



Harald Bant, fysiotherapeut bij ESP in Gennep, komt op vrijdag 19 oktober om 19.00 uur in de Goede Herder. *(Strookje)*

Hij zal met behulp van een digitale presentatie ons kunnen helpen om ons lijf zo goed en zo lang mogelijk fit te houden.

Senioren weten wel dat bewegen belangrijk is, maar op welke manier en onder welke omstandigheden is vaak een grijs gebied.

Harald heeft een speciaal talent om dat duidelijk te maken. Er valt ook nog wel iets te lachen.

Voor vragen wordt tijd gemaakt.

De avond sluit rond half negen en er is tussentijds gelegenheid om een kopje koffie of thee te drinken. Deze avond is, gezien het belang, voor alle senioren geheel gratis maar u dient zich wel even aan te melden via het strookje.

Wekelijkse vaste activiteiten in de Goede Herder

Maandag: 13.30 - 16.00 uur - Computerclub
19.00 - 21.30 uur - Koersbal

Dinsdag: 10.30 - 16.00 uur - Soos, kopje koffie en een praatje.
19.00 - 21.30 uur - Koersbal

Woensdag: 13.30 - 17.30 uur - Bridgen.
14.00 - 16.00 uur - Jeu de boules

Donderdag: 09.30 - 11.30 uur - Schilderen
14.00 - 17.00 uur Soos - kaarten, rummikub, handwerken etc.

Bij het GON: Iedere dag Biljarten

Meer informatie over deze activiteiten vindt U in het informatieboekje van de KBO.

Smakelijk

BELANGRIJK.....

GOED LEZEN.....

GOED ONTHOUDEN.....

We zien ons genoodzaakt, gezien het geweldige succes van ons project “Smakelijk”, de regels aan te scherpen.

Omdat het administratief niet meer te overzien valt willen wij vanaf vandaag graag de volgende regels hanteren.

- Aanmelden kan alleen via e-mailadres **smakelijkmarijke@gmail.com** of
- Aanmelden via het antwoordstrookje te bezorgen bij Havikstraat 2, dus niet meer in de brievenbussen bij De Goede Herder.
- Gegevens volledig doorgeven zoals bv. naam, adres, telefoonnummer en eventueel keuze van het menu.
- Inschrijfdatum strikt hanteren. Aanmeldingen buiten deze datum worden niet meegenomen.
- Alleen degenen die niet kunnen deelnemen krijgen hierover persoonlijk bericht.
- KBO leden hebben voorrang.
- Opgave dient persoonlijk en op naam doorgegeven te worden. Men kan niet onder één naam meerdere personen aanmelden.
- Afhankelijk van de locatie zijn wij genoodzaakt om een maximum aantal deelnemers vast te stellen.
- Dubbele inschrijvingen worden niet gehonoreerd.
- Wij handhaven twee avonden per keer.

Thea en Marijke hopen op ieders medewerking.

Kienen

Dinsdag, 23 oktober 2018

Dinsdag, 18 december 2018.

De Goede Herder is open vanaf 19.00 uur en het kienen begint om 19.30 uur.

Wandelen 50+.

Vertrek om 09.00 uur vanaf de Goede Herder. Buiten Gennep gaan we met de auto en de kosten hiervoor zijn € 2,00 voor de auto.

Inlichtingen Ger Noij 0485-213404.

Vrijdag, 28 september 2018 Heumen

Vrijdag, 26 oktober 2018 Bergen

Vrijdag, 30 november 2018 Reindersmeer

Vrijdag, 28 december 2018 Gennep

Zondagsoos

In de wintermaanden gaan we weer starten met de zondagsoos in de Goede Herder samen met 'De Zonnebloem'. De tijd is van 14.00-16.00 u.

De data zijn:

-- zondag, 28 oktober 2018

-- zondag, 25 november 2018

-- zondag, 27 januari 2019

-- zondag, 24 februari 2019

-- zondag, 31 maart 2019

Kermissoos

I.v.m. de Gennepse Kermis is er op dinsdagmorgen, 16 oktober a.s. een kermissoos in de Goede Herder. De soos begint om 10.30 uur. Muziek wordt verzorgd door Piet van Mil.

Seniorenbios

Cine Twins verwelkomt u graag voor de volgende voorstellingen:

MURDER ON THE ORIENT EXPRESS

dinsdag, 9 oktober 2018, 15:45 uur

Drama, misdaad - 114 min

LA NOVIA DE DESIERTO

dinsdag, 13 november 2018, 15:45 uur

Drama - 78 min

Op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart geldt een gereduceerd tarief (€7,- i.p.v. €10,20). Het is noodzakelijk van tevoren (gratis) te reserveren, telefonisch via het nummer:

024 - 622 13 46 of via internet

www.cinetwins.nl

Museum Plus Bus (Strookje)

Maandag 5 november 2018

Van Gogh Museum Amsterdam

De Stichting Museum Plus Bus heeft ten doel de toegankelijkheid van het nationaal erfgoed in de Nederlandse musea te vergroten voor personen met een leeftijd vanaf 70 jaar.

Dit doel wordt bereikt door het organiseren van vervoer en toegang van en naar musea. Sponsor is de BankGiro-Loterij.

KBO Gennep heeft deze reis kunnen reserveren naar het Van Gogh Museum te Amsterdam op 5 november as.

Reis per bus en toegang is gratis. Lunch in het museum is voor eigen rekening. Wij zullen deze vooraf groepsgewijs reserveren.

In de bus is plaats voor maximaal 16 opvouwbare rolstoelen en/of rollators en twee vaste.

Geen scootmobiel.

Programma van deze dag.

09.30 Bus op Europaplein te Gennep

10.00 Vertrek

12.00 Aankomst Amsterdam

12.30 Koffie en lunch

13.30 Rondleiding

14.45 Gelegenheid zelfstandig rondkijken in het museum

15.30 Vertrek uit museum

16.00 Vertrek Amsterdam

18.00 Gennep

Koffie wordt gratis aangeboden door Museum-bus en Bankgiroloterij

Lunch met gereserveerde plaatsen:

Verse soep, saucijzenbroodje, belegde broodjes, melk en fruitsap: **€ 12.50**

(Vooraf af te rekenen in de bus).

Opgeven voor deze dag 15 oktober tot 19 oktober via strookje in de bus in De Goede Herder of per email naar **th.houben@home.nl**

Bij overschrijving van aantal of te veel hulpmiddelen zal er geloot worden.



Dansen op muziek uit de jaren 60-70-80 en 90 tot hedendaags.

Houdt U van een dansje, kom dan naar Ven-Zelderheide. Op zaterdag 13 oktober vindt er in gemeenschapshuis De Uitkomst een dansavond plaats. Wilt U weer eens een walsje doen, een foxtrot of een Valletta, dit wordt dan allemaal mogelijk gemaakt met muziek van het eens vermaarde top-40 orkest "Boemerang"

Naast het traditionele repertoire, brengen zij ook het repertoire van nu. Boemerang is dus herkenbaar en vertrouwd.

Deze avond is voor alle inwoners van de Gemeente Gennep toegankelijk.

Iedereen is van harte welkom.

Deze happening vindt plaats op 13 oktober om 19:30 uur in Gemeenschapshuis De Uitkomst te Ven-Zelderheide.

Seniorenvereniging V-Zh.



Kunst is voor iedereen! (Strookje)

Onder dit motto wil ik jullie uitnodigen om met mij op ontdekking te gaan in de wereld van de beeldende kunst. Ik wil jullie laten ervaren dat je echt geen kunstkenner hoeft te zijn om over kunst te kunnen praten en ervan te genieten.

In samenwerking met de KBO worden er 4 bijeenkomsten gepland, waarin we ons oriënteren op verschillende kunstvormen, de globale kunstgeschiedenis en manieren waarop je naar kunst kunt kijken. De bedoeling is om na afloop van deze lessen te bekijken of er een vervolg komt. Kunst is mijn passie, ik wil jullie hiervan graag deelgenoot maken!

Birgit Holtermans, docente bij Kunstkriebels

In de lessen komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Les 1: -Kennismaking en korte uitleg over de inhoud van de lessen
-Hoe kun je kijken naar kunst?

Kort uitleg over kunstbeschouwing

-Beamerpresentatie: Samen bespreken we verschillende kunstwerken en kunstvormen, kriskras door de tijd. Hierbij staat één thema centraal

Les 2: -In vogelvlucht worden de belangrijkste periodes binnen de kunstgeschiedenis besproken. Hierbij worden voorbeelden getoond via de beamer

Les 3: -Vrouwelijke kunstenaars
-De weg naar abstractie
-Schoonheid in de kunst

Les 4: -Hedendaagse kunst
-Moderne technieken: fotografie, video, digitale kunst
-Nabespreking en bekijken of er mogelijkheden zijn voor een voorzetting van de bijeenkomsten

Er zijn vier bijeenkomsten gepland in de Goede Herder. Op de donderdagen 8 en 29 november
Op de donderdagen 20 december en 10 januari.

Aanvang 10.30 uur tot 12.00 uur.
De kosten bedragen 26,- euro p.p voor de gehele cursus.

Min. deelname 8 personen

Max deelname 12 personen.

Voor verdere informatie:

Liesbeth Hesem: 0485-540297

Gelieve het strookje in te leveren of te mailen uiterlijk tot 20 oktober 2018.

Lezing Consendo Ven-Zelderheide (Strookje)

Op dinsdag 23 oktober, aanvang 14:00 uur, zal er in gemeenschapshuis de Uitkomst te Ven-Zelderheide een bijeenkomst zijn, georganiseerd door Seniorenvereniging V-Zh, voor alle KBO's en haar leden van de hele gemeente. Er wordt een lezing gegeven door Consendo, uw steun voor nu en later.

Na ontvangst met een kopje koffie of thee zal Mevr. Noortje Rutten U informatie verstrekken over en rondom het overlijden, het afwikkelen van nalatenschap, wat te doen als erfgenaam, erfbelasting, etc. etc.

Aan deze lezing zijn geen kosten verbonden. Aan het einde van deze lezing zal U een map aangeboden worden met naslagwerk.

Om een kleine inschatting te maken voor het aantal bezoekers verzoeken wij U het strookje in te vullen en in de bus van het secretariaat op de Vensestraat 2 te Ven-Zelderheide te deponeren. U kunt zich ook opgeven via e-mail **m.m.buitendijk@home.nl** onder vermelding van **bezoek Consendo**.

Werving nieuwe invulhulpen Belastingsservice Ouderenbonden

Om ook volgend jaar weer aan de vraag naar belastinghulp te kunnen voldoen is de KBO Limburg op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor de Belastingsservice.

Om in aanmerking te komen als invulhulp dient men over enige kennis van de Wet Inkomstenbelasting te hebben en ervaring met het invullen van belastingaangiften. Ook moet men bereid zijn om de jaarlijkse opleidingsdag voor de belastinginvullers te volgen en bereid zijn om minimaal 20 aangiften, met gebruikmaking van een computer, te kunnen verzorgen d.m.v. spreekuur of huisbezoek.

De KBO Limburg biedt de belastinghulp zinvol en boeiend vrijwilligerswerk, een opleidingsdag met een cursusboek, toegang tot relevante fiscale informatie via het extranet van

KBO-PCOB NR. 10

De volgende Nestor verschijnt op 23 okt.
Aanleveren digitale kopij voor de nieuwsbrief
uiterlijk op maandag 15 okt. 2018
bij: **franskerkhoff@gmail.com**

Fietsinstructiedag KBO en Veilig Verkeer Nederland.

De fietsinstructiedag op 19 oktober die is aangekondigd in de nieuwsbrief van augustus gaat in verband met te weinig aanmeldingen niet door.

Het bestuur van de KBO's in de gemeente Gennep.

Bus-Idee-Dag voor toekomstige uitstapjes.

Op donderdag 1 november organiseert busonderneming Betuwe Express een trip naar Boskoop voor de Bus-Idee-Dag.

Opstappen om 8.10 uur bij station Boxmeer.

De kosten bedragen 15,- euro p.p

Reserveren op telefoonnummer: 0488-468680.

www.belastingsservice.org en ondersteuning door fiscalisten vanuit het provinciaal coördinatiepunt.

Voor nadere informatie en aanmelden kunt U contact op nemen met de penningmeester Jo Martens, telefoon 0485-512720 of 0630427852

De aanmelding dient voor 2 november te geschieden.

Wijziging tel.nrs per 1 juli 2018:

KBO servicetelefoon: 030-3400655

Aanvraag rijbewijskeuring 75+: 088-2323300

Komt Glasvezelkabel in de gemeente Gennep en dus ook in Ottersum?

De wereld verandert snel, zeker op het gebied van communicatie:

telefoon, computer, mobiel, TV, en radio.

De huidige (koperen) kabels waarover de gemeente Gennep nog beschikt, kunnen het data-verkeer nu nog wel aan, maar over een paar jaar niet meer. In de kernen functioneert het netwerk nog redelijk, maar als je iets wilt verzenden wordt het al lastiger. In het buitengebied echter is het op dit gebied een drama en daar kunnen wij als inwoners iets aan doen, door nu voor innovatie, nl. glasvezelkabel, te kiezen.

En ervoor zorgen dat wij niet gaan achterlopen.

Let op: straks gaat ook de zorg voor de inwoners veel meer van internet vragen, omdat veel op afstand vanuit zorgverleners gaat plaatsvinden. Veel ziekenhuizen in onze omgeving maken hier al gebruik van.

Hieronder een klein stukje uit een artikel van hoogleraar Bart Kiemeney van het Radboud UMC in de Gelderlander van 8 september jl.

“In de komende tien jaar gaat de wereld totaal veranderen”, zegt Kiemeney. Hij is hoogleraar in Nijmegen, maar ook mantelzorger van zijn moeder van 91 jaar, die op zichzelf woont en

hulpbehoevend is. Elke zondag gaat hij erheen. Zou het niet handig zijn als hij ook op afstand kon bijhouden hoe het met zijn moeder gaat? Als hij een seintje zou krijgen als ze de koelkast niet opentrekt en onvoldoende eet.

Over tien jaar zal die technologie er zijn, denkt hij. En Kiemeney wil daar met de Radboud Universiteit een leidende rol in spelen. De mogelijkheden zijn legio, niet alleen voor mantelzorgers. „We weten waar we naartoe willen”.

Meer preventie. Ik doe onderzoek op het gebied van kanker. We weten dat patiënten een lagere kans hebben op de terugkeer van kanker als ze hun gedrag veranderen. Maar we hebben nu geen mogelijkheden om dat te sturen. Het zou mooi zijn als we persoonlijke, digitale coaches kunnen ontwikkelen. Die een seintje geeft als je te weinig hebt bewogen, die bijhoudt hoe het met je voeding zit.”

Al deze ontwikkelingen vereisen wel dat mensen beschikken over goede communicatievoorzieningen, waaronder een goede internet verbinding. Daarom staat het bestuur van de KBO achter invoering van de Glasvezelkabel.

Op 24 oktober 14.00 uur is er een voorlichting speciaal voor ouderen over de Glasvezelkabel in zaal De Pub in Ottersum. Deze voorlichting is voor iedereen, ook niet-leden.

Hier kunt u met al uw vragen terecht.

Op dezelfde dag is er ook eenzelfde voorlichting om 19.30 uur in de PUB.

Brandveilig leven doe je zo!

Op woensdag, 17 oktober van 14.00 – 16.00 uur organiseert KBO Ottersum een themamiddag over brandveiligheid in huis.

Met het stijgen van de leeftijd wordt u ongemerkt kwetsbaarder als het gaat om brand in eigen huis. Uit onderzoek blijkt dat senioren vaker betrokken zijn bij brand in de eigen woonomgeving dan mensen op jongere leeftijd.

U bent misschien niet meer zo snel ter been of hoort het niet of ziet iets slechter. Als er dan brand uitbreekt, dan kan dat vervelende gevolgen voor u hebben.

Veel branden zijn te wijten aan onoplettendheid of onvoorzichtigheid. Gelukkig kunt u zelf veel doen om brand in huis te voorkomen. Uw gedrag speelt nl. een belangrijke rol in het voorko-

men van brand.

Tijdens deze middag gaan de voorlichters met u op zoek naar de meest voorkomende brandoorzaken in uw huis en denkt u na over hoe u dit kunt voorkomen en/of tijdig signaleren. Van garage tot zolder krijgt u handreikingen aangeboden om uw huis brandveilig te maken. Maar ook: wat kunt u het beste doen als u moet vluchten voor brand.

Kortom een interessante, leerzame, maar ook onderhoudende bijeenkomst met zeker ook ruimte voor uw vragen.

U kunt zich voor deze middag vóór 7 oktober aanmelden via e-mail: **dionleny@gmail.com** Of bellen met **Dion Weijers, tel. 51 23 15.**

Antwoordstrookje: Kunst voor iedereen

Op de donderdagen 8 en 29 nov. - Op de donderdagen 20 dec. en 10 jan.

Strookje inleveren in de bus in de hal bij De Goede Herder of aldaar afgeven of
mail naar: **coordinator@gmail.com**

Naam:

Adres: Tel.

De kosten bedragen **26,- euro p.p** voor de gehele cursus, overmaken op banknummer
NL35 RABO 0140602283 of op gironummer NL 75 INGB 0006896922 t.n.v.
KBO Gennep o.v.v. **Kunst voor Iedereen**

Antwoordstrookje: Museum PlusBus Van Goch

Opgeven voor deze dag van 15 oktober tot 20 oktober via strookje of per email.

Strookje inleveren in de bus in de hal bij De Goede Herder of aldaar afgeven of
mail naar: **th.houben@home.nl**

Naam:

Adres: Tel.

Rijdend hulpmiddel: **Opvouwbare rolstoel** **Rollator**

Antwoordstrookje: Harald Bant ESP

Vrijdag 19 oktober om 19.00 uur in de Goede Herder.

Strookje inleveren in de bus in de hal bij De Goede Herder of aldaar afgeven of
mail naar: **coordinator@gmail.com**

Naam:

Adres: Tel.

Antwoordstrookje: Lezing Consendo Ven-Zelderheide

Op dinsdag 23 oktober om 14:00 uur in gemeenschapshuis de Uitkomst te Ven-Zelderheide.
Strookje in de bus van het secretariaat op de Vensestraat 2 te Ven-Zelderheide.

Naam:

Adres: Tel.