

Nieuwsbrief

14^e jaargang maart 2020
Samenstelling Martien Smulders

Op woensdag 11 maart gaan we weer RIKKEN en SJOELEN. Dit doen we zo als altijd in de benedenzaal van de Trapkes. De aanvang is om 13.30 uur en de zaal gaat open om 13.00 uur.

Heeft U daar geen zin in maar wel in een ander spelletje dan bent U ook van harte welkom. Laat dit dan van tevoren even weten aan Cor Rens (tel.0165 382869) zodat we hier rekening mee kunnen houden.



PAASVIERING en JAARVERGADERING

Wij nodigen u allen van harte uit voor onze paasviering/jaarvergadering op woensdag 8 april in de Trapkes. De dienst begint om 11.00 uur. De zaal is open om 10.30 uur. Hierna een gezamenlijke lunch, gevolgd door de jaarvergadering.

Het verslag van de jaarvergadering van 2019 en het jaarverslag 2019, staan in het bijgevoegde boekje. Als amusement treedt voor u op het komisch duo “**Stafke en DO**”. Dat belooft weer een gezellige middag te worden.

U kunt zich aanmelden voor deze bijeenkomst door het strookje in te vullen en in de KBO bus in de Trapkes te stoppen of bij een van de bestuursleden.

In verband met de boodschappen **vóór 1 april**.



Opgave voor de Paasviering/Jaarvergadering

inleveren vóór 1 april

Naam:

.....

Adres:

.....

Tel: of email:

.....



Secretariaat Kees van den Broek, tel: : 382938 of mail: kbo.sprundel@kpnmail.nl
www.kbo-sprundel.nl

8 april paasviering/jaarvergadering

Ja, ik doe mee op 25 maart aan de spelletjesmiddag

Naam:.....

Adres:.....

Telefoon.....

email.....



Op woensdag 25 maart is er een spelletjesmiddag in de benedenzaal van de Trapkes.

De aanvang is 13.30 uur en de zaal gaat open om 13.00 uur. De kosten hiervoor zijn € 2,50. Voor het klaarzetten van de zaal is het belangrijk te weten hoeveel mensen er komen, dus geef u op vóór 18 maart bij Jacqueline Raaijmakers tel. 383852 of stop bovenstaande inschrijfstrook in de KBO bus bij de Trapkes.

Data geheugenschakel

10 maart, "Zorg voor mantelzorger" door Marie Augustein,
19.30 uur in Heidestede

6 april, "Laatste ontwikkelingen en wat u moet weten"
door de notaris, 19.30 uur in Kerkakkers



Storing, Storing, Storing.....

Nadat onze website nog maar net in de lucht was, werden wij geplaagd door storingen zodat onze website onbereikbaar was.

Nu is alles weer in orde, alleen moet u onze website nu als volgt openen:

www.kbo-sprundel.nl

Let op! Let op!

VOORJAARSREIS

Voor onze reis naar Dinant hebben tot heden te weinig mensen zich opgegeven. Daardoor zou het per persoon veel duurder worden. Daarom heeft Martha een alternatief geregeld en wel naar Namen. Men kan deelnemen aan een stadswandeling. Het is mogelijk om op eigen kosten (€ 3,50) Parfumerie Delforge in de citadel te bezoeken (zie internet). Natuurlijk is er deze reis ook onderweg koffie met koek, 3 gangen middagmaaltijd en een broodmaaltijd. Er gaat ook een gids mee. Dat alles voor het afgesproken bedrag van 63 euro. Men kan zich hiervoor nog opgeven. Iedereen die zich al heeft opgegeven blijft staan, tenzij u anders laat weten. Nadere informatie in de volgende nieuwsbrief.



KBO

Belangenvereniging van senioren

KBO - Kring Gemeente Rucphen
Rucphen Schijf St. Willebrord Sprundel Zegge
Opgericht 2 juli 2015



HOE WORDT U GEZOND OUD? Vitaliteitsdag 1 april in Agora Rucphen voor alle senioren 55+ jaar van de Gemeente Rucphen.

Gezond ouder worden, dat willen we allemaal wel. Als KBO Kring Rucphen denken wij graag met u mee. Hoe u vitaal oud kunt worden en langer zelfstandig de dingen kunt blijven doen die u belangrijk vindt. Daarom organiseren wij, KBO Kring Rucphen, samen met KBO-Brabant, de Vitaliteitsdag op woensdag 1 april 2020 in Agora te Rucphen.

Wat houdt dit in?

Op een vitaliteitsdag staat de gezondheid van eenieder centraal. En wel gezondheid in de brede zin van het woord. Het doel is namelijk senioren inzicht te geven in hun gezondheid, vitaliteit en leefstijl.

Het grote voorbeeld hierbij zijn de Blauwe Zones, gebieden op aarde waar mensen langer en gezonder leven dan elders. Dat zijn regio's in onder andere Italië, Japan en Griekenland. De mensen daar doen eigenlijk niets bijzonders in de zin van heel veel sporten of powerfood eten. Ze eten gewoon gezond, bewegen genoeg, zorgen voor ontspanning en hebben sterke familiebanden. Tijdens de Vitaliteitsdag willen we in ongeveer anderhalf uur senioren bekend maken met deze gezonde leefstijl.

Concreet kunt u het volgende verwachten:

Meer inzicht in de eigen gezondheid; Met een vrijwilliger doet u op een ontspannen wijze een aantal metingen (lengte, gewicht, knijpkracht, stabiliteit, wandeltempo (als dat kan); Gezelligheid en contact met andere deelnemers en vrijwilligers; Er zijn stands waar u bij experts terecht kunt met vragen over uw gezondheid en beweging; Bij de KBO's enz. kunt u overleggen wat voor u een geschikt vervolgtraject is.

Waar en wanneer:

Woensdagmiddag 1 april in Agora in Rucphen (i.v.m. de metingen makkelijke kleding aantrekken)

U schrijft zich in door de gegevens van onderstaande invulstrook

- Te mailen naar
- of door een WhatsApp te sturen naar 06-38724324
- of bij Pastoor van Waesstraat 13 Schijf in de brievenbus te doen
- of u kunt zich opgeven via uw lokale KBO-secretariaat. (Brievenbus Trapkes)

U kunt inschrijven tot 20 maart 2020.

U krijgt vervolgens ruim van tevoren bericht op welke tijd u kunt komen.

Inschrijfstrook Vitaliteitsdag 1 april in Agora te Rucphen.

Naam persoon 1: _____

Geslacht: Man / Vrouw Leeftijd: _____ KBO-Lid Ja / Nee

Naam persoon 2: _____

Geslacht: Man / Vrouw Leeftijd: _____ KBO-Lid Ja / Nee

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____ E-mailadres: _____

Voorkeur tijd om te starten (Hokje aankruisen):

Woensdag 1 April Agora Rucphen: ☐ Tussen 13 en 14 uur ☐ Tussen 14 en 15 uur
☐ Tussen 15 en 16 uur ☐ Tussen 16 en 17 uur

Groepswandeling tijdens de West-Brabantse Molendag.

Heemkundekring, KBO en Molenstichting wandelen mee vanaf molen De Hoop op zondag 22 maart om 10.00 uur.

Voor **deze groepswandeling** vertrekken we om **10.00 uur vanaf Molen De Hoop**, Molenerf 2 in Sprundel om al wandelend en buurtend een klein gedeelte van een van de **Sprundelse wandelommekes met daarin een tweetal zandpaden**, af te leggen.

Via het **Molenerf** en **de Omgangstraat** lopen we over **De Hippelpad** naar de **Bosstraat** en via de **Lokkerstraat** naar **De Heikant**. Hierna slaan we rechtsaf naar het **verharde gedeelte** van de Vinkebossenstraat, dat later overgaat in het **zandpad Vinkebossenstraat**. Aan het einde gaan we linksaf **de Omgangstraat** op om meteen weer rechtsaf via het verbindingspadje van de **Kerlinge** naar de **Hertogstraat** te lopen. We wandelen door het **Fatimapark** om daar staan we nog even stil te staan bij de **"De Geheimen van de Rozenkrans"**.

Deelname is gratis en denk aan "zandpad-wandelschoeisel"

Na afloop kunnen we in de molen ook nog genieten van een mooi programma.

Programma West-Brabantse Molendag op zondag 22 maart:

- **10.00 uur opening West-Brabantse Molendag:**
- **start groepswandeling** vanaf de molen.
- de molen is in **werking met rondleidingen door molengidsen**.
- bij voldoende wind wordt er gemalen, geplet en is de borstelbuil in gebruik
- tentoonstelling door leerlingen BS Vinkenbos met **een foto van elke klas**. De kinderen liggen in de vorm van een molen en onder elke foto staat de spreuk: **BS Vinkenbos**, groep .."De wind in de zeilen"
- Heemtuin Rucphen **promoot en verkoopt nestkastjes** voor vogels
- 't **Sprundels Meulewienkeltje** geeft een indruk van de aanwezige meelproducten
- er is **koffie en thee**.
- er worden ook **pannenkoeken gebakken**.



Graag tot ziens in Molen de Hoop Sprundel.

