



### **Veilig bewegen in en om uw huis**

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Hoe fit bent u op dit moment? En wat kunt u doen om fit te blijven of zelfs fitter te worden?

Bent u 70-plus en woont u nog zelfstandig in Noord-Limburg? Dan kunt u gratis meedoen aan het programma Stevig Staan. De eerstvolgende bijeenkomst is op vrijdag 15 september om 14.30 uur in Gemeenschapshuis D'n Toomp in Heijen. Er worden dan ook enkele testen uitgevoerd, zoals balanstesten en een looptest. Als blijkt dat u een hoog valrisico heeft, krijgt u een één-op-één afspraak met een fysiotherapeut van ESP. Vervolgens wordt er gekeken welke beweegcursus het beste bij u past: de cursus Vallen Verleden Tijd of de cursus In Balans. In deze cursussen werkt u in een groep aan uw spierkracht, coördinatie en balans, waardoor het risico op vallen afneemt.

### **Aanmelden**

Aanmelden kan per mail naar [olga@gennepdoetmee.nl](mailto:olga@gennepdoetmee.nl). De eerste groep in Gennep heeft inmiddels een cursus afgerond. De deelnemers ervaren minder valangst, meer spierkracht en vonden het vooral ook heel gezellig! Kijk voor meer info op [www.stevigstaan.nu](http://www.stevigstaan.nu)



### **Rabo ClubSupport**

Onze deelname aan de stemcampagne Rabo Club Support 2023 is definitief. Van 4 t/m 26 september kunnen leden van de Rabobank stemmen op hun favoriete club. Breng je stem ook uit op onze KBO afdeling Heijen, zodat we leuke gezellige activiteiten kunnen organiseren voor onze leden.

Stemmen kan via de Rabo App of de website.

Laat je stem niet verloren gaan !

### **Terugblik Fietstocht Kevelaer**



Aan de fietstocht / bedevaart naar Kevelaer hebben 20 KBO leden uit Heijen deelgenomen. Vier van hen waren op de fiets.

Het was een volle "Kerzenkapelle" met een mooie dienst waarin de Maria-liederen uit volle borst werden gezongen.





## Fietstocht 13 September 2023

Op woensdag 13 september gaan we weer fietsen . Bij slecht weer verplaatsen we dat naar 20 september.

We maken er n leuke gezellige tocht van met voldoende rustpauze.

Het vertrek is om half twee bij de kerk in Heijen



## UITNODIGING FRÜHSHOPPENCONCERT

### DIE ORIGINAL MAASTALER



Wij verheugen  
ons op uw  
aanwezigheid.

[www.dieoriginalmaastaler.nl](http://www.dieoriginalmaastaler.nl)

Zondag 3 sept. 2023

Aanvang 13.00 uur

Gemeenschapshuis

D'n Toomp,

Lijsterbesstr 10, Heijen.

Gratis entree.

Die Original Maastaler nodigt alle leden van de KBO afdeling Heijen uit voor het

**Frühshoppencconcert op zondag 3 september 2023 om 13.00 uur in D'n Toomp.**

Gratis entree en we worden bovendien ook nog getrakteerd op eigengemaakt gebak. !!

Het belooft een gezellige middag te worden met muziek en daarbij de mogelijkheid om te dansen.

Kortom een ouderwets gezellige kermis middag voor jong en oud. Noteer de datum alvast in je agenda !

## KBO Ledenrubriek

- **Nieuwe leden**

Frans Elemans

Laurens Franken

- **Overleden leden**

Elly Teerling-Nillesen, 27 juli 2023, op 76 jarige leeftijd.

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