

BESTE LEDEN VAN DE KBO,

Zittende aan de keukentafel kijk ik naar een mooi herfsttafereel achter in de tuin, de bodem bedekt met kleurige bladeren.

Woensdag 22 november 2023 hebben wij als bestuur Mevrouw Toonen- Cillessen een extra bezoek gebracht met een prachtige oorkonde en een mooie bos bloemen.



Door de leeftijd van 100 jaar te bereiken is Mia erelid geworden. Een mooie opmerking van Mia:

IK RAAD IEDEREEN AAN OM 100 JAAR TE WORDEN:

HET IS ZO'N MOOIE DAG!

Dan naar het stembureau, stoeiend met het grote stembiljet je stem

uitbrengen, om dan in de

avond voor de tv, heel

benieuwd naar de uitslagen

te kijken. Een complete politieke aardverschuiving waar toch de meesten van opkijken. Wij wensen politiek Den Haag succes met het vormen van een coalitie. Maar bovenal wensen wij hun **WIJSHEID EN VREDE!**

Zo maken wij ons op voor de decembermaand, voor zover het gevierd wordt, de gezelligheid van sinterklaas en het kerstfeest met het vele licht door al de lampjes die nu al te zien zijn!

29 november is er een Sinterklaasmiddag in de kantine van Achates. Woensdag 20 december komen we samen voor de kerstmiddag in de zaal van John en Lies Hendriks.

Een kerstmiddag om samen te zijn, een beetje de beslommeringen van al de droevige gebeurtenissen in de wereld even los te laten.

Het belooft een heel mooie middag te worden, met een lach en een traan, en heerlijk eten. Ook de kinderen van basisschool de Brink komen weer in actie!

Ik hoop velen van u daar te ontmoeten en laat u verrassen!

Houd oog voor elkaar, begroet elkaar met een glimlach.

Heel graag tot ziens, hartelijke groet Toos



WELKOM

Welkom aan Jacquélien Gröniger, Truus Smits-Koppes en Dina Hendriks-Janssen. Veel plezier bij onze vereniging en we hopen u

spoedig te ontmoeten bij onze activiteiten.

KERSTSTUKJES MAKEN

Op 12 december vindt deze activiteit plaats van 14.00- 16.00 uur in de sacristie van de kerk, ingang aan Wilhelminastraat. Maximale deelname is 20 personen. U kunt zich hiervoor opgeven bij Riky Cöp: coplammers6@gmail.com of 0485-518134. De eigen bijdrage voor deze activiteit is € 20,00 en zal via de automatische incasso verrekend worden. Indien u een lijmpistool heeft, deze graag meebrengen.

KERSTVIERING WOENSDAG 20 DECEMBER 13.30 UUR

Informatie hierover vindt u in bijgaande uitnodiging.

PROJECT STEVIG STAAN

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Hoe fit bent u op dit moment? En wat kunt u doen om fit te blijven of zelfs fitter te worden? Het programma Stevig Staan is bedoeld voor zelfstandig wonende 70-plussers en is gratis voor inwoners van Noord-Limburg.



Wat houdt het beweegprogramma precies in? U kunt meedoen aan Stevig Staan via een informatiebijeenkomst. De eerstvolgende bijeenkomst is op vrijdag 26 januari om 14.30 uur in MFC De Goede Herder. Er worden dan ook enkele testen uitgevoerd, zoals balanstesten

en een looptest. Indien blijkt, dat u een hoog valrisico heeft, krijgt u een één-op-één afspraak met een fysiotherapeut van ESP. Vervolgens wordt er gekeken welke van de twee beweegcursussen het beste bij u past, de cursus Vallen Verleden Tijd of de cursus In Balans. In deze cursussen werkt

u in een groep aan uw spierkracht, coördinatie en balans waardoor het risico op vallen afneemt.

De eerste groep in Gennep heeft inmiddels een cursus afgerond. De deelnemers ervaren minder valangst, meer spierkracht en vonden het vooral ook heel gezellig!

Kijk voor meer info op www.stevigstaan.nu

Aanmelden voor de informatiebijeenkomst kan per mail naar olga@gennepdoetmee.nl

SENIOREN GENNEP

De seniorenvereniging in Gennep organiseert in 2024 een aantal activiteiten waar u als KBO lid zich ook voor kunt opgeven. Er vinden lezingen plaats over het Duitse lijntje; de bezetting van Gennep gedurende februari 1945 en over dementie. Er staat ook een winkelreis naar Zwolle op het programma. Voor een volledig overzicht en informatie over deelname verwijzen we naar de website van KBO Ottersum of <https://seniorengennep.nl>

1 x in de maand geldt er op dinsdagmiddag een speciaal KBO tarief voor leden. Het volledige programma en de richtlijnen staan op de website van KBO Ottersum.



Volgende NieuwsWijSr verschijnt op 23 januari 2024.