

Kijk ook op onze website

KBO-Mariaheide.nl

Bestuur

Voorzitter: Mart van Goor (06-10387006)

Secretariaat: Maria Braam

Penningmeester: Marie-José van de Graaf

Ledenadministratie: Herma Dortmans

kbo-mariaheide@leaweb.nl

Leden:

Pieter van den Berg

Thea Hermes

Joep Vanthoor

Ouderen advies

Frans Mikkers (06-29974997)

Nieuwe leden

4

Kienen op dinsdag 4 juli

Vanaf 14.00 uur in D'n Brak.

Heeft u interesse dan bent u van harte welkom om deel te nemen. Deze activiteit staat garant voor gezelligheid en samen zijn.

Dagreis op woensdag 5 juli

Op woensdag 5 juli maken we weer samen met KBO Vorstenbosch een mooie dagreis waarvoor nog enkele plaatsen beschikbaar zijn. Deze reis is met zorg gekozen zodat het bestemd is voor iedereen.

De dagreis heeft het thema "Kaas & Zand". In Maarsbergen bezoeken we eerst het kaas- en botermuseum en na de middag bezoeken we het zandsculpturenfestijn in Garderen, ook voor de lunch. Het thema dit jaar is "Onze Vaderlandse geschiedenis". Op de terugweg wordt nog een voortreffelijk diner aangeboden.

Het vertrek is vanaf de kerk om 08.30 uur en we zijn rond 20.30 uur weer terug in Mariaheide.

Heb je interesse geef je dan nog snel op bij een van de bestuursleden.

Fietstocht tijdens sluiting D'n Brak

Tijdens de sluiting van D'n Brak organiseren we weer onze fietstochten.

De data zijn: **27 juli, 3, 10 en 17 augustus.**

De lengte van de tochten ligt tussen 30 en 36 km. Neem voor de pauzes wat drank, een appel of banaan mee. Voor alle zekerheid ook regenkleding.

Starttijd is 13.00 u. en we verzamelen ons op het Dobbelsesteenplein. In het verleden hadden



we een opkomst van ongeveer 12 personen; over dat aantal zijn we dik tevreden. Gelukkig hebben we steeds een gezellige groep gehad die met heel veel plezier hebben gefietst. Hopende dat jullie weer van de partij zijn!! Contactpersoon: Joep Vanthoor

Sluiting D'n Brak

Ons dorps huis D'n Brak is vanwege vakantie gesloten van maandag 24 juli tot en met zondag 20 augustus.

Tijdens deze vakantie besluiten de jeu de boules groepen zelf of er gespeeld wordt op de maandag- en woensdagmiddag.

Vanaf 21 augustus worden onze activiteiten weer opgestart en is D'n Brak weer geopend.

Bergwandelen infoavond 6 juli



Nog even ter herinnering: Op donderdag 6 juli 19.30 uur is de infoavond over het bergwandelen in Oostenrijk in juni 2024. Hiervoor zijn reeds diverse aanmeldingen.

De eerste aanmeldingen om volgend jaar daadwerkelijk te wandelen zijn ook al binnen. Voor deze reis zijn er ongeveer 25 plaatsen beschikbaar. Kom vooral luisteren of dit misschien ook iets voor jou is. Opgave voor uitlegavond op 6 juli 2023 19.30 uur via kbo-mariaheide@leaweb.nl, of briefje met naam en adres op Ericastraat 26.

Keezen seizoen 2023-2024

We starten op donderdag 14 September 2023 weer met keezen.

Er is een aanpassing 09 mei 2024 wordt 2 mei 2024 i.v.m. Hemelvaart.

Maandag 23 oktober 2023 Vitaliteitsdag

We zijn druk met de voorbereidingen van deze vitaliteitsdag bezig, want we willen allemaal toch het liefst een beetje leuk ouder worden. Diverse zorgverleners hebben reeds toegezegd om mee te werken aan deze dag en wij zijn blij verrast over het enthousiasme van deze mensen.

Misschien nu al een tip: er is een boek "Een beetje leuk ouder worden", geschreven door Wies Verbeek, wat erg goed aansluit op deze vitaliteitsdag. Dit boek zal op 23 oktober ter inzage liggen.

Enkele leuke tips daaruit zijn:

- Staand je sokken en schoenen aantrekken
- De trap op en af lopen zonder de leuning vast te pakken
- Een telefoongesprek staand of lopend voeren
- Sta positief in het leven!!

Tijdens deze dag gaan we verschillende metingen doen. Bij de metingen baseren we ons op de principes van de Blauwe Zones. Blauwe Zones zijn vijf plaatsen op de wereld waar mensen gemiddeld ouder worden dan normaal en waar ze langer gezond blijven dan elders op de wereld.

Die gebieden hebben **negen factoren** met elkaar gemeen:

Natuurlijk bewegen: mensen bewegen zoveel mogelijk natuurlijk: wandelen, fietsen of in de tuin werken. Ze doen geen bijzondere sporten of trainingen, maar bewegen hun leven lang voldoende;

Doel: in de Blauwe Zones hebben mensen 's ochtends een doel waarvoor ze opstaan. Dit noemt men in Japan 'ikigai';

Ont stressen: mensen in de Blauwe Zones pakken regelmatig een momentje voor zichzelf waarin ze kunnen ontspannen;

De 80-procent regel: mensen in de Blauwe Zones eten zich maar voor 80-procent vol. Twintig minuten later voel je je dan 100% vol;

Focus op plantaardig: mensen in de Blauwe Zones eten veel (zelfgekweekte) groenten;

Wijn: In de Blauwe Zones drinkt men weleens een glas biologische rode wijn, zonder toevoegingen, in gezelschap van vrienden;

Juiste omgeving: goede vriendschappen zijn belangrijk. Mensen in de Blauwe Zones hebben dichtbij 'vrienden voor het leven';

Geloof: mensen in de Blauwe Zones hebben vaak een geloof. Dit hoeft niet per se een godsdienst te zijn;

Geliefden eerst: In de Blauwe Zones komt familie op de eerste plaats. Familieleden blijven altijd betrokken bij het gezin.

Ter herinnering: er kunnen 60 mensen meedoen, dus op tijd aanmelden is erg belangrijk. BijOms leden hebben voorrang maar indien er ruimte is kunnen ook toekomstige BijOms-leden hier gebruik van maken.

Opgave: kbo-mariaheide@leaweb.nl of briefje met naam en adres op Ericastraat 26.



Dit maakt ons duidelijk dat je eigenlijk niets bijzonders hoeft te doen om langer gezond te blijven. De mensen in de Blauwe Zones gaan niet naar de sportschool, slikken geen bijzondere medicijnen en gaan zeker niet vaker naar de dokter dan elders in de wereld. En dat staat centraal bij onze vitaliteitsdag.