



KOM BIJ ONS

www.kbokringbergeijk.nl/riethoven

Februari 2018

Agenda en nieuwsbrief

<ul style="list-style-type: none"> • U kan met uw laptop, tablet of smartfoon de nieuwsbrief en foto's bekijken op de KBO site: www.kbokringbergeijk.nl/riethoven • 23 januari: de interessante lezing over uilen in Brabant door Marco Renes was druk bezocht, alle stoelen in de Hofstek waren bezet. 		
Di. 6 febr. 13.30	Omdat het de tweede week van deze maand carnaval is, is het nu samen kienen	Hofstek
Wo. 7 febr. 18.00	Samen Eten	Hofstek
Di. 13 febr. 13.00	Carnaval in de Hofstek, oproep aan alle senioren van Riethoven, iedereen wordt uitgenodigd. Laat je niet tegenhouden door weer of wind het is maar een keer per jaar carnaval !	
Zo. 18 febr. 14.00	De Zoete Inval	Hofstek
Di. 20 febr. 13.30 – 15.00	Boekenruilbeurs	Hofstek
Di. 27 febr. 13.30	Jaarvergadering, zie bijlage	Hofstek
Di. 27 febr. 19.30	Rikken en Jokeren	Hofstek



Nieuw in de Hofstek

Boekenruilbeurs

Tijd dus om uw boekenkast op te ruimen. Zijn er boeken die u niet meer leest kom er dan mee naar de Hofstek.

Wij zorgen dat er tafels klaar staan waar u de boeken kwijt kunt ; leesboeken. Informatieboeken, kookboeken, boeken over tuinieren, reizen. Tevens kunt u dan uw eigen boekenkast gratis aanvullen !

Graag zien wij u op 20 februari in de Hofstek.

Nieuwe cursus omgaan met tablet en smartphone.

Vanaf 19 februari 2018 willen we bij voldoende deelname weer starten met lessen "Hoe om te gaan met een tablet en/of smart telefoon". Op maandagmorgen van 10 tot 12 uur wordt een lesprogramma op gezet voor beginners en gevorderden voor zowel Ipad als Android tablets en telefoons. Ook al heb je nog geen tablet of telefoon dan ben je welkom, we hebben nog enkele leentoeestellen. Bij aanvang cursus wordt een financiële bijdrage van €10,- gevraagd.

Op woensdagvoormiddag van 10 tot 12 uur gaan we naargelang er behoefte is, een tablecaffé opzetten, iedereen met vragen of problemen kan zich melden om geholpen te worden. Ook is het de bedoeling om in enkele lessen speciale vaardigheden leren zoals b.v.: omgaan met facebook, leren hoe werkt face time en verder alles waar voldoende belangstelling voor is. Er hebben al een paar vrijwilligers zich aangemeld om dit alles mee te ondersteunen maar we kunnen altijd nog mensen gebruiken die ergens (specialist) in zijn. Dus heb je veel kennis over een speciale app. dan ben je welkom om deze aan ander door te leren. Bovenstaande cursus en tablecaffé is geboren uit een initiatief van de KBO Riethoven en wordt ondersteunt door de werkgroep Digitale Veerkracht Riethoven.

Opgeven als cursist of vrijwilliger bij:

Geert Antonis, telefoon: 0402017891 of 0627206796. Of via email: geert.antonis@kpnmail.nl

Of via Trees Bottram 040-2032175 mail: bottram@kpnmail.nl

	MAART	
Zo. 4 maart 14.00	De Zoete Inval	Hofstek
Di. 7 mrt. 18.00	Samen Eten	Hofstek
Do. 8 maart 14.00	<i>Valpreventie door Ira Coenen. Lezing en werken aan concentratie, conditie en evenwicht. Belangrijk voor alle 50 plusses.</i>	Rietstek

Zelfstandig en zeker op de been

Ook als je ouder wordt, wil je zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat je veilig en vertrouwd bent met je lichaam. Dat betekent stevig op je benen staan en echt op ze kunnen vertrouwen. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf.

Donderdag 8 maart om 14:00 uur in de Hofstek vertelt Ira Coenen over 'Zelfstandig en zeker op de been'. Tijdens deze middag kijken we naar de veranderingen in je lichaam als je ouder wordt en wat daarvan de invloed is op het dagelijks leven. Maar we kijken vooral naar wat je zelf kunt doen om stevig op de benen te blijven staan. Denk hierbij aan veel bewegen, medicijn gebruik, goed zicht, een veilig huis en stevige schoenen. Ook zullen we een aantal oefeningen doen die je laten ervaren hoe jouw balans op dit moment is.

"SAMEN ETEN BRENGT MENSEN BIJ ELKAAR"

De KBO nodigt alle ouderen van Riethoven uit, om lekker samen te eten en wel op woensdag **7 maart 2018** om 18.00 u. in de Hofstek.



Ja, ik kom/komen metpersonen

vegetarisch

Naam:

Opgeven vóór 3 maart bij:

- Clazien Das, Aan de Schutsboom 3, tel. 040-2014701
- Trees Bottram, tel. 040-2013275 of mail bottram@kpnplanet.nl
- Betaling van €12.00 bij binnenkomst in de Hofstek