

Periode: JANUARI & FEBRUARI 2024

# NIEUWSBRIEF



**KBO Breda Zuid**

Senioren Vereniging (KBO) Breda - Zuid

Secretariaat: [kbobredazuid@gmail.com](mailto:kbobredazuid@gmail.com)

Jacqueline Smit – Antonissen 06 - 20099322

Jan Maas – penningmeester 076 - 5201739

Beste leden,



Voor eenieder die we nog gezien/gesproken hebben. We wensen u een heel / mooi / gezond / 2024 toe.

**Zoals gemeld in de jaarvergadering gaan we de contributie voor 2024 met € 1,-- verhogen naar € 23,-- p/p.**

Dit is echt noodzakelijk gezien het feit dat de afdracht aan KBO Brabant weer verhoogd is. Ook andere kosten zoals huur en consumpties worden steeds duurder. Het kan jammer genoeg gewoon niet anders.



Als u een SEPA machtiging heeft afgegeven zal de contributie voor 2024 in januari automatisch bij u worden geïncasseerd. U hoeft hiervoor zelf GEEN actie te ondernemen.

GEEN SEPA machtiging afgegeven dan vriendelijk verzoek om uw contributie voor 2024 in januari aan ons te voldoen. € 23,-- op bankrekening NL93 RABO 0116 728 957. Graag duidelijk naam/adres vermelden.

€ 23,-- p/p voor 2024







**Hou de nieuwsbrieven en de mail GOED in de gaten. Hierop kunnen eventuele wijzigingen in het programma aan u worden doorgegeven. Of juist misschien NIEUWE activiteiten. ZO BLIJFT U BIJ DE TIJD.....**

We hebben nog niet van iedereen zijn of haar emailadres. Maar wilt u op de hoogte gehouden worden van de activiteiten die wij aanbieden, extra ingeplande bijeenkomsten, dan is het zaak dat wij uw (of eventueel van een van uw kinderen) email adres hebben om u van alle informatie te kunnen voorzien.

Krijgt u nu al met regelmaat van ons een bericht dan hebben wij uw emailadres en hoeft u dat niet meer aan ons door te geven.

U kunt uw emailadres doorgeven aan ..... > [kbobredazuid@gmail.com](mailto:kbobredazuid@gmail.com)

Alle activiteiten vinden plaats in Gemeenschaphuis VIANDEN en vangen aan om 13.30 uur  
Tenzij anders vermeld.

DD	MAAND	ENTREE	EXTRA info	KOFFIE / THEE	ACTIVITEIT
30	Januari	€ 7,--		JA	Zou het deze keer dan echt gebeuren?????
6	Februari		Vianden is niet beschikbaar CARNAVAL opmaak		
13	Februari		Vianden is niet beschikbaar CARNAVAL schoonmaak		
20	Februari	€ 2,50	AANMELDEN BIJ Yvonne Spoelstra 076-5146224	NEE	De Ronnie Gardiner Methode – workshop gegeven door Hilde Severens 
27	Februari	€ 2,50		NEE	Winnaars geven nooit op en mensen die opgeven winnen nooit.
5	Maart	€ 7,--	13.00 uur !!!!	JA	Jaarvergadering met Bingo 
12	Maart	€ 2,50		NEE	We kunnen nog kaarters erbij gebruiken. Dus kent u nog enthousiaste kaarters? Neem hen maar gezellig mee. Hoe meer zielen hoe meer vreugd.
19	Maart	€ 6,--		JA	Vrij schilderen met Jan Hij heeft voldoende voorbeelden om na te schilderen. Maar u kunt natuurlijk ook zelf lekker aan de slag gaan. <b>Voor ALLE materialen wordt gezorgd.</b>
26	Maart	GEEN ENTREE Materiaal kunt u ter plekke te kopen		NEE	Paasstukjes maken 

De oplettende lezer heeft het wellicht al opgemerkt. Dat er hier wisseling in de data is doorgevoerd. Het schilderen en kaarten is omgewisseld. Dus graag aanpassen in uw agenda.





## Wat is RGM: de Ronnie Gardener Methode??

RGM is een vrolijke, gestructureerde, oefenmethode voor de hersenen, waarbij ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en cognitie te stimuleren. Doordat er meerdere hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd worden door inzet van zien, gehoor, beweging, gevoel en spraak is het een enorm sterke manier om de conditie van de hersenen te verbeteren.

In deze RGM workshop, ga jij ervaren hoe deze methode in zijn werk, gaat. Het is een praktische bijeenkomst, deelnemers doen bewegingen op het ritme van muziek, zittend of staand, aan de hand van geprojecteerde symbolen. Iedereen kan meedoen. Iedereen kan baat hebben bij RGM o.a. mensen met neurologische aandoeningen, mensen met depressieve klachten en/of burn-out, mensen die een ziekenhuisopname of chemotherapie achter de rug hebben, maar ook gezonde ouderen die hun hersenen willen trainen.

Effecten onder meer zijn verbetering concentratie, verhoging denksnelheid, verbetering van geheugen, verbetering van energie... Iedereen kan baat hebben van RGM !

Ben je nieuwsgierig geworden dan kan ik je deze workshop van harte aanbevelen.

**Doe dan mee en schrijf je in! Bij een van de bestuursleden of via [kbobredazuid@gmail.com](mailto:kbobredazuid@gmail.com)**



WIST U DAT .....

Boodschappen doen, een bezoekje aan de huisarts brengen of een afspraak in het ziekenhuis. een partner in het verzorgingshuis bezoeken. Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Als je minder mobiel bent en je kunt geen gebruik maken van een andere vorm van vervoer dan kunnen vrijwilligers van AutoMaatje je misschien helpen.

Als je zelf niet naar de winkel kunt zijn er ook vrijwilligers die tijdelijk boodschappen voor je kunnen doen.

Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt je met hun eigen auto.

### Heb je vervoer nodig?

Waar nodig zoeken wij een vrijwilliger uit de groep chauffeurs die jou op het door jou gewenste tijdstip kan rijden. We bellen je terug als er een chauffeur beschikbaar is en geven de verwachte kosten door.

De vergoeding is € 0,35 per km en wordt berekend vanaf het huis van de chauffeur.

Met een BredaPas is het € 0,20 per km.

Voor hulp bij boodschappen betaal je ook dit tarief.

Op het afgesproken moment staat de vrijwilliger voor de deur. Bij een korte afspraak zal deze vaak bij je blijven. Als er veel tijd zit tussen de heen- en terugrit, spreek je met elkaar af wanneer hij of zij weer klaarstaat voor de terugreis. Je betaalt de vergoeding rechtstreeks aan de vrijwilliger, plus de eventuele parkeerkosten.

Neem dan uiterlijk drie dagen van tevoren contact op met Zorg voor elkaar Breda via telefoonnummer 076 525 15 00. Dan kijken we samen of je gebruik kunt maken van AutoMaatje.

KBO Breda Zuid – [kbobredazuid@gmail.com](mailto:kbobredazuid@gmail.com) – Bankrekening: NL93 RABO 0116 728 957



We kregen van "Houwke" het verzoek om hun wekelijkse activiteiten aan u te melden. Maakt het is een behoorlijk overzicht.

Daarom hebben we besloten om het op onze site van KBO BREDA ZUID te plaatsen.

**Ga via [GOOGLE](#) naar KBO BREDA ZUID – dan onder het "kopje" NIEUWS**

**Hier kunt u het activiteitenoverzicht van T. Houwke terugvinden.**

Ze hebben dagelijks iets voor u op het programma staan. Zowel overdag als in de avond.

Zoek je gezelligheid en warmte? 't Houwke is een wijkcentrum waarin je dat allebei vindt. Het is een fijne plek om naartoe te gaan. Waarom? Omdat er daar aandacht voor je is!

### De dag doorbreken

Kom je soms de dag wat moeilijk door? Dat gebeurt iedereen wel eens. In 't Houwke komen allerlei mensen die dat óók ervaren. Omdat ze alleenstaand zijn, of een beperkt netwerk hebben. Veel bezoekers vinden bij ons zo het gezelschap waarnaar zij op zoek zijn. Een mooie manier om de dag te doorbreken, vind je niet? Je kunt er samen een kopje koffie drinken of een krantje lezen bijvoorbeeld.

Samen lunchen is leuker dan alleen



*Elke DONDERDAG kun je van 12.00 uur tot 13.30 uur gezellig samen lunchen.*

*Kosten zijn € 2.90.*

*Aanmelden kan in het Grand Café van 't HOUWKE of je kunt bellen naar 076 – 586 29 24.*

*t Houwke – Grote Houw 227 - Breda*

### Het bestuur van KBO Breda Zuid.

Yvonne Spoelstra	Voorzitster	<a href="mailto:gerenyvonne@ziggo.nl">gerenyvonne@ziggo.nl</a>	076-5146224
Jan Maas	Penningmeester	<a href="mailto:molenley@hotmail.nl">molenley@hotmail.nl</a>	076-5201739
Jacqueline Smit	Secretaris	<a href="mailto:kbobredazuid@gmail.com">kbobredazuid@gmail.com</a>	06-20099322
Toos van den Ackerveken	Coördinator activiteiten	<a href="mailto:toos.ackerveken@gmail.com">toos.ackerveken@gmail.com</a>	076-5650219
Marijke Maas	Coördinator ziekenbezoek	<a href="mailto:molenley@hotmail.nl">molenley@hotmail.nl</a>	076-5201739

### De belastinginvullers voor KBO Breda Zuid

Ton Keim		06 - 24700264
J. van Beers		076 - 5874253