

Bijlage KBO-Magazine “ONS” november 2025

Beste KBO-leden we hebben in ons leven al diverse veranderingen meegemaakt. Het leven staat niet stil. Zo is het ook met de KBO. Een van de dingen die zal gaan veranderen is de naam en daarbij ook het logo. In de toekomst zullen we dan ook “Senioren Baarlo” gaan heten. Hierbij zal dan een passend logo horen.

E.e.a. zal in de loop van 2026 geëffectueerd worden.

Toekomst KBO Baarlo:

Ook wij als KBO Baarlo moeten verder denken dan vandaag. Wat willen we in de toekomst? Om hierover met leden van gedachte te wisselen willen we een bijeenkomst beleggen met onze jongere leden. **Deze zullen een uitnodiging ontvangen voor een bijeenkomst op 5 november as. (19.00 uur) in ‘t Paedje.** Natuurlijk bent ook u, ook al behoort u mogelijk niet tot de jongere garde, van harte welkom.

Hoe gaan we als KBO Baarlo de toekomst in?

Muziek-/dansmiddag 3 november 2025

Maandag 3 november as. wordt er in ‘t Paedje een muziek-/dansmiddag georganiseerd waarbij iedereen zelf liedjes mag uitzoeken uit de vele aanwezige singles en elpees.

Deze worden dan afgespeeld op platenspelers uit de jaren zestig en dan kan, eventueel tijdens het dansen, worden genoten van de heerlijke muziek uit vervlogen jaren.

Iedereen is van harte welkom vanaf 13.30 uur.

Kom samen genieten van deze middag.

Vijfdaagse KBO-reis 2026

Wij willen graag diegenen die interesse hebben in de vijfdaagse KBO-reis 2026 herinneren aan de bijeenkomst van maandag 15 december as. om 14.00 uur in ‘t Paedje. In deze bijeenkomst zal onder het genot van een kopje koffie of thee aan de hand van een fotopresentatie kort teruggekeken worden op de fantastische reis van 2025. Ook zullen de aanwezigen door de organisatoren Will Langendonck en Cor Relouw geïnformeerd worden over de reis van 2026 die gepland staat van maandag 15 juni tot en met vrijdag 19 juni 2026.

Noteer 15 december as. alvast in uw agenda.

Graag tot dan.



Donderdag 27 november is kienen met een sinterklaastintje!

Vitaliteitsbijeenkomst en valpreventie - 6 oktober 2025

Op 6 oktober 2025 vond een succesvolle presentatie plaats over het behoud van vitaliteit en het voorkomen van vallen bij ouderen. De bijeenkomst richtte zich op het belang van een gezonde levensstijl, inclusief voeding, beweging en ergotherapie, om zo de zelfstandigheid en veiligheid van ouderen te vergroten.

De aanwezigen, 36 in totaal, luisterden aandachtig naar de sprekers Rian Peeten (Vorkmeer), Femke Beurskens (Phycura) en Eef Bartels (Knooppunt). Zij bespraken praktische tips en voorbeelden over hoe ouderen actief kunnen blijven en risico's kunnen verminderen. Vragen van deelnemers werden uitgebreid behandeld wat de interactie en betrokkenheid versterkte.

Na de presentatie vulden de deelnemers een formulier in om hun valrisico te bepalen.

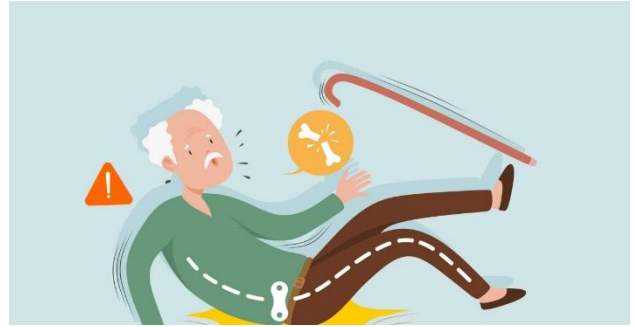
Op basis hiervan kregen zij advies over passende bewegingen:

Bij laag risico: gewoon bewegen zoals normaal

Bij matig risico: meedoen aan de cursussen Stevig Staàn: "in Balans" of "Vallen Verleden Tijd".

Bij hoog risico: eerst een screening om te kijken wat het beste is.

Van de aanwezigen meldden 16 personen zich aan voor een cursus. De cursussen "in Balans" en "Vallen Verleden Tijd" starten respectievelijk op 11 november en 18 november 2025 in sporthal De Kazing. De middag was voor iedereen leerzaam en motiverend.



Kom in beweging bij KBO Baarlo!

Wil jij werken aan je conditie, fit blijven en plezier hebben?

Doe dan mee aan de sportactiviteiten bij KBO Baarlo. Onder deskundige begeleiding doen we goede, verantwoorde oefeningen die passen bij ieder niveau. Of je nu al sportief bent of lekker in beweging wil komen - iedereen is welkom. Naast het bewegen staat ook het gezellig samenzijn centraal.

Samen sporten is niet alleen gezond maar ook leuk. Na afloop is er tijd voor een praatje, een kop koffie/thee en veel gelach.

Nieuwsgierig? Probeer het vrijblijvend uit! Iedereen mag **3 lessen gratis** meedoen om te ervaren hoe leuk en goed het is.

Dus: Trek je sportschoenen aan en kom langs. Blijf fit, voel je goed en ontmoet andere enthousiaste leden van onze vereniging.

Dinsdagmorgen: sport van 9.30 - 10.30 uur voor dames in 't Paedje. Met de mogelijkheid gebruik te maken van een stoel.

Dinsdagmiddag: sport van 16.00 - 17.00 uur voor heren in sporthal De Kazing. Flink aan je conditie werken.

Donderdagmorgen: TaiChi van 9.00 - 10.00 uur en van 10.30 - 11.30 uur voor dames en heren in de recreatiezaal van De Weem. Dit zijn gezondheid bevorderende oefeningen.

Voor onze verdere sportmogelijkheden kijk in ons informatieboekje.



Raadpleeg regelmatig onze website www.kbobaarlo.nl voor actueel (foto)nieuws, verslagen en informatie over activiteiten die op het programma staan.