

## Bijlage KBO-Magazine “ONS” juli – 2024

### Beter moe van het sporten, dan van het werken

Wil je lekker sportief bezig zijn in je eigen buurt? **Dat kan!**

In de directe omgeving van je woning zijn er volop mogelijkheden om een uurtje je spieren te gebruiken. Het mooie van sporten in je eigen omgeving is dat je geen grote afstanden hoeft af te leggen. Gewoon lekker dichtbij huis, in een vertrouwde omgeving. En het is nog gezellig ook!

Vraag een paar vrienden mee en maak er een leuk sociaal gebeuren van. Sporten hoeft niet moeilijk of zwaar te zijn. Ook met een kleine groep op je eigen niveau kun je prima je lichaam actief houden. Dus trek je sportschoenen aan en ga ervoor. **Kom een paar lessen gratis meedoen.**



**Dinsdagmorgen in ‘ Paedje van 09.30 – 10.30 uur voor de Dames.**

**Dinsdagmiddag in sporthal De Kazing, van 16.00 – 17.00 uur voor de Heren.**

### Kienen in de zomer gaat gewoon door

Kienen op de laatste donderdag van de maand gaat in de zomertijd gewoon door. In `t Paedje aan de Zuivelstraat heten Martha en Leonoor jullie van harte welkom. Zij zorgen telkens weer voor mooie prijzen en dat alles weer soepel verloopt. Aanvang kienen is zoals altijd 13.30 uur.

**Kom er gezellig bij en maak er een ontspannen middag van.**

### Mailadressen

Herhaaldelijk ontvangen wij als bestuur berichten m.b.t. activiteiten in de regio welke wij ook graag aan jullie zouden willen doorgeven. Nu kunnen we alleen eenmaal per maand via deze bijlage iets aan u doorgeven. Om u van de overige informatie te kunnen voorzien zouden we graag alle mailadressen hebben. Het verzoek daarom aan u om uw mailadres aan de kbo door te geven. Dit kan via: [info@kbobaarlo.nl](mailto:info@kbobaarlo.nl)

### Themamiddag 12 augustus

**Baolders Waordebook.** In de vorm van Ludieke PowerPoint brengen we Baolderse woorden en gezegdes in beeld. Er verschijnt dan eerst een mooi leuk plaatje dat een Nederlands woord voorstelt. Dan mag je een paar seconden nadenken over hoe dat in het echt Baolders gezegd wordt en direct daarna hoor je ook de Baolderse uitspraak van dat woord. Voor echte Baarlonaren ‘op leeftijd’ is het zeker leuk om nog eens te horen hoe veel echte Baolderse woorden, die tegenwoordig niet veel meer gebruikt worden, in hun jeugd gemeengoed waren. Ook voor import Baarlonaren natuurlijk best interessant. Noteer nu reeds 12 augustus in uw agenda. Op de bijlage van augustus zullen wij iets meer over deze middag vertellen.

### Attentie!

Middagje rondrijden in een huifkar door de omgeving van Baarlo. Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor diegene die **NIET** mee kunnen gaan met een fietstocht of bezoeken aan musea.

Stuur nog vlug een bericht naar [info@kbobaarlo.nl](mailto:info@kbobaarlo.nl) of stop een briefje in de brievenbus van de KBO bij ‘t Paedje. We gaan er een gezellige middag van maken!

## Zomerfietstocht woensdag 17 juli

### *We gaan fietsen en .....*

Woensdag 17 juli om 13.30 u starten we op de Markt voor de eerste fietstocht van dit jaar omdat de lentefietstocht vanwege slecht weer afgeblazen is. De tocht is ongeveer 27 km lang en we krijgen onderweg op 2 plaatsen informatie van medewerkers van het Waterschap over de verplaatsing en versterking van de dijken. Een project dat in 2029 klaar moet zijn. Via deze twee plekken in Baarlo rijden we een route die ons door Boekend en Maasbree weer naar Baarlo voert. Op dit moment is het nog niet duidelijk waar we pauzeren en van een gratis kop koffie/thee met een stukje vlaai kunnen genieten. Maar dat komt wel goed. **Aanmelden is niet nodig. Wel graag op tijd aanwezig zijn.**



*Mensen die een fietshelm hebben: ZET HEM OP. Een fietshelm is overigens aan te bevelen voor eenieder. Het kan cruciaal zijn bij een val! Denk eraan, u fietst op eigen verantwoordelijkheid mee. Een plezierige middag gewenst.*

## **Samen kunnen we bouwen aan een gezonde toekomst!**

### **Waarom valpreventie?**

De regio Noord-Limburg kent een grote vergrijzing. De populatie 70-plussers bestaat uit 40.000 inwoners die jaarlijks 28.900 valincidenten hebben en 2.800 behandelingen krijgen op de spoedeisende hulp.

### **Wat houdt het programma Stevig Staan in?**

65-plussers in Noord-Limburg kunnen gratis deelnemen aan het programma Stevig Staan. De deelnemers beginnen met een screening, waarin de risicofactoren voor vallen in kaart gebracht worden met een fysiotherapeut of beweegcoach.

### **Voor wie is het programma Stevig Staan?**

- een leeftijd van 65 jaar of ouder.
- thuiswonend zijn in de gemeenten Beesel, Bergen, Horst aan de Maas, Peel en Maas, Venlo of Venray.
- een verhoogd valrisico. Dit is wanneer iemand meer dan één keer is gevallen in het afgelopen jaar of wanneer iemand moeite heeft met bewegen, lopen of balans.
- niet te kwetsbaar zijn. Dit houdt in dat de 65-plusser mee kan doen aan een groepsles en geen grote zorgvraag heeft die eerst aangepakt moet worden.

Voor meer informatie: Knooppunt Centrum voor Gezondheid (Baarlo) telefoon 077-3030690 of stuur een mail naar [info@knooppunt-centrum.nl](mailto:info@knooppunt-centrum.nl)

## **Schitterende weekreis van KBO Baarlo naar Lüneburgerheide**

De 42 deelnemers aan de 27<sup>e</sup> (!) weekreis van KBO Baarlo (van 3 tot en met 7 juni 2024) waren na afloop super enthousiast over deze trip. Wat zeker meehielp waren de weersomstandigheden die de Baarlose reizigers bijzonder goed gezind waren. Met de bus van “Roedje Ghielen” werd koers gezet richting de eindbestemming, een hotel in Bispingen (Noord-Duitsland). Onderweg werd eerst nog een eerste stop gemaakt in het mooie stadje Soest in het Sauerland met bezichtiging onder begeleiding van deskundige gidsen. Dag 2 stond een bezoek aan het Hansestadje Uelzen op de rol en werd tevens een huifkartocht gemaakt over de mooie Lüneburgerheide. Dag 3 ging het naar het stadje Lüneburg met in de middag een excursie in het Duitse zoutmuseum. Dag 4 werd Hamburg aangedaan met bezichtiging van de bezienswaardigheden aldaar en werd er uiteraard ook over de Elbe een rondvaart gemaakt door de imposante wereldhaven. Dag 5 werd de terugreis naar Baarlo weer aanvaard met tussendoor nog wel een bezoek aan de schitterende Domkerk van Osnabrück en tot slot het traditioneel afsluitende diner bij John Habets.



*Op onze website [www.kbobaarlo.nl](http://www.kbobaarlo.nl) een uitgebreider verslag van deze geslaagde reis met meer foto's. Op de site tevens nog een (foto)verslag van de dagreis op 15 mei naar Paleis Het Loo in Apeldoorn.*