

langer zelfstandig zijn

Als u alleen komt te staan doordat uw partner wegvalt en ook in de vrienden- en kennissen-kring mensen komen te overlijden. Kan de KBO Millingen aan de Rijn een zinvolle invulling aan uw bestaan geven, ook als u ouder wordt. KBO Millingen aan de Rijn ziet het als een van haar taken om daarbij te ondersteunen. Dat doen we op verschillende manieren. Enerzijds, door het bieden van mogelijkheden tot ontmoeting, recreatie, gezelligheid en thema middagen. Anderzijds doordat we de mogelijkheid aanbieden voor senioren tot een gesprek met een van de leden van onze gespreksgroep bij u thuis. Voor informatie over deze activiteit of voor een gesprek kunt u contact opnemen met Ida Janssen leidster van de bezoekgroep 0481-431955

Oproep, Oproep, Oproep!

Voor het bezorgen eenmaal in maand, 10 maal per jaar van de Nestor zoekt de KBO vrijwilligers M/V.

Aanmelden via het secretariaat Gengske 10 6566WB alleen op maandag ochtend van 10:00 tot 12:00 uur of rechtstreeks via 06-10842281 contact opnemen met de secretaris.

Meld u aan, Meld u aan, Meld u aan, Meld u aan!

Wij ontvangen van de onderstaande bedrijven donaties:

A.B.V. Haukes Inspectiediensten B.V., Van Lyndenstraat 19a, Milligen aan de Rijn.

Burgers Makelaardij o.g. en Assurantiën, Leuth.

Fysiotherapie Millingen e.o., B.N.M. Jongerius, Rustenburg 16 Millingen aan de Rijn.

TEM Tankstation, Heerbaan 268a, Millingen aan de Rijn.

Hotel Millings Centrum, Heerbaan 186, Millingen aan de Rijn.

Rabobank Groesbeek - Millingen aan de Rijn.

De bank met ideeën, voor nu en later



Rabobank



Millingen aan de Rijn maart / april 2013

NIEUWSBRIEF

Voor en door de leden

Thema middag EHBO

Op 11 april in de Bijenkorf

Gengske 10 van 14:00 tot 15:30

De KBO organiseert een themamiddag samen met EHBO Millingen aan de Rijn Kekerdom over hulpverlening door de EHBO.

Wij organiseren deze middag voor onze leden maar ook als u geen lid van de KBO bent maar 50+ bent u van harte welkom op deze middag.

Oudere mensen willen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. In de huidige omstandigheden is er erg veel mogelijk om dit tot een succes te maken willen wij onder de aandacht brengen wat de EHBO hieraan bij kan dragen.

U krijgt een demonstratie van wondverzorging met levensechte wonden en hoe deze te behandelen en verbinden. Iedereen kan van het ene op het andere moment slachtoffer van een ongeluk worden.

Het grootste deel van de ongelukken gebeurt gewoon thuis, op het werk of tijdens het spelen. Een gekneusde enkel, een schaaftwond, verslikken: daar is niets engs of bloederigs aan. Het is belangrijk dat een slachtoffer op tijd wordt geholpen. U krijgt ook uitleg hoe u een diagnose kunt stellen en hoe hier mee om te gaan.

Uiteindelijk kan iedereen een ander helpen.

De EHBO verzorgt deze middag samen met de Lotusgroep en wordt begeleidt door Alex Jassen.

U bent van harte welkom en u steekt er altijd iets van op

De koffie of thee staat voor u klaar.

Voor de leden van de KBO is er na afloop van deze middag een kleine Bingo.

Activiteitenrooster:

Elke maandag en donderdagmiddag van 13.30 tot 17:00 uur **Inloopmiddag** in de Bijenkorf met rummikub, kaarten, bijjarten, darten, gezellig bijeen zijn en een kleine bingo.

Elke dinsdagochtend **Nordic Walking** van 10.00 uur tot 11.30 uur vanaf de Gelderse Poort. Tijdens de winter periode Van 13:00 uur tot 14:30

Elke dinsdagmiddag van 14:00 tot 16:30uur (bij goed weer) **Jeu de Boules** op de banen in de Brahmsstraat. **Er kunnen nog spelers bij en de regels zijn zeer eenvoudig.**

Elke woensdagochtend **Volksdansen en Line dancing** van 10.00 uur tot 11.30 uur in de Bijenkorf. **Er kunnen nog dansers bij.**

Elke donderdag ochtend van 9:15 uur tot 10.15 uur **Senioren gym** in de sporthal. **Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Kom gerust eens kijken.**

Elke vrijdagmiddag **Koersballen** van 14.00 uur tot 16:30 uur in de Bijenkorf. **Kom eens kijken.**

Eerste woensdag van de maand **Grote Bingo** om 20.00 uur in Hotel Millings Centrum.

Let op, Let op, Let op, Let op,

Wij hebben voor de leden van de KBO Millingen aan de Rijn iets leuks kunnen bewerkstelligen bij BeterBed Nijmegen op de woonboulevard.

U kunt als lid van de KBO van een actie gebruikmaken waarbij u 15% extra korting krijgt op alles wat u bij BeterBed koopt.

Wilt u van deze actie gebruikmaken neem dan uw KBO pas mee.

Wij willen u erop wijzen dat er bij BeterBed Nijmegen geen lift aanwezig is, om de bovenverdieping te bereiken.

Een lekker kopje koffie of thee staat al voor u klaar.

Tot ziens bij BeterBed Nijmegen

Vaste rubriek

Voorzitter: Leida Willemsen, tel: 0481 431591

Secretaris, Dolf Lankheet tel.:privé 432789 of 06 10 84 22 81

Secretariaat: Gengske 10, 6566 WB Millingen aan de Rijn, tel:0481-433745
Internet www.kbomillingen.nl – email: secretaris@kbomillingen.nl ook voor stukjes in de nieuwsbrief

Penningmeester: Jo Willemsen, tel: 0481 431591.

Als er iemand ziek is of weer beter, kunt u dit doorgeven aan Ida Janssen leidster bezoekgroep KBO 0481-431955. U kunt haar ook bellen voor een praatje

Mutaties en verhuizingen zo spoedig mogelijk door geven aan de secretaris, email: secretaris@kbomillingen.nl tel.: 06 10 84 22 81

Maand menu bij grand café "de TAVERNE"

*

Maand menu maart / april

Tomatensoep

Wienerschnitzel

Frites en salade

IJsje of koffie

€ 13,00

*

Op vertoon van uw KBO pasje krijgt u 10 % korting als u eten van de kaart kiest. U kunt ook het senioren menu nemen dit is voordeliger.

Bij het bestellen even vermelden dat u KBO lid bent.

Gaarne reserveren.

Reservering: - 0481 - 431212 of 06 - 14 29 71 42

