

Bijlage KBO-Magazine “ONS Limburg” dec - 2023 / jan -2024

Op de eerste plaats wenst het bestuur u allen prettige feestdagen en een voorspoedig maar vooral gezond 2024.

Ouderenadviseurs

Belangenbehartiging is een wezenlijk onderdeel van het werk binnen de KBO. Het aanbod aan voorzieningen en regelingen is niet alleen groot, maar voor velen ook (te) ingewikkeld of te onduidelijk. In dit soort situaties kunnen ouderenadviseurs hulp bieden. Onze ouderenadviseurs zijn opgeleid door de KBO Limburg en helpen mensen de weg te vinden in deze doolhof van regelingen. Zij bieden ondersteuning en geven advies over de mogelijkheden die er zijn op het gebied van zorg, welzijn, wonen, vervoer, financiën of eenzaamheid. Samen zoeken zij met u naar oplossingen, die passen bij uw woon- en leefomgeving.

Voor namen en telefoonnummers verwijzen wij u naar ons Informatieboekje 2024.

Wees niet bang om een beginner te zijn!

Sport en spel zijn geweldige manieren om je conditie op te bouwen en al je spieren te gebruiken. Het is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Door regelmatig activiteiten te doen die je uitdagen, kun je jezelf steeds verder pushen en nieuwe doelen bereiken. Elke vorm van beweging helpt bij het versterken van spieren en verbeteren van de algehele conditie. Bovendien zorgt sporten ervoor dat er endorfines vrijkomen, waardoor je humeur verbetert en stress wordt verminderd. Het mooie van sport en spel is dat er verschillende opties zijn om uit te kiezen.

Zoals: dinsdagochtend **Damesgroep** rondom de stoel van 9.30 - 10.30 uur in 't Paedje, dinsdagmiddag **Herengroep** sport en spel van 16.00 – 17.00 uur in sporthal De Kazing. Voor verdere mogelijkheden kijk even in ons Informatieboekje 2024 van de KBO Baarlo. Wat je ook kiest, zorg ervoor dat het iets is waarvan je geniet en wat je motiveert om actief te blijven.

Dus waar wacht je nog op? Zoek een sport of spel dat jou uitdaagt en begin met werken aan een sterkere gezondere versie van jezelf! **De eerste paar lessen zijn altijd gratis.**

Gegevens leden

Beste KBO-leden graag zouden wij van u (als u dat al niet eerder hebt doorgegeven) uw **mailadres** ontvangen. U kunt dit doorgeven aan info@kbobaarlo.nl. Natuurlijk zullen wij er zeer vertrouwelijk mee omgaan.

Terugblikmiddag op maandag 8 januari

Graag willen we met u terugkijken op de afgelopen jaren. De bedoeling is dat we met foto's en/of films terugkijken. U bent van harte welkom in Aan t Paedje. Het belooft een erg leuke middag te worden.

We beginnen om 13.30 uur.



Themamiddag verzorgd door de huisartsenpraktijk

Op **maandagmiddag 5 februari**: Deze middag wordt in Aan t Paedje verzorgd door de mensen van de huisartsenpraktijk Baarlo. Op de bijlage van januari 2024 zullen we meer informatie verstrekken over deze middag. **Noteer nu 5 februari al in uw agenda.**

Seniorenzitting Carnavalsvereniging de KOOK

Op **zaterdag 27 januari** kunt u in zaal Unitas weer genieten van een geweldige carnavalsmiddag. Ook zal er weer het seniorentrio onthuld worden. Nadere informatie via (de website van) Carnavalsvereniging de Kook.

Activiteiten in 't Paedje

In het Jaarboekje én op onze website www.kbobaarlo.nl ziet u alle activiteiten vermeld staan die in Soos 'Aan 't Paedje' plaatsvinden. Mocht u denken: ik zou weleens iets meer willen weten omtrent het een en ander? Neem dan contact op met de contactpersoon (vermeld bij de activiteiten) of met een van de bestuursleden.

Kienen iedere laatste donderdag van de maand

Donderdag 30 november was weer de jaarlijkse kienmiddag. De Sint had voor de nodige cadeautjes gezorgd. Met een goed gevuld 't Paedje was om half 2 het startsein. Onder de pauze met koffie en gevulde speculaas was het even gezellig bijpraten. Na de pauze ging het verder tot iedereen een prijs had gewonnen. Bij het einde was er voor iedereen nog een 'Boekman' en een 'Sinterkleuske'. Elke laatste donderdag van de maand is er kienen. Kom gezellig eens een middag meedoen.



Gratis mee met De Museum Plus Bus

De KBO Baarlo heeft zich ingeschreven voor een dagreis met de Museum Plus Bus in de hoop op een positief antwoord betreft datum komend jaar.

Voor wie rijdt de Museum Plus Bus?

De Museum Plus Bus rijdt voor groepen senioren die niet meer in staat zijn zelfstandig een museum te bezoeken door hun leeftijd en/of lichamelijke conditie. De Museum Plus Bus is enkel bestemd voor groepen van minimaal 35 en maximaal 45 personen. Dat is inclusief begeleiding (minimaal 1 begeleider per 15 personen). Vaak komen onze deelnemers uit verzorgingstehuizen, maar ook andere groepen ouderen zijn – mits ze voldoen aan de criteria – van harte welkom. En dit allemaal kosteloos dankzij de [Vrienden Loterij](#) en haar deelnemers. Alleen de lunchkosten zijn voor eigen rekening. Verdere info is te vinden op www.museumplusbus.nl.

Om meer zicht te krijgen betreft het aantal deelnemers hiervoor vragen wij u om zich aan te melden vóór **1 februari 2024** via een briefje in een envelop met vermelding van voornaam, achternaam, adres, leeftijd, telefoonnummer, mailadres en op welke manier u voldoet aan de hierboven beschreven criteria. Deze kan gepost worden op Wilhelminastraat 12 Baarlo t.n.v. Wiel Welles 06 30797291. Wanneer deze dagreis doorgang vindt zoeken wij contact met u op voor verdere info.

