

KBO Oosterhout Stad

Nieuwsbrief oktober 2023



Actief Brein

Haal meer uit je hersenen!

Nieuwe wekelijkse activiteit voor leden KBO Oosterhout Stad

Gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend. Cognitieve Fitness is een wetenschappelijk onderbouwde groepstraining, waarbij veel uitdagende oefeningen worden gegeven om je brein zo gezond mogelijk te houden. Door je hersenen te blijven uitdagen stimuleer je de aanmaak van nieuwe verbindingen tussen de hersencellen, wat de kans op dementie verkleint. Als je ouder wordt gaan je hersenen soms minder goed werken, maar door onze lichamelijke conditie op peil te houden kunnen we dat dus enigszins tegengaan. Uitdagende oefeningen stimuleren de linker- en rechterhelft van de hersenen en er wordt veel gelachen.

Hoe jonger je begint met je hersenen te trainen, hoe meer reserve je hebt om op latere leeftijd de gevolgen van ouderdom en eventueel dementie te verkleinen. Cognitieve Fitness is voor ieder die zijn of haar hersenen gezond wil houden.

**De groepslessen worden gegeven in
Activiteitencentrum De Slotjes iedere vrijdagochtend van 11.30
uur-12.30 uur o.l.v. Angela Deleij.**

Bij voldoende deelname start er ook een groep op de maandagochtend. De 1^{ste} les is een gratis proefles. Heeft u interesse en wilt u graag meer weten of misschien wel deelnemen aan bovenstaande lessen, bel gerust voor informatie naar:

Lia Joosen tel: 06-4639 2051

Bingo woensdag 1 november 2023

Als vanouds weer in de Slotjes.

Aanvang: 14.00 uur, einde ± 16.00 uur

Leden van KBO Oosterhout Stad € 6,00

Niet leden € 8,50

De kosten zijn inclusief koffie of thee en we hebben weer mooie prijzen!

Aanmelden 23 en 24 oktober bij: W. de Jong 06-28766080

Denk aan uw lidmaatschapspasje.



Woensdagavond 4 oktober

Bowlen bij Merlijn

Er is weer een gezellige bowlingavond bij Merlijn van 20.00 -21.00 uur. Klappeijstraat Oosterhout.

Aanmelden vóór 28 september.



Graag het bedrag overmaken vóór 30 september op rekening nummer NL97RABO0123706580 van KBO Oosterhout Stad o.v.v. bowlen

Kosten voor leden KBO Oosterhout Stad € 10,00
Niet leden € 11,00

Wij kunnen bij Merlijn geen baan meer huren voor 1 ½ uur. Daarom is voor één uur besproken, anders moest de prijs omhoog.

Heeft u nog vragen dan kunt u bellen met Adje van Loenhout

0162-432669 of 06-57386476

E- Mail: adjevanloenhout@casema.nl
of

Nelly Donkers

0162-458827 of 06-23699367

E-mail: nelly.donkers@kpnmail.nl

Hobby-middagen

Zondag	22 oktober
	26 november
	17 december



Aanvang 14.00 uur tot ca. 16.00 uur.

Leden € 8,50, niet-leden € 9,50 incl. koffie of thee.

Locatie: Activiteitencentrum De Slotjes.

Voor de knutselmiddag op zondag 22 oktober **verplicht opgeven.**

Dat kan van 18 tot en met 20 oktober.

Bij verhindering geen restitutie i.v.m. aankoop materialen.

Betaling voor deelname op 22 oktober graag vóór 18 oktober op bankrekening

NL97RABO 0123706580 t.n.v. KBO Oosterhout Stad, o.v.v. hobbymiddag 22 oktober

Opgeven bij Franka Broeders: Tel. 06-43094630



Nieuws en bijeenkomsten bij Theek5 Oosterhout oktober 2023

Wij hebben weer volop nieuws voor jullie van Theek5.
Voor alle activiteiten geldt:

Aanmelden via www.theek5.nl/activiteiten of in de bibliotheek.

Bijeenkomsten/ Workshops

- **Voorleeskoffie Oosterhout 6 oktober** van 14:30 tot 15:30 uur.

Theek5 en Stichting Met je hart organiseren de Voorleeskoffie voor ouderen. Voorlezen zorgt voor ontspanning en sfeer en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Door voorgelezen te worden, kunnen ouderen genieten van verhalen. Kom ook gezellig luisteren naar een mooi verhaal in ons Leescafé.

- **Doe meer met je DigiD Oosterhout** (start 2 nov 2023)

Leer werken met de digitale overheid! Tijdens deze cursus leer je wat je allemaal online kan (en moet) regelen en hoe je gebruik maakt van je DigiD. Of het nu gaat om het doorgeven van een verhuizing of het aanvragen van een toeslag, je kunt het straks gemakkelijk zelf. 4 lessen van 2 uur.

- **Hulp nodig of vragen over MijnAmphia? Kom naar de bibliotheek.**

Vanaf 1 maart 2023 stuurt het Amphia Ziekenhuis geen afspraakbrieven meer per post. Je krijgt de informatie over je afspraak dan voortaan per e-mail of via het patiëntportaal MijnAmphia.

Heb je vragen of hulp nodig bij het aanvragen of activeren van DigiD, het inloggen in MijnAmphia of bij het installeren van de MyChart app? Dan kun je ook in de bieb terecht!

Kom gewoon binnenlopen tijdens de inloopsprekuren van het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek. Hier beantwoorden we je vragen en helpen we je stapsgewijs bij het gebruik van DigiD en MijnAmphia. Ook voor andere vragen over de digitale overheid kun je bij ons terecht.

Deze hulp is gratis en voor iedereen. Ook als je geen lid bent van de bibliotheek.

Fietsen op vrijdag

In het belang van ieders veiligheid is het beter dat alle deelnemers een geel hesje dragen.

Gezellig samen koffiedrinken

Locatie: de Buurtkamer in de Slotjes. Kosten: € 2,50 p.p. incl. koffie/ thee (contant betalen).

U bent elke vrijdagochtend welkom van 10.00 –11.30 uur.



Samen in beweging

Vanaf 19 september starten we in het Sportpark de Warande met een leuk nieuw initiatief: samen met Curio Breda (opleiding Sport & Recreatie) starten we een project rondom kennis maken met sporten waarbij we als extra doel hebben dat mensen elkaar ontmoeten en plezier hebben. Elke dinsdag ochtend vanaf 11.00 uur willen we met deelnemers in het gebied gaan bewegen, iedere 3 weken bij een andere vereniging. Tennis, Korfbal, Voetbal, Fitness, Zwemmen, Hockey en Jeu de boules zijn sporten die aan bod zullen komen.

Aansluitend zullen we samen lunchen. Dat organiseren we bij de vereniging zelf. De lunch wordt verzorgd door een andere groep studenten van de opleiding medewerker Facilitaire Dienstverlening.

Kosten voor de activiteit en de lunch bedragen € 3,- per keer. Inschrijven of meer informatie kan door een mail te sturen naar: info@mooveoosterhout.nl

De activiteiten vinden plaats onder begeleiding van de sportcoach van MOOVE, Nicole Huizinga



Vrijdag 17 november Informatie KBO-Oosterhout reizen 2024

Nieuwsgierig naar onze nieuwe bestemmingen?
Kom kijken en luisteren wat 2024 gaat brengen.

Welkom in Activiteitscentrum De Slotjes

Presentatie om 14.00 uur

Gratis kopje koffie

Aanmelden Lia Joosen: 06-4639 2051

Vrijdag 20 oktober bloemschikken

Opgeven is mogelijk tot 16 oktober
De kosten zijn inclusief materiaal, koffie of thee.
Leden KBO Oosterhout Stad € 15,00
Niet leden en introducees € 17,00.



Aanvang 9.30 tot ca. 11.30 uur.

Aanmelden bij: Rikie van Ginneken
Tel: 06-51614226 of via e-mail: kborikie@gmail.com
Activiteitscentrum De Slotjes.

Overleden KBO-leden

Henk van Gils, mevr. A.J. Simonse-Baecke

Wij zijn blij weer nieuwe leden bij KBO Oosterhout Stad te mogen verwelkomen:

Marja Noorddam, Ans Ketelaars, Marijke de Hoog, Leo Groenendal, Ad Bol, Tonny Bol, Christ Jansen, Nel Sophie, Ria van Zuijlen, Ron Piket, Petra Piket, Herman Hazendonk, Magriet Hazendonk, Gre van Vugt, Marie Thérèse Heijmans.

Ook u kunt lid worden van KBO Oosterhout Stad.
Hoe? Bel dan met: 06 - 51 61 42 26 of e-mail:
kborikie@gmail.com
Bij geen gehoor: Trees Coppus bel 0162 - 470834



Noteer in uw agenda:

**Kerstmiddag in Theater de Bussel
Donderdag 21 december 2023**

Ook dit jaar vieren we weer samen Kerstmis in een sfeervol Theater de Bussel. Na de koffie met het bekende kerstbrood wacht u in de theaterzaal een sfeervol, ontroerend muzikaal optreden van Annet Delegno. Annet trad 15 jaar op in binnen-en buitenland met grote shows.

Voor u zingt ze vandaag een combinatie van klassiek, pop en musicalnummers.

Het wordt zoals ze zegt een optreden dat warmte brengt in de koude wintermaanden en ervoor zorgt dat zelfs de ergste koukleum gaat smelten.

Na de theatershow staat er voor u een feestelijk drankje klaar om er samen met onze andere leden en vrienden nog een gezellige samenkomst van te maken.

Uw bijdrage voor deze muzikale Kerstmiddag in De Bussel :
€ 5,00 p.p. Let op: Alleen voor leden KBO Oosterhout Stad.
Dit is incl. koffie/thee met kerstbrood, theaterticket en drankje na afloop.

U dient zich aan te melden. Dat kunt u doen **vanaf 1 november** bij Rikie van Ginneken Tel: 06-51614226 of via e-mail:
kborikie@gmail.com

NA deze aanmelding kunt u de betaling doen op bankrek.nr. NL97RABO0123706580 t.n.v. KBO Oosterhout Stad met de vermelding kerstmiddag 21 december.
Dan pas is uw plaats in het theater gereserveerd.

Wij willen u nogmaals informeren betreffende de regels en kosten welke gehanteerd worden bij reservering en annulering van dagtochten, concerten, musicals en theaterbezoeken.

Kosten bij annulering tot 48 uur voor vertrek: € 7,50 p.p.
Kosten bij annulering binnen 48 uur voor vertrek: 100% van de kosten (natuurlijk mag u zelf iemand in uw plaats stellen)

Uitzonderingen op bovenstaande regel zijn:

Tickets voor concerten, musicals en theater.

De kosten bij annulering bedragen altijd 100% of u meldt zelf een plaatsvervanger aan.

Bij meerdaagse reizen gelden de reis/annuleringsvoorwaarden welke men ontvangt bij de bevestiging van een door u geboekte meerdaagse reis.

Fietsmaatjes Oosterhout zoekt vrijwilligers en coördinatoren



Een frisse neus, de wind door je haar, goed gezelschap. Wij zien het als eerste levensbehoefte. Daarom maakt Fietsmaatjes Oosterhout dit voor iedereen mogelijk. We fietsen met gasten die dat, om welke reden dan ook, niet

meer zelfstandig kunnen. Samen met een vrijwilliger maken ze heerlijke tochten op een duo-fiets met elektrische ondersteuning. Ze hebben gezellig contact, genieten van de omgeving en zijn gezond in beweging. Fietsmaatjes Oosterhout is op zoek naar versterking om dit voor nog meer mensen mogelijk te kunnen maken.

Word u graag fiets-vrijwilliger?

Fietst u graag in onze mooie omgeving en wilt u iemand anders hier ook van laten genieten? Iemand die graag wil fietsen maar dit zelfstandig niet (meer) kan? Word dan vrijwilliger bij Fietsmaatjes Oosterhout. Afhankelijk van uw beschikbare tijd kunt u zich aanmelden voor bijvoorbeeld een ochtend per week of per maand. U kunt gekoppeld worden aan een vaste gast, iemand die u kent of fietsen met verschillende gasten. In het duo-fiets-rooster ziet u zelf wanneer er een fiets beschikbaar is. U haalt de fiets en uw gast op, en gaat er samen een dagdeel op uit!

Of bent u meer een coördinator?

Naast fiets-vrijwilligers zoeken we voor onze dagelijkse organisatie ook nieuwe coördinatoren. Onze huidige vier coördinatoren verzorgen onder andere de intakes, geven fietsinstructies, beantwoorden vragen, zorgen dat nieuwe koppels geïnformeerd zijn en veilig de weg op kunnen en houden de techniek van de fietsen in de gaten.

Wij zijn op zoek naar iemand die van fietsen houdt, die graag met mensen omgaat en over goede sociale vaardigheden bezit. U kunt zelf aangeven hoeveel tijd u hiervoor hebt: alles gaat in overleg. Het is erg leuk en dankbaar werk. Het is mooi om te zien hoe nieuwe koppels gezellig op pad gaan en hoe blij gasten van de fiets af stappen na jarenlang de wind niet meer door hun haren te hebben gevoeld.

Heeft u interesse of wilt u meer informatie over een van beide rollen?

Neem dan contact met ons op via 06-19131018 of info@fietsmaatjesoosterhout.nl. Neem ook eens een kijkje op onze website om een indruk te krijgen van onze organisatie (www.fietsmaatjesoosterhout.nl).



Stoppen met roken

Je wilt stoppen met roken?

Je denkt erover om te stoppen met roken. Daar zijn veel goede redenen voor. Het verbeteren van je gezondheid is daar natuurlijk de belangrijkste van. Maar stoppen met roken heeft meer positieve effecten. Je bent bijvoorbeeld niet meer afhankelijk van een sigaret, je reuk en smaak verbeteren en je bespaart veel geld. Stoppen met roken is dus één van de beste beslissingen die je voor jezelf en je omgeving kunt nemen.

Start met stoppen.

Misschien heb je al eerder geprobeerd te stoppen met roken. Of ben je zelfs al eens voor langere tijd gestopt, maar bleek het lastig vol te houden. Met de stoppen-met-rokenbegeleiding van **ZoHealthy** sta je er niet alleen voor. Na het afronden van ons programma is 80% van de deelnemers gestopt.

Voor wie? Voor iedereen die wil stoppen met roken.

Samen met een coach.

Je wordt tijdens het programma begeleid door een stoppen-met-roken coach. Hij of zij is hier speciaal voor opgeleid.

Het programma.

Het programma duurt 3 maanden. Kies de begeleiding die bij u past:

- Groepsbegeleiding
- Individuele begeleiding
- Telefonische begeleiding
- Online begeleiding

Uitgebreide ondersteuning.

De begeleiding wordt uitgebreid ondersteund met:

- Informatie brochure
- Online module
- Ondersteunende middelen (supplementen of medicatie) in overleg met je huisarts.

Vergoeding zorgverzekering.

De kosten voor het programma worden door **de meeste** zorgverzekeraars vergoed vanuit de basisverzekering. Deelname heeft geen invloed op je eigen risico. Check dit even bij je eigen zorgverzekeraar.

Kwaliteitsprogramma.

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie. Samen met jou willen we de samenleving gezonder maken. De kwaliteit van de begeleiding staat daarbij voorop.

Het programma voldoet aan diverse zorgstandaards. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Trudi Tromp, verslavingsarts van de Jellinek Kliniek.

Meer info en aanmelden.

Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website www.zohealthylife.nl of vraag je huisarts, praktijkondersteuner of medisch specialist om een verwijzing.

Nadat we je aanmelding hebben ontvangen, nemen we contact met je op voor het plannen van een intake.

Zohealthy Leefstijl en preventie.

Bredaseweg 106, Oosterhout, Tel (0162) 247777

e-mail: info@zohealthylife.nl website: www.zohealthylife.nl

“Ik voel me veel beter en krijg meer lucht. Dit was niet de eerste poging die ik heb gedaan om te stoppen. Maar het is wel voor het eerst dat ik denk dat ik het ga volhouden.” John (57 jaar), deelnemer.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

ZUMBA DANSEN OP CARIBISCHE MUZIEK

Maandagochtend om 9 of 10 uur

Info: Sija van Geijn tel. 0162 – 451609

De Bunthoef, Bloemenhof 2, Oosterhout.

WANDELEN

Dinsdagmiddag vertrek 13.30 uur

o.l.v. Cor Machielsen, tel. 06 - 29367733.

Vanaf **Museum Oud Oosterhout** aan de Bredaseweg.

BEWEGEN VOOR 50 +ers

Donderdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur o.l.v.

Annie van Baal, tel. 0162 -743624

De Slotjes, Slotjesveld 15 Oosterhout.

RIKKEN

Donderdagmiddag om 13.30 uur

Info, Dini Verschueren tel. 0162 – 432911

De Slotjes, Slotjesveld 15, Oosterhout.

FIETSEN

Vrijdagmiddag vertrek 13.30 uur

o.l.v. Jos van Ginneken, tel. 06-51614226

St. Antoniuskerk, St. Vincentiusstr. 113A, Oosterhout.

TEKEN- EN SCHILDERSGROEP

Maandag- en donderdagmiddag

Van 13.00 tot 15.45 uur.

Info H. van Meer, tel. 0162-456982

H19, Heuvel 19, Oosterhout.

KOOR: THE OLD STARS VAN KBO OOSTERHOUT STAD

Woensdag om 13.30 uur repetitie.

Info: Nico Bekers 06-38569011

Arendshof 208, in overdekt winkelcentrum, Oosterhout.

JEU DE BOULES

Elke eerste en derde maandag van de maand

Van 14.00 tot 15.30 uur.

Info: Jan van Gils tel. 0162-454 434

De jeu-de-boules-banen zijn aan de Bredaseweg 119 in Oosterhout.

KENNISGEVING VAN ZIEKTE

Wij willen graag een beroep op u doen om ons te informeren wanneer een KBO-lid is opgenomen in het ziekenhuis of langdurig ziek thuis is. Graag doorgeven aan Trees Coppus, tel. 0162 – 470834.

MEDISCHE KEURING RIJBEWIJS

Adres met belangrijk lagere keuringskosten (€ 43,-) voor de verlenging van uw rijbewijs.

Mevrouw Hoogmoed, Ulvenhout. tel. 076 – 5612888

COLOFON BESTUUR:

Voorzitter: Rien Joosen	06 - 54685456
Secretaris: Willem Nuijten	0162 - 459169
2e secretaris: Sija van Geijn - de Vos	0162 - 451609
Penningmeester: Jos Hendriks	06 - 57155261
2° penningmeester: Erik van Agtmaal	0162 - 431693
Algemene Zaken: Dré van de Wouw	0162 - 429251
Activiteiten: Rikie v. Ginneken	06 - 51614226

Rek. Nr. KBO Oosterhout Stad **NL97RABO 0123 7065 80**
Rekeningnr. KBO Reizen **NL07RABO 0304 1588 52**

Reizen: Lia Joosen	06 - 46392051
Ledenadministratie: Erik van Agtmaal	0162- 431693
Sociale aangelegenheden: Mariëtte van Tilburg	0162 - 421852

Redactie Nieuwsbrief:

Sija van Geijn	0162 - 451609
Elly Winkelman	0162 - 464501
Dré van de Wouw	0162 - 429251
Willem Nuijten	0162 - 459169

Postadres: KBO Hamerbijl 40 4906 LJ Oosterhout

www.kbo-oosterhoutstad.nl Afdelingsnieuws, foto's van onze activiteiten en links naar voor u belangrijke sites.