

Februari 2022

38e Jaargang nr. 2

Winter



Inhoudsopgave:

Pag. 2	Inhoudsopgave
Pag. 3	Van de redactie
Pag. 4	Van de voorzitter
Pag. 5	Van de geestelijk adviseur
Pag. 7	KBO-activiteit Keijenburg: Bingo
Pag. 8	Activiteitenkalender
Pag. 9	Informatie over KBO-activiteiten
Pag. 10	Binnen sporten bij KBO-Roosendaal
Pag. 11	Boodschappen via Social Klus
Pag. 12	Stamtafels
Pag. 13	Van KBO-Brabant
Pag. 14	Het belang van eiwitrijke voeding
Pag. 15	Recept voor eiwitrijke smoothie
Pag. 16	Tip van een lezer
Pag. 17	en nog meer tips
Pag. 18	Kruiswoordpuzzel
Pag. 20	Iconen schilderen / Rijbewijskeuring
Pag. 21	Informatie over de leden
Pag. 22	Wat KBO u biedt
Pag. 23	Aanmeldingsformulier KBO-Roosendaal
Pag. 24	Informatie voor de leden



Van de redactie

Hallo lezers en lezeressen,

Weer volop informatie in deze Antenne.

Het klinkt wat afgezaagd, maar ik ben wederom heel trots op alle informatie in deze Antenne. Het is van alles wat en wat ik heel fijn vind is dat ik de informatie van alle kanten toe gestuurd heb gekregen. Ook van drie leden, dat is heel fijn.

Deze Antenne is echt voor en door de lezers gemaakt.

Het is vooral in deze lastige tijd bijzonder om toch een blad te maken die net zo dik is als voor corona.

Wat niet zo leuk is, is de aankondiging van de voorzitter. Maar laten we hopen dat dit ook goed komt.

Ik wens u weer veel leesplezier met deze Antenne.

Jolanda Oosterbos - van Pul

Inleveren van de kopij voor de volgende Antenne
vóór 16 februari 2022 op het

Redactieadres

Jolanda Oosterbos, Bandeliersberg 34, 4707 SB Roosendaal.
E-mail: redactie.kbo.roosendaal@gmail.com

Het adres van het secretariaat staat achterin deze Antenne

Mutaties

Adreswijzigingen, berichten van overlijden, van jubilea, verhuizing, nieuwe leden of wat dan ook, graag doorgeven aan Dhr. Kees Geers, Langendijksestraat 15-12, 4715 PH Rucphen.
Tel: 06-15426808 E-mail: ledenadm.kbo.roosendaal@gmail.com

Van de voorzitter

Vertrek van de voorzitter

Vanaf 2018, nu vier jaar, ben ik voorzitter van de KBO-Roosendaal. Het eerste jaar ad-interim en daarna een reguliere periode van drie jaar.

Mijn eerste statutaire periode zit er nu voor mij op.

Aan de orde is nu een eventuele herbenoeming voor een nieuwe periode van drie jaar, van maart 2022 tot maart 2025.

Ik heb helaas moeten besluiten daarvoor niet in aanmerking te willen komen.

Ik heb het voorzitterschap met erg veel plezier en energie gedaan. De veelheid aan activiteiten die ik doe, maakt echter dat ik in mijn persoonlijke activiteiten moet schrappen.

KBO-Roosendaal staat er goed voor.

We zijn een actieve vereniging met heel veel enthousiaste vrijwilligers die zich op allerlei terreinen inzetten voor alle senioren.

We zijn als vereniging denk ik vooralsnog goed door de coronacrisis gekomen. Laten we hopen dat het eind van die crisis nu in zicht is.

Ik meen daarom ook dat het een goed moment is dat een ander het stokje in maart a.s. van mij overneemt. We hebben daarvoor een functieprofiel opgesteld. Deze is op onze website terug te vinden. Het is ook bij de secretaris beschikbaar.

Vanzelfsprekend kunnen geïnteresseerden ook met mij contact opnemen.

Ook suggesties over potentiële kandidaten zijn natuurlijk zeer welkom.

Ik hoop zeer dat de aanstaande ledenvergadering weer zoals vanouds fysiek zal kunnen plaatsvinden. Ik hoop dan ook persoonlijk van u afscheid te kunnen nemen.

Vriendelijke groet,
Ada Oudhof, voorzitter

Van de geestelijk adviseur

De halve wereld is van ons.....

Het is een mooie traditie om elkaar bij het begin van het nieuwe jaar het allerbeste te wensen. Het valt mij op dat ik dit jaar vaak hoor en zelf ook zeg: hopelijk dit jaar beter dan vorig jaar.

Wat mij ook opvalt is – naast alle coronaellende – het zinloze geweld. Alsof zinvol geweld bestaat.. Maar we zien in ieder geval veel mensen die zich behoorlijk misdragen. Maar ik vraag me dan ook weer af: is dat niet altijd zo geweest. Ik weet het niet.

Ik zou alleen een beetje van het doemdenken af willen, voor u en voor mezelf.

Het is nu eenmaal zo dat negatief gedrag opvalt.

Mijn moeder zaliger zei lang geleden al: er zijn veel goede mensen maar de rotzakken vallen zo op en het is ook zo dat één boom die omvalt veel meer lawaai maakt dan 99 andere die in stilte groeien. Om mijn nieuwjaarsverhaaltje een positieve draai te geven in deze soms negatieve coronatijd ben ik op zoek gegaan naar wat hoopgevende gedachten. En ik vond wat. Ik was geraakt door een tekst van de cabaretier Pieter Derks. Een mooie tekst die ik graag met u wil delen.

Voor wie niet schreeuwt, wie niet vecht
 Voor wie niet alles hardop zegt
 Voor wie een tijdje kauwt op zijn gedachten
 Voor wie zijn eigen mening niet
 Als absolute waarheid ziet
 En in een rij besluit gewoon te wachten
 We lijken dan misschien een minderheid
 Maar troost je met een onbetwistbaar feit

De halve wereld, de halve wereld, de halve wereld is van ons
 De helft van de brutalen
 Dus daar valt niks te halen
 Maar de andere halve wereld is van ons

Voor wie niet al zijn rechten claimt
 Die vaker dingen geeft dan neemt

Voor wie wel strijdbaar is, maar niet bij machte
 Om iedereen op zij te slaan
 Om vooraan in de rij te staan
 Voor wie liever gelooft in zachte krachten
 We lijken dan misschien een minderheid
 Maar troost je met een onbetwistbaar feit

De halve wereld, de halve wereld, de halve wereld is van ons
 De helft van de brutalen
 Dus daar valt niks te halen
 Maar de andere halve wereld is van ons

En ook wij zijn wel eens nijdig
 En ook wij zijn wel eens kwaad
 Maar we zijn nou eenmaal niet het type dat op zijn strepen staat
 We hebben liever lief
 Je krijgt van ons de andere wang
 Want als we niet bescheiden zijn, dan zijn we wel bang

De halve wereld, de halve wereld, de halve wereld is van ons
 De helft van idioten
 Van dictators en despoten
 Maar de andere halve wereld is van ons

De halve wereld is van ons
 De helft van de brutalen dus daar valt niks te halen
 Maar de andere halve wereld, de andere halve wereld de andere halve wereld, is van ons.

De halve wereld is van ons

Tenslotte nog dit, waarschijnlijk ten overvloede: voor u allen en voor allen die u dierbaar zijn: voor 2022 wens ik het beste van al wat mogelijk is.

met vriendelijke groet...
 Pastor Claude Covemaker.

KBO- activiteit Buurthuis Keijenburg

Op **donderdag 17 februari** organiseert de activiteitencommissie van KBO- Roosendaal – onder voorbehoud van een eventuele wijziging van het Corona- beleid - een gezellige



Zoals gewoonlijk zijn er weer mooie prijzen te winnen met als gebruikelijke hoofdprijs: een goed gevulde tas met boodschappen.

In verband met de corona- maatregelen zijn wij helaas aan strikte regels gebonden.

- * **Blijf thuis bij koorts of verkoudheid**
- * **Het dragen van een mondkapje is verplicht**
- * **Alleen toegang met het tonen van de QR-Code**

Van 14.00 tot 16.00 uur in Buurthuis Keijenburg

Leden van de KBO worden verzocht hun KBO- pas mee te brengen.

Iedereen is van harte welkom!

Activiteitenkalender KBO-Roosendaal

		Januari
Ma	31	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
		Februari
Di	1	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Vr	4	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	7	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	8	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Vr	11	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	14	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	15	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	17	14.00-16.00 Activiteit Buurthuis Keijenburg
Vr	18	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	21	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	22	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Vr	25	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic

Informatie over KBO-activiteiten

Dynamicctennis

Plaats: Sporthal de Omganck, Molenstraat 38, Wouw
Coördinator: Jan Braat, tel. 06-32058166
braat.jan1@gmail.com

Zumba

Plaats: Danscentrum Rottier, Vijfhuizenberg 52
Coördinator: Anneke Blom Tel 0625528977
annekeblom52@gmail.com

Aqua-aerobic

Plaats: Zwembad "de Stok"
Coördinator: Lucie Nelen, tel. 563374

Jeu de Boules

Plaats: Wijkhuis de Wieken
Coördinator: Cees Holierook, tel. 06-42436367

Sportactiviteiten in samenwerking met KBO-Roosendaal

Walking Football

Iedere woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur
Plaats: DVO '60 Sportstraat 17 (Sportpark Hulsdonk)
Info: Piet van Osta, tel. 06-30316869
Jan Hendrikx, tel: 0165-556499

Dru Yoga

Iedere maandagmiddag van 13.30 uur tot 14.45 uur en van 15.00 tot 16.15 uur en op woensdagavond van 19.15 tot 20.30 uur.
Plaats: Buurhuis Keijenburg
Info: Lia Kerstens Tel: 0618262583
e-mail: druyogaroosendaal@gmail.com

Vitaal Fit

Iedere dinsdagochtend van 10.00 uur tot 11 uur
Plaats: Aleco Nispenseweg 3 (Sportpark Vierhoeven)
Info: Aleco, tel. 0165-743005
George Bolmers, tel. 06-14794174
Jan Hendrikx, tel. 0165-556499

Binnen Sporten / Bewegen bij KBO-Roosendaal

Alle KBO sporten zijn weer opgestart na een tijdje stil te hebben gelegen i.v.m. corona, maar nu mogen we weer.

Kom gerust een gratis proefles nemen!

Zumba Gold 50 +: deze sport is bewegen op de klanken van Latijns Amerikaanse muziek maar ook op andere muziekstijlen om zo doende de deelnemers meer mobiliteit en flexibiliteit mee te geven. Het bewegen op de juiste manier is essentieel, zeker op latere leeftijd! Zumba® Gold concentreert zich op conditie training van de spieren met lichte ritmische oefeningen. Iedereen bepaald zijn eigen niveau.

Aqua-aerobic: deze sport bestaat uit een combinatie van verschillende arm en beenbewegingen choreografisch opgebouwd op lekkere swingende muziek, in het water. Ook komt er een stuk aqua-fitness aan bod. Het verbetert de conditie en tijdens de les worden onder andere de buik- en rugspieren sterker gemaakt. Het water is altijd 33 graden C. Juist voor mensen met reumatische klachten is Aqua-aerobic een uitkomst.

Dynamicctennis: deze sport is een attractieve racketsport voor Senioren, zowel voor dames en heren. Het is een lichte en verrassende vorm van tennis, gespeeld volgens tafeltennisregels met een superlichte "foambal" en een lichtgewicht tenniseracket. Deze sport vindt plaats op een badmintonveld met een net op tennishoogte.

Boodschappen via Social Klus

Bent u niet in de gelegenheid zelf uw boodschappen te doen, en heeft u niemand die dit voor u kunt doen, dan kunt u tegen een kleine vergoeding een beroep doen op Social Klus.



**SOCIAL
KLUS**

BOODSCHAPPENHULP



0165 44 02 44



www.socialklus.nl

Stichting Social Klus biedt een boodschappendienst aan voor de gemeente Roosendaal.

Dit is een noodservice, voor als een eigen netwerk te beperkt is.

Vrijwilligers brengen de boodschappen aan huis.



Vaste dag



Betaal met Pinpas



Vertrouwd

Stamtafels

Waar kan ik nog naar toe als het voortdurend thuiszitten in deze coronatijd me iets te veel wordt?

De "Stamtafels" zijn open, maar u moet u in deze coronatijd, wel van te voren aanmelden.

U bent er weer even tussen uit, voor een praatje, kopje koffie of andere bezigheid, ziet wat andere gezichten en krijg weer een beetje energie!

De stamtafel is de ontmoetingsplek voor mensen in Roosendaal en de omliggende dorpen. U kunt bij ons terecht voor een kopje koffie, een goed gesprek, leuke activiteiten en een gezonde maaltijd. Er is speciale aandacht voor sport door Sportservice Noord-Brabant en cultuur door CultuurCompaan, zoals:

- wandelgroepen
- bewegingsactiviteiten
- beeldende kunst
- muziek

U heeft geen verwijzing nodig om aan te sluiten. U bent altijd welkom! De ☺ staat altijd klaar.

Loopt u eens bij ons binnen?

Wilt u meer informatie over de stamtafels neem dan contact op met Manuela Perinotto, coördinator stamtafels, tel. 06-83131256 of email: info@stamtafelsroosendaal.nl

Stamtafel Kalsdonk:

Kalsdonksestraat 89, Roosendaal

Geopend op maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur

Stamtafel Kortendijk:

Dijkcentrum 191, Roosendaal

Geopend op maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur

Stamtafel Tolberg:

Citroenberg 1, Roosendaal

Geopend op maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur

Stamtafel Nispen:

Bergsebaan 1, Nispen

Geopend op maandag van 10.00 tot 16.00 uur

Stamtafel Wouwse Plantage:

Plantagebaan 223, Wouwse Plantage

Geopend op dinsdag van 10.00 tot 16.00 uur

Stamtafel Heerle:

Herelsestraat 100, Heerle

Geopend op woensdag van 10.00 tot 16.00 uur

Van KBO-Brabant

KBO-Brabant doet samen met andere (ouderen)organisaties dringend beroep op kabinet en Tweede Kamer

Een nieuw kabinet is aangetreden, met nieuwe plannen. Zoals het er nu naar uitziet pakken die plannen voor senioren niet goed uit. Senioren hadden gehoopt op een regeerakkoord dat de koopkrachtpositie en bestaanszekerheid van senioren betekenisvol verbetert. Het tegendeel is echter het geval. KBO-Brabant deed daarom in de eerste helft van januari samen met andere (ouderen)organisaties een dringend beroep op het nieuwe kabinet en Tweede Kamer. De organisaties treden bewust gezamenlijk op om hun gedeelde zorgen onder de aandacht te brengen.

Ze vragen om:

A. De voorgenomen loskoppeling van AOW, wettelijk minimumloon en het sociaal minimum terug te draaien.

Praktisch betekent dit dat de voorgenomen stijging van het wettelijk minimumloon volledig zou moeten worden verwerkt in de AOW en dat de in het akkoord opgenomen bezuinigingen op het sociaal minimum worden geschrapt.

B. Met een goed doordacht antwoord te komen op de toenemende vergrijzing.

De overheid heeft geen goed antwoord op de toenemende vergrijzing. De gebrekkige doorstroming op de woningmarkt bijvoorbeeld laat dit pijnlijk duidelijk zien.

De gezamenlijke organisaties geven in vijf punten goede handvatten voor een afgestemd beleid en zijn graag bereid hierover in gesprek te gaan met de nieuwe bewindslieden. Ouderenbeleid betekent gezamenlijk en afgestemd beleid, interdepartementaal op het gebied van inkomen, wonen, welzijn, veiligheid, digitalisering, zorg en zingeving.

Op de website www.kbo-brabant staan diverse nieuwsberichten over deze onderwerpen. Wie meer wil weten kan daar de diverse verzonden brieven en persberichten terugvinden.

Het belang van eiwitrijke voeding

Iedere cel in ons lichaam bevat eiwitten. Voor onze spieren zijn ze zelfs het hoofdbestanddeel. Wil je fitter worden, dan is het belangrijk om voldoende te bewegen en voldoende eiwitten te eten. Onderzoek wijst namelijk uit dat dit voor ouderen extra belangrijk is.

Naarmate je ouder wordt, neemt de hoeveelheid spiermassa en spierkracht langzaam af. Al vanaf je 25e begint dit proces. Verlies van spiermassa veroorzaakt allerlei gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatandoeningen, ontregeling van de stofwisseling, insulineresistentie, hoge bloeddruk en andere chronische aandoeningen. Een minder actieve leefstijl en minder gezonde voeding (met te weinig eiwitten) versnellen dit proces nog verder.

Meer eiwitten voor ouderen

Steeds meer onderzoeken wijzen uit dat ouderen meer eiwitten nodig hebben om hun spiermassa zo lang mogelijk te behouden. Met name het eten van meer eiwitten in combinatie met krachttraining van het lichaam blijkt een gunstig effect te hebben op het behoud van spiermassa en spierkracht.

Waar een volwassene 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig heeft, is voor ouderen zo'n 1 tot 1,2 gram per kilo per dag verstandig.

Dat betekent dat voor een oudere man van 70 kilo, bijvoorbeeld 70 tot 84 gram eiwit per dag een gezonde richtlijn is.

Die eiwitten kun je zowel uit plantaardige als dierlijke producten halen.

Plantaardige eiwitten zitten in noten, zaden, peulvruchten en granen.

Dierlijke eiwitten krijg je binnen door het eten van vis, vlees, gevogelte, eieren en zuivel.

Bron: Maxima MC, Ouderengeneeskunde

Recept: eiwitrijke smoothie

Om je op weg te helpen met eiwitrijke voeding, deelt Maurice Saive, chef-kok in Máxima MC, een recept voor een eiwitrijke smoothie.

Ingrediënten voor 1 smoothie

- 125 gram aardbeien (diepvries of vers)
- 60 gram verse jus d'orange
- 60 gram magere yoghurt
- 12 gram eiwitpoeder (te koop bij de drogist of in de supermarkt)

Werkwijze

- Doe de aardbeien, de verse jus d'orange en de yoghurt in een blender en maal het tot een gladde smoothie. Je kunt hiervoor ook een staafmixer gebruiken.
- Voeg het eiwitpoeder toe en mix dit door de smoothie
- Schenk de smoothie in een mooi glas.

Tip: Vervang de aardbeien eens door bosvruchten, mango, banaan of een combinatie hiervan.



Proost op uw gezondheid voor het nieuwe jaar!

George Bolmers

Tip van een lezer

Dag beste leden van de KBO.

Regelmatig lees ik het verzoek van de redactie om kopij in te sturen naar de Antenne.

Bij deze mijn bijdrage.



Mijn naam is Piet Naalden, lid KBO, woon gezellig in het centrum en ben actief op diverse fronten, deels overleggend, organiserend en of uitvoerend.

Ik wil in dit artikel aandacht vragen voor het Bewoners Platform Centrum (BPC) waar ik dus ook bij betrokken ben.

De functie van een Bewoners Platform is om op overleg niveau, vooral verbindend, soms ook uitvoerend, en vaak ook belangen behartiging op vele fronten uit te voeren van de bewoners in de wijk waar het Platform georganiseerd is.

Roosendaal kent in de diverse wijken en dorpen een Bewoners Platform. In de wijken wordt dit overleg vaak via een zgn. Wijktafel georganiseerd.

In het Centrum krijgt het BPC vooral "een gezicht" via de zogenaamde Centrumtafel.

Iedere derde donderdag van de maand tussen 15.30 en 17.00 schuiven bewoners aan bij de Centrumtafel om daar het onderwerp wat hem of haar bezig houdt in te brengen.

Ook meeluisteren mag en kan verhelderend zijn.

De Centrumtafel kent een aantal vaste gasten, vaak vertegenwoordigers van Alwel, WijZijn, de Wijkzuster, de Wijkagent, Gemeente en betrokken buurtbewoners, bijvoorbeeld ook vertegenwoordigers van een VVE enz.

Onderwerpen die bewoners individueel of als groepje bezighouden op het gebied van wonen, leefbaarheid, veiligheid, betrokkenheid, wijk- of buurtontwikkeling enz. kunnen worden ingebracht en besproken.

Zoals u leest is er ruimte voor alles wat je als bewoner bezig houdt. Houdt een onderwerp je bezig... loop rond 15.30 binnen zou ik zeggen.

De CENTRUMTAFEL, een initiatief van het Bewoners Platform Centrum.

Iedere derde donderdag van de maand 15.30-17.00 uur, vrije inloop.

Waar: Parrotia waar ook de Bibliotheek gevestigd is.

WEET DAT U WELKOM BENT, de koffie is klaar...

Heeft u vragen: stuur mij een e-mail. piet@naalden.com

Hartelijke groet,
Piet Naalden.

Nog meer tips....

Nog een stamtafel?

Van Helga Dolstra Patalon kregen we de tip over koffieochtenden in DE BROEDPLAATS in het gebouw van de kerk bij de Lindenburg.

Deze koffieochtenden zijn maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 uur.

Zij schrijft: Probeer het eens!

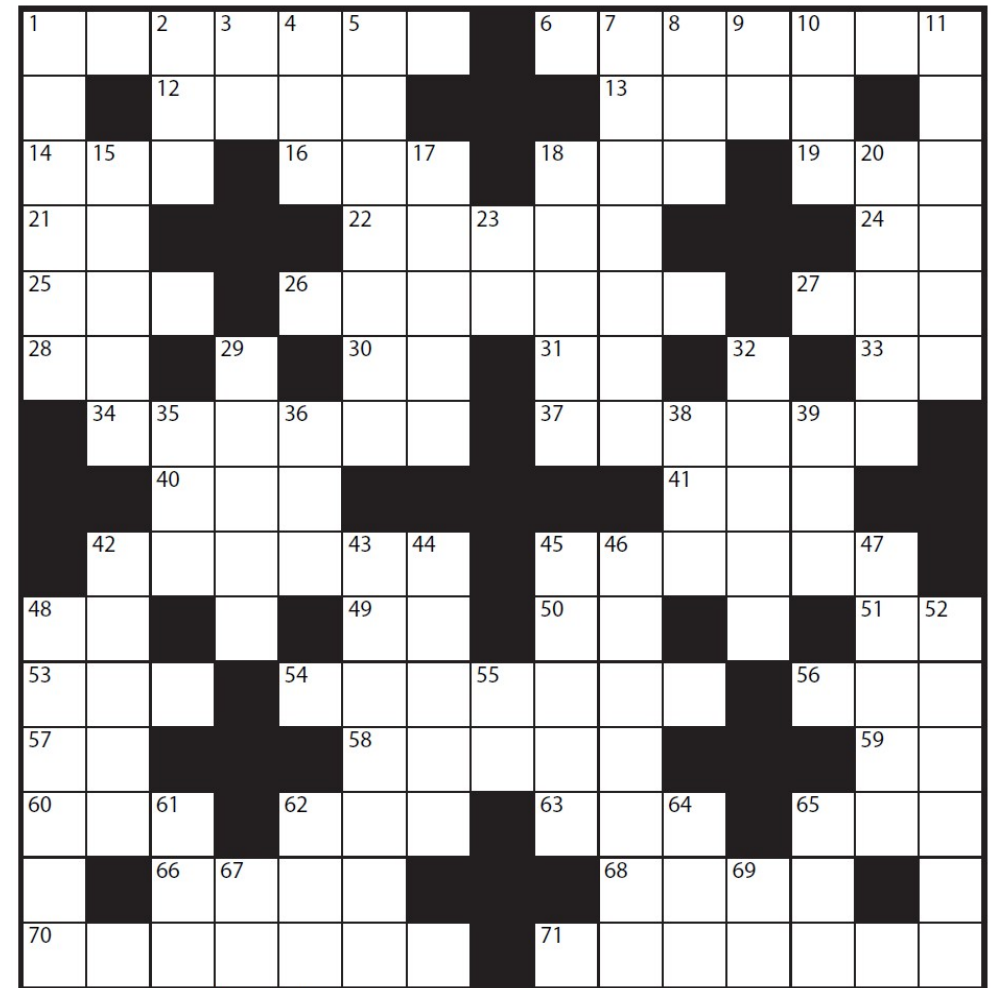
Niet klikken!

Kees Geers wil u graag waarschuwen voor mailtjes of berichtjes over pakjes, die niet bezorgd kunnen worden.

U moet dan ergens op klikken. Doe dit vooral niet!

Alle bezorgers, Post, DHL, DPD, GLS en noem ze maar op, die sturen vaak een mail met de bezorgtijd en de afzender erbij zodat je wel kan zien wat echt is en niet.

Maar zeker is: Als je niks hebt besteld klik dan niet zomaar op een link in je SMS of Mail. Het kan je een hoop ellende besparen.



© www.puzzelpro.nl

42	27	71	23	26	6	60	32	1	54	45	9	12	62
----	----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal:

1 schoolvak 6 maand 12 plan 13 bek 14 klap 16 hevig 18 energie
19 Europeaan 21 onzes inziens 22 portemonnee 24 voorzetsel
25 ratelpopulier 26 kampioen 27 Europeaan 28 zangnoot
30 bijwoord 31 de onbekende 33 voegwoord 34 epiloog
37 deel v.e. schip 40 mannetjesbij 41 soort hert 42 imitatie
45 meisje 48 compagnon 49 per adres
50 en volgende 51 Japans bordspel 53 Turks bevelhebber
54 redenaar 56 vaas 57 achter 58 beddengoed 59 slee
60 waterplantje 62 graanafval 63 drinkbakje 65 op de wijze van
66 bijbelse figuur 68 hijstoestel 70 origine 71 land in Europa.

Verticaal:

1 lawaai 2 vogel 3 en dergelijke 4 ontkenning 5 ontzag
7 gemakkelijk 8 voordeel 9 bolgewas 10 Engels bier 11 inwonend
15 vorderen 17 soort 18 Europese taal 20 kei 23 United Nations
29 tragedie 32 scheepsschade
35 gravin van Holland 36 jaartelling 38 roem 39 lidwoord
42 tamelijk 43 handgeklap 44 tafelfles 45 beddengoed 46 alsmede
47 vlak 48 land in Noord-Amerika 52 gevaar 55 eerste kwartier
61 zot 62 toiletgerei 64 kern 65 papegaai 67 aldus
69 oude lengtemaat.



Iconen schilderen

Aanstaande vrijdagmiddag 21 januari 2022 start er weer een nieuwe cursus Iconen Schilderen. U leert iconen schilderen volgens de traditionele schilderkunst en maakt kennis met de theorie achter het schilderen van een icoon.

Begeleiding: Marieta Rotariu

Plaats: Klooster aan de Kade, Kade 23, Roosendaal

Kosten: € 265.- plus ongeveer € 45.- materiaalkosten

In overleg met de cursusleidster kiest u een afbeelding voor de icoon.

Data: 21 januari 2022, 4,11,18,25 februari, 11,18,25 maart, 1,8 april.

Tijd: 14.30 - 17.30 uur

Info en opgave via: spiritinroosendaal@gmail.com

N.B. Halverwege februari 2022 start er op zaterdag van 11.00 tot 14.00 uur ook een nieuwe cursus.

Rijbewijskeuring

Senioren die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 3 februari, 11 maart en vervolgens eens per maand bij **Laan 22, Laan van Brabant 22.**

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **085 - 48 83 616**. Zelf een datum reserveren kan via de website: **www.goedkopekeuringen.nl**.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 40,00

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Informatie over de leden

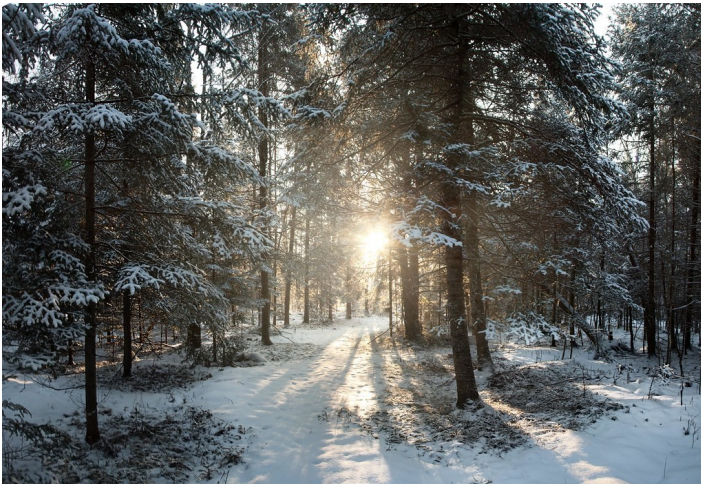
Zij die ons ontvielen:

Hr. M.J.G.de Kok
 Hr. C.J.B.M. Martens
 Mw. T. Peeters
 Mw. M.J. Staal
 Hr. H.A.M. Gielen
 Mw. R. van Zundert - Versluis
 Mw. E. van Tilburg
 Mw. M. Freijters - Welten
 Hr. F.F.J.C. de Jong
 Mw. E. Ramsteijn - Marelis
 Hr. W.A. Scheringa
 Zr. Marie Th. v. Bakel
 Zr. José Schenkels

Dat zij mogen rusten in vrede

Nieuwe leden:

Hr. J. Ph. De Geus
 Mw.A.E.J.M. Willems - van Schaick



Oplossing puzzel: Nieuwjaarsduik

Wat biedt de KBO mij als lid?

- Mogelijkheid tot deelname aan een voor u gunstige collectieve ziektekostenverzekering.
- Maandelijks informatie via de bladen ANTENNE en ONS!
- Speciale informatie gericht op ouderen en vitale senioren.
- Deelname aan door KBO Reizen georganiseerde dagreizen tegen gunstige prijzen.
- Maandelijks activiteiten en bijeenkomsten, zoals jeu-de boules, fietstochten, toneel, zang, dans en bingo.
- Deelname aan Dynamictennis, Aqua-aerobic, Zumba, Walking Football, Vitaal Fit en Dru Yoga.
- Jaarlijks een uitbundige Sinterklaas- en uitgebreide Adventsviering.
- Mogelijkheid tot deelname aan diverse commissies, werkgroepen of bestuursfunctie binnen de vereniging.
- Hulp en advies bij uw belastingaangifte.
- Voordelige aanbiedingen en kortingen als KBO-lid.
- Als senior samen met vele leden van KBO Roosendaal actief te blijven.
- Lage contributie per jaar, in 2022 € 23,25 bij automatische incasso.

Hoe word ik lid van de KBO ???**Aanmeldingsformulier / of via website**

Naam en voorletters :(M/V)
 Geboortedatum :
 Naam en voorletters :(M/V)
 Geboortedatum :
 Adres/huisnummer :
 Postcode/woonplaats : --
 Telefoonnummer : --
 E-mailadres :@.....
 Wil/willen graag lid worden per :(datum)
 Ik/wij ben/zijn : gehuwd, samenwonend, alleenstaand

Plaats..... Datum :

Inzenden naar:

Ledenadministratie: KBO Rosendaal
Van Leeuwenhoeklaan 110, 4708 BD Rosendaal
tel. 0165-528364
website: www.kbo-roosendaal.nl

Na ontvangst van uw aanmeldingsformulier zal door een van onze wijkvertegenwoordigers contact met u worden opgenomen ter verdere afwerking.

Informatie voor de leden**Ouderenadviseurs**

Dhr. B. Aanraad tel. 561785
 Dhr. A. Jacobs tel. 552457
 Dhr. F. Peeters tel. 553038
 Dhr. W. Maas tel. 504562

Thuisadministrateurs

Dhr. A. Jacobs tel. 552457
 Dhr. A. van Hoof tel. 529271
 Dhr. B. Aanraad tel. 561785

Belastingadviseurs

Dhr. S. van den Berg tel. 06-48016771
 Dhr. J. Schenk tel. 06-24785410
 Dhr. B. Aanraad tel. 06-21298167
 Dhr. A. van Hoof tel. 0165-529271
 Dhr. J. Pietjouw tel. 06-53129505
 Dhr. A. Jacobs tel. 0165- 552457
 Dhr. J. Voeten tel. 06-40143539

Clïëntondersteuning

Dhr. B. Aanraad tel. 561785
 Dhr. W. Maas tel. 504562
 Mevr. F. v.d. Weijgaert tel. 504562

Bezoekgroep: voorz. Mevr. N. Mouwen tel. 542196

Secretariaat

Van Leeuwenhoeklaan 110, 4708 BD Rosendaal.
 Telefoon 0165-528364
 E-Mail: secretaris.kbo.roosendaal@gmail.com

Website: www.kbo-roosendaal.nl

Bankrekeningnummer KBO-Rosendaal NL74RABO0174390076