

## KOFFIE-UURTJE (zondag 22 februari)

Vanaf 10.30 uur bent u van harte welkom in de Hoëskamer voor koffie, thee en gezelligheid.

## LEESKRING (donderdag 26 februari)

We bespreken de psychologische roman *Confrontaties* van Simone Atangana Bekono.

## AANKONDIGING KENNISMAKINGSBIJEENKOMST (zaterdag 14 maart)

Op zaterdag 14 maart houdt het bestuur van 10.00 tot 12.00 uur een kennismakingsbijeenkomst voor de leden, die ná 8 maart 2025 KBO-lid zijn geworden. Naast het kennismaken met elkaar, informeert het bestuur de deelnemers over de KBO als organisatie en de activiteiten, die we aanbieden. Alle nieuwe leden krijgen voor deze bijeenkomst per mail een uitnodiging in de week van 23 februari. Het bestuur stelt het op prijs als alle nieuwe leden die ochtend aanwezig zijn.

## ROUW EN VERLIES

*"Verdriet mag er zijn"*. Na het overlijden van een dierbare voel jij je kwetsbaar en onzeker over de toekomst. Je hebt behoefte je gevoelens, in een veilige omgeving, te delen met lotgenoten. Je kunt elkaar hierbij steunen. Lotgenotenhorst nodigt je uit om deel te nemen aan een gespreksgroep Rouw en Verlies. En wel op: **20 febr. a.s. van 13.30 tot 15.00 uur** in het huis van de Wijk Nobertus (Gebr. Van Doornelaan 25 in Horst). Overige bijeenkomsten zijn: **6 en 20 maart; 10 april; 1 en 29 mei**. De deelname is gratis. Aanmelden kan via [lotgenotenhorst@gmail.com](mailto:lotgenotenhorst@gmail.com)



## LAATSTE KANS – Nog 13 dagen SPEK DE KAS-actie bij Jumbo!

Carnaval is voorbij...

Het gewone leven gaat weer beginnen...

Maar de **SPEK DE KAS-actie bij Jumbo Sevenum loopt nog 13 dagen!** Heeft muntjes ontvangen bij uw boodschappen? Stop ze dan in de koker van **KBO Sevenum** bij de Jumbo! Inleveren kan nog tot en met **3 maart**. Met uw muntjes steunt u onze activiteiten en helpt u ons om ook dit jaar weer mooie, gezellige en waardevolle momenten te organiseren voor onze leden.

**Elke munt telt. Echt!** Alvast hartelijk dank voor uw steun!

## SPEK DE KAS - ALLEEN IN DE WINKEL



## Valpreventie – Stevig Staan

Bent u 65 jaar of ouder? Blijf langer fit, woon zelfstandig thuis en blijf genieten van het leven met het gratis beweegprogramma van Stevig Staan.

Geïnteresseerd of wilt u meer weten? Meld u dan aan!

### Voor wie?

Stevig Staan is bedoeld voor als u:

- \* 65 jaar of ouder bent.
- \* zelfstandig thuis woont.
- \* 3 minuten of langer kunt lopen (met of zonder rollator of stok)
- \* soms bang bent om te vallen of al eens bent gevallen.

### Vitaliteitsbijeenkomsten

Tijdens een vitaliteitsbijeenkomst krijgt u meer informatie over het programma. U kunt ook een persoonlijke balanstest doen. Zo ontdekt u meteen of Stevig Staan bij u past.

### Bijeenkomsten in de omgeving:

Kronenberg/Evertsoord

Maandag 23 februari (14.30 – 16.30 uur) Gemeenschapshuis de Torrekoel Meerweg 11, Kronenberg Grubbenvorst

Dinsdag 10 maart (15.00 – 17.00 uur) Restaurant la Providence Ursulinenweide 5, Grubbenvorst Horst

Donderdag 9 april (14.30 – 16.30 uur) 't Gasthoê's Gasthuisstraat 25, Horst

### Hulp van de beweegmakelaar

Samen met een beweegmakelaar kijkt u welke activiteiten bij u passen en wat er bij u in de buurt mogelijk is. De beweegmakelaar weet ook of er regelingen zijn die u kunnen helpen als u minder te besteden heeft.

### Contact

Wilt u weten hoe de beweegmakelaar u kan helpen?

Mail naar [valpreventie@negen.nl](mailto:valpreventie@negen.nl) of bel 077 – 205 8308.



## SPREUK VAN DE WEEK:

“Het begin van de vasten is geen einde van iets, maar een opening naar eenvoud.”