

### Jeu de Boules Baan

De Jeu de boules baan bij de Dorpskamer is gerealiseerd inclusief twee banken er naast.

Het ligt er prachtig bij en is weer een aanwinst voor ons dorp.

Op **donderdag 7 juli om 14.30 uur** gaan we deze aanwinst feestelijk openen met koffie en cake.

Kom je ook?



### Leden - Informatie

Het KBO Bestuur heeft dringend behoefte aan informatie over wijzigingen of bijzonderheden in uw persoonlijke situatie.

Wilt u deze wijzigingen doorgeven ?

Denk daarbij bijvoorbeeld aan jubilea, adreswijziging, ziekte en overlijden.

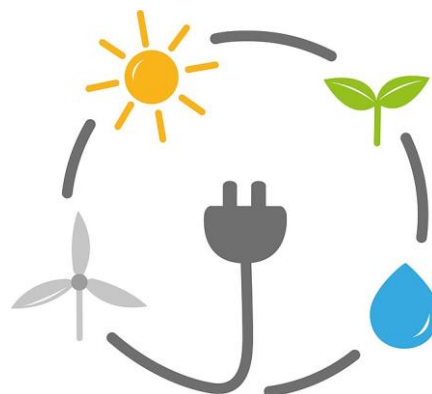
### Eenmalige energie-subsidie.

De energieprijzen zijn de afgelopen maanden hard gestegen. Daarom krijgen huishoudens met een laag inkomen (bijvoorbeeld alleen A.O.W.) eenmalig een energietoeslag van € 800,- netto.

U kunt de energietoeslag via de website van de gemeente Genneep aanvragen. ([www.Genneep.nl/eenmalige-energietoeslag](http://www.Genneep.nl/eenmalige-energietoeslag)). Mogelijkheid is tot 31 oktober 2022.

Heeft U hier hulp bij nodig? Dan kunt U terecht bij het spreekuur van de Papierbrigade op maandagmiddag en tijdens openingsuren van het Informatiepunt (dinsdagmiddag en donderdagochtend) in de Bibliotheek van Genneep.

De vrijwilligers van de Papierbrigade kunnen U helpen bij de aanvraag.



### Duo fiets

Voor KBO leden is bij de dorpskamer een Duo fiets te leen.

Kosten:  
slechts € 2,50  
per dagdeel.



## Rabo ClubSupport

Goed voor jouw club & geweldig voor de buurt

Iedereen verdient een plek waar je altijd welkom bent. Waar je jezelf kunt zijn en elkaar sterker maakt. Ongeacht afkomst, kleur, geartheid, geloof, beperking of leeftijd. Clubs en verenigingen zijn zulke plekken. Van sport, hobby tot kunst en cultuur. En dat moet zo blijven. Daarom helpt Rabo ClubSupport lokale verenigingen met kennis, netwerk en geld. En daarmee hun omgeving.

### Stem binnenkort op KBO afdeling Heijen

Nadere informatie over hoe je kan stemmen..  
volgt binnenkort !!

## ***KBO Limburg doet gezellig mee aan de Nationale Thuisbingo op woensdag 29 juni. U toch ook?***

Beste leden,

Op woensdag 29 juni 2022 doen we mee met De Nationale Thuisbingo. Gezellig samen een uurtje bingospelen op uw computer, laptop of tablet vanuit uw eigen huiskamer. Meedoen is eenvoudig en misschien wil de buurvrouw of uw kleinkind wel gezellig meespelen!

Hoe werkt het? Op [www.denationalethuisbingo.nl](http://www.denationalethuisbingo.nl) registreert u zich eenmalig door uw naam, telefoonnummer en e-mailadres in te vullen en daarna op de oranje knop 'registreren' te klikken (iets naar beneden scrollen). U ontvangt dan elke woensdagochtend een mailbericht met daarin de link waarmee u die dag om 15.00 uur kunt meespelen met de online bingo. U klikt dan kort voor 15.00 uur op de link in de mail. De uitzending begint zodra de spelleider en uw bingokaart in beeld komen. Tijdens het spel klikt u zelf de getallen op uw kaart aan. Mocht u behoefte hebben aan een praatje, dan kunt u tijdens de bingo klikken op de blauwe 'Bel-me-knop'. In de week na de bingo wordt u dan gebeld door een vrijwilliger van KBO-PCOB voor een praatje. Als u een bingo heeft, hoeft u niets te doen. U wordt dan in de week na de bingo gebeld voor uw adresgegevens, zodat een klein prijsje kan worden opgestuurd. Kijk eventueel dit filmpje over de bingo: <https://youtu.be/us0W5TOaXKs>



De bingo duurt een uur en er doen wekelijks zo'n 1000 deelnemers uit het hele land mee. Er worden 5 rondes gespeeld en er zijn kleine prijsjes te winnen. Tussendoor vertelt de spelleider leuke wetenswaardigheden en belt hij soms deelnemers van de bingo. Op woensdag 29 juni wordt KBO Limburg in het zonnetje gezet. Ook belt hij tijdens de live-uitzending met Guus van Egdome voor een gezellig praatje over leuke wetenswaardigheden van KBO Limburg en de afdelingen.

Met de thuisbingo kunt u vanuit de veiligheid van uw eigen huis tóch deelnemen aan een gezellige activiteit! Doet u ook mee?

Tot woensdag 29 juni!

Bestuur KBO Heijen

## **KBO Ledenrubriek**

- Nieuwe leden  
Annemie Deenen

*Wilt u iets in deze rubriek laten opnemen, neem dan contact op met het KBO bestuur.*





## Geheugentraining

‘Voedsel voor het brein’

## Nieuw Workshop geheugentraining

Sleutels vergeten, wat was nou die boodschap, hoe heette dat nou toch?  
We krijgen er allemaal vroeg of laat mee te maken. Onthouden gaat niet altijd vanzelf.  
Bij het ouder worden, maken we ons soms zorgen over ons geheugen.  
Hoe komt het dat we dingen vergeten en wat kunnen we eraan doen?

Een geheugentraining helpt om de vaardigheden van het brein op te frissen.  
Je kunt je brein fit houden door er actief mee aan de slag te gaan.  
Het is belangrijk voor je geheugen om steeds weer nieuwe uitdagingen aan te gaan.  
Bij het opfrissen van oude vaardigheden en het aangaan van nieuwe uitdagingen maak je de verbindingen tussen de gebieden in jouw geheugen als het ware (weer) wakker.  
Tijdens de workshop zal blijken dat het waardevol, maar ook gezellig is, om op een ontspannen manier met het brein aan de slag te gaan. De workshop is voor alle senioren geschikt. Er zitten zowel makkelijke als moeilijke(re) oefeningen bij.

Tijdens de workshop:

- Krijg je tips aangereikt om beter te onthouden.
- Ervaar je weer hoe leuk het is om iets nieuws te leren.
- Ontdek je dat opgeslagen informatie spontaan terugkomt.
- Ontdek je dat je veel meer kunt dan je dacht.
- Ga je na een informatief gedeelte actief aan de slag.



De workshop wordt gegeven door Nell Lipsch. Nell heeft jarenlang gewerkt als contactverzorgende IG in een zorginstelling. Daar heeft ze op verzoek van cliënten, een geheugentraining opgezet voor senioren in de dagbehandeling. Na haar pensionering heeft ze deze training aangepast voor senioren in de wijk. Sindsdien geeft zij al een aantal jaren geheugentraining aan senioren in wijkcentra en verzorgingshuizen.

### Opmerking KBO bestuur Heijen:

**Deze workshop wordt in groepsverband gegeven.**

**Binnenkort ontvangt u bericht over de mogelijkheden van opgave voor deze workshop en de eventuele locatie.**

*Naast deze workshop biedt Nell Lipsch ook een intensievere geheugentraining van 6 bijeenkomsten van 90 minuten voor een groep van 10 personen. Na afloop van de workshop geeft ze hier graag meer informatie over.*