er uit en de filmfase kwam er aan. Die hele geschiedenis vanaf 1445 is te zien in het museum. Oude drukpersen, drukletters en de verschillende manieren van boekbinden komen aan bod.

Deze oude drukkerij is ingericht zoals het was in de vijftiger jaren van de twintigste eeuw

We krijgen hier een uitgebreide rondleiding met veel uitleg.

Vertrekpunt 9.00 uur vanaf de parkeerplaats bij De Gamma Rucphensebaan Rosendaal.

Via een mooie route fietsen we naar het koffieadres "De Menmoerhoeve"

Na de koffie richting Etten-Leur naar Ned. Drukkerijmuseum.

Hier is de lunch en rondleiding.

Om 15.00 vertrekken we richting Rosendaal met eventueel nog een stop voor een afzakkertje.

De fietstocht is totaal ongeveer 45 km.

De kosten zijn € 24.00 p.p. voor koffie/thee met iets lekkers, lunch en rondleiding. Bij vertrekpunt betalen.



Let op: opgeven voor 20 juli

U kunt het onderstaand strookje invullen en opsturen naar KBO- Activiteitencommissie t.a.v.

Jan Hendrixx Toermalijndijk 48, 4706 TH Rosendaal.

Bellen of e-mailen kan ook:

Jan Hendrixx Tel: 0165-556499 / e-mail janhendrixx.1@kpnmail.nl

Drukkerijmuseum Etten-Leur 27 juli

Naam.....

Adres:

Plaats:**Tel:**.....

Fiets Veiligheid voorop bij "Doortrappen"

De eerste aflevering van "Doortrappen" in Rosendaal was een groot succes. Afgelopen week werd in de media nog breed aandacht besteed aan de toename van het aantal verkeersdoden onder fietsers van 75+, het percentage steeg met 59% in 2022. Hieruit blijkt de kwetsbaarheid van senioren in het verkeer. Dit evenement sloot daardoor naadloos aan op de noodzaak om senioren attent te maken op de gevaren bij verkeerssituaties, hun snelheid en de noodzaak van een helm.

Het evenement "Doortrappen" (Veiliger fietsen tot je 100^{ste}) met 75 inschrijvingen, werd op donderdag 20 april georganiseerd door KBO-Rosendaal in samenwerking met Aleco, Sport Service Noord-Brabant (SSNB), VVN-Rosendaal en de gemeente Rosendaal.

De senioren hadden zich ingeschreven met de ambitie zo lang mogelijk veilig te kunnen blijven fietsen, om daarmee enerzijds actief en gezond te blijven en anderzijds te kunnen blijven participeren aan de maatschappij.



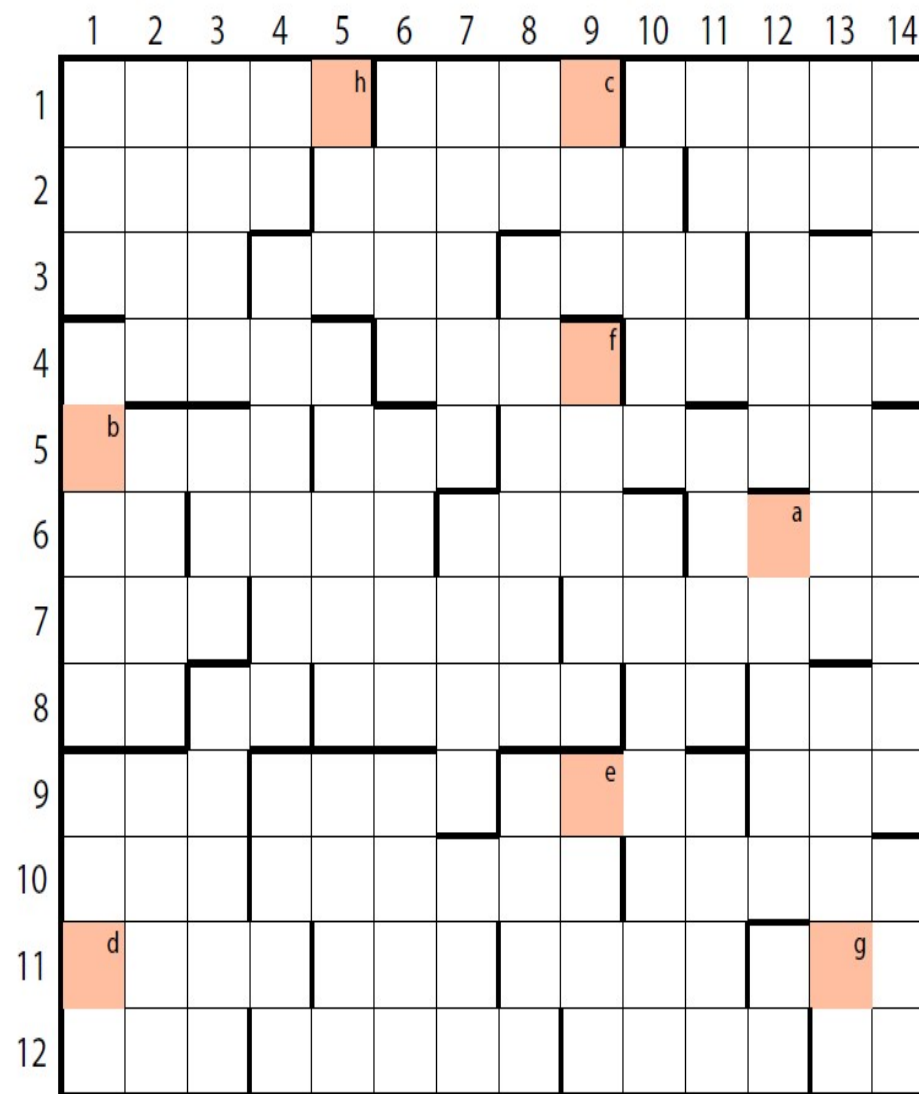
De opening van het evenement werd verricht door wethouder van Verkeersveiligheid in Rosendaal, Sanneke Vermeulen.

Zij gaf aan dat de gemeente dit initiatief toejuicht en dat het aansluit bij hun ambitie om iedereen veilig op de weg te kunnen laten fietsen in "Rosendaal fietsstad".

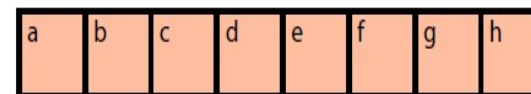
Alle deelnemers kregen een workshop van VVN waar onder andere zaken als je reactiesnelheid, remafstand, je plaats op de weg, verkeersregels en het dragen van een helm onder de aandacht kwamen.

Bij de fietsenmaker Scoofie kon men informatie krijgen over hulpmiddelen bij het fietsen en de veiligheid van je fiets. Als KBO-lid kreeg je 10% korting op een helm. In groepjes kon ook deel worden genomen aan fietsfit oefeningen ten behoeve van de stabiliteit en een bezoek aan de "Doortrap-Markt". Op deze markt kon informatie worden ingewonnen op het gebied van gezond eten bij diëtisten van TWB, Het Vitaal en Fit programma van Aleco, Uniek sporten van SSNB en cursussen bij VVN. Ook was opticien Van Wely aanwezig om de ogen te controleren en audicien Beter Horen gaf de gelegenheid om het gehoor te testen. Omdat dit alles zo laagdrempelig was georganiseerd werd van dit alles goed gebruikgemaakt. De deelnemers waren enorm enthousiast over het evenement en de mogelijkheden die geboden werden. Voor sommigen waren de verkeersregels weer een opfriscursus en voor anderen was het een openbaring op het gebied van voeding, beweging en hulpmiddelen. George Bolmers, bestuurslid bij KBO-Roosendaal, zei tot slot: „Alles was er vandaag op geënt om bewuster die fiets op te stappen. En ik denk dat we dat wel bereikt hebben, maar alles valt of staat bij het toepassen.....de eigen verantwoordelijkheid van de weggebruiker!"

George Bolmers



©www.puzzelpro.nl



Horizontaal:

- 1 provinciehoofdstad, rustteken, lompe vrouw -
- 2 in het jaar, Europese taal, verbond -
- 3 pausennaam, profeet, eentonig, gravure -
- 4 meetkundig lichaam, inheemse kraai, snel reagerend -
- 5 op welke plek, grote hoeveelheid, knijpbril -
- 6 uitroep van pijn, zanggroep, speelgoed, werelddeel -
- 7 wanneer, heel goed, splitsing -
- 8 domina, muzikant, staat in Amerika, register accountant, pl. in Gelderland -
- 9 vliegenscherm, verdriet, parasiet, larie -
- 10 Bijbelse priester, sportman, gezongen toneelstuk -
- 11 huidplooï, grappenmaker, echtgenote, plechtige gelofte -
- 12 snijwerktuig, Argentijnse dans, feeks, en andere.

Verticaal:

- 1 paling, boos, metalen hoofddeksel -
- 2 teleurstellend, gehoorzaal, brandstof -
- 3 aanstellerig mens, grote bijl, Nederlander -
- 4 Evangelische Omroep, werelddeel, zware vracht -
- 5 troefkaart, harde wind, vulkaan op Sicilië -
- 6 uiting van verdriet, deel v.e. opera, bezieling -
- 7 effen, handwerksman, hevig -
- 8 Frans lidwoord, Arabische titel, blokjesspeelgoed -
- 9 op de wijze van, toorn, staat in Amerika -
- 10 Russisch heerser, tijdvak -
- 11 wissel, avondkleding, varkensvlees -
- 12 innig samen, patiënt, loofboom -
- 13 legsel v.e. vogel, vervoermiddel, moes -
- 14 vogelverblijf, vloersteen, gravin van Holland.

Digitale ondersteuning

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

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

Let op: géén reparatie van materialen.

Elke dinsdagochtend, vanaf 6 juni, tussen 10.00 en 12.00 uur wordt er gratis hulp geboden vanuit het café in Keijenburg door een vrijwilliger.

Buurthuis Keijenburg, Keijenburg 70 in Roosendaal.

**16 Juni Lunch in de EGR**

Veel mensen vinden al hun weg naar de gratis lunch in de Levensschool, het gebouw van de Evangelische Gemeenschap Roosendaal. Wij vinden het belangrijk dat mensen elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar kunnen spreken onder het genot van een goed verzorgde lunch. De vrijwilligers doen hun uiterste best om u te verrassen met een goede, smakelijke lunch .

Daarom nodigen wij u van harte uit om ons gezelschap te houden op vrijdag 16 juni a.s.

U bent welkom aan de Benedendonk nr. 1 om 11.45 uur.

Om 12 uur willen we met de maaltijd beginnen.

Informatie over de leden

Zij die ons ontvielen:

Mw. E. Dieleman
 Mw. A. van Dam-Naerebout
 Hr. W.F.M. Boekraad
 Mw. M.C.de Baat - Bierbooms
 Hr. A.J. van Beek
 Hr. Van Brink
 Hr. G.J. Witteveen

Dat zij mogen rusten in vrede

Nieuwe leden:

Mw. P.C. Sonnemann - Rensen
 Hr. J.E.G. Goossens
 Mw. J.A.C. Goossens - Mooijen
 Mw. A.J. van den Boer
 Mw. S.M.A. de Kok
 Mw. J.C.F.M. Dircken
 Hr. M.L. Goossens
 Mw. C.M.C. Goossens - Mol
 Hr. M.L. Matthijsse
 Mw. A.P. Matthijsse - Fondse
 Hr. B.J. Roelevink
 Mw. H.J.M. Roelevink - van der Horst



Oplossing puzzel: zwaluwen

Wat biedt de KBO mij als lid?

- Mogelijkheid tot deelname aan een voor u gunstige collectieve ziektekostenverzekering.
- Maandelijkse 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.
- Maandelijkse 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 2023 € 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-Roosendaal
Wouwseweg 9, 4703 BK Roosendaal
tel. 06-11067913
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. 0165-561785
 Dhr. A. Jacobs tel. 0165-552457
 Dhr. F. Peeters tel. 0165-553038
 Dhr. W. Maas tel. 0165-504562

Thuisadministrateurs

Dhr. A. Jacobs tel. 0165-552457
 Dhr. A. van Hoof tel. 0165-529271
 Dhr. B. Aanraad tel. 0165-561785

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

Cliëntondersteuning

Dhr. B. Aanraad tel. 0165-561785
 Dhr. W. Maas tel. 0165-504562
 Mevr. M van den Hout tel: 06-24785889

Bezoekgroep:

Mevr. N. Mouwen tel. 0165-542196

KBO-Reizen Roosendaal

Dhr L. Openeer tel. 06-25027853

Secretariaat

Wouwseweg 9,
 4703 BK Roosendaal
 Telefoon 06-11067913
 E-mail: secretaris.kbo.roosendaal@gmail.com

Website: www.kbo-roosendaal.nl

Bankrekeningnummer KBO-Roosendaal NL74RABO0174390076