



kbo heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2019-3

www.kboheerlenstad.nl

Kandidaat Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Activiteiten	Ledenadministratie
Dhr.J.Piefer	Dhr.Ch.v.d.Steen Morgenhof 34 6418 JR Heerlen 045-5410063		Mw.T. Gehlen Br.Aloysiusstr.62 6411 KM Heerlen 045-5422946	Dhr.H.v.d.Heijden Holleweg 56 6416 BR Heerlen 045-5719555

Ouderenadviseur (OA) M.G.M.Legius 045-5417940 mgm.legius@hetnet.nl

Banknummer NL02RABO0149392532

Activiteit op 20-03-2019 om 14.00 uur in de Luciushof. Aanvang 1400 uur
Thema: "Voeding als medicijn"

Gezond eten voor meer vitaliteit.

Vitaliteit betekent "energie, levensvreugde, gezondheid, positief welbevinden", een doel van eenieder die gelukkig en gezond wil zijn. Iedereen kan hiervoor het heft in eigen handen nemen, uit verantwoordelijkheidszin en respect voor zijn lichaam en leven.

De visie op voeding is door de wetenschap en de ervaring in de loop van de voorbije jaren veranderd. Er is meer en meer zekerheid dat voedingsfactoren een rol spelen in het ontstaan van verschillende ziekten zoals, hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes, kanker. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor chronische ziekten zoals diabetes en hart en vaataandoeningen. Maar wat is gezond eten? Tijdens de bespreking van dit thema proberen we antwoord te krijgen op deze vraag.

Bezorging KBO-PCOB magazine.

Gelukkig hebben zich reeds enkele leden gemeld voor de bezorging van ons blad. Maar we zijn nog zeer dringend op zoek naar bezorgers voor de volgende rayons: Omgeving Dr.Ir. Bungestraat en Prof. V.Itersonstraat 15 adressen
Dillegaard tot aan de Ypenburgstraat 22 adressen.
Gelein en Valkenburgerweg 10 adressen
Omgeving Molenberg 10 adressen
Informatie bij Dhr.H.van der Heijden

Leeskring Er kunnen zich nog leden aanmelden.
LBijeenkomsten een keer per twee maanden.

Voorwaarden zijn: het boek zelf kopen of lenen en van te voren lezen. Deelname is als KBO lid gratis. Indien u interesse heeft kunt u contact opnemen met Mechteld Wouters 045-5416365
Jaarplanning 2019. Data: 9 januari; 6 maart; 1 mei; 3 juli; 4 september; 6 november.



"Stadswijkelder Berns sinds 1949 de enige echte stadswijkelder van Heerlen.

Exclusieve wijnen, whisky's, likeuren en Proeverijen. U kunt voor de deur, gratis parkeren. Op vertoon van deze advertentie ontvangt u 10% korting op onze wijnen in de winkel."

Stadswijkelder Berns

Geerstraat 26

6411 NR Heerlen

Tel.: 045-5717632

www.stadswijkelderberns.nl

www.facebook.com/stadswijkelderberns

Algemene leden vergadering 13 maart 2019 Aanvang 14.00 uur Luciushof
Agenda Algemene Leden Vergadering
Woensdag 13 maart 2019 14.00 uur Luciushof

1. Opening
2. Afscheid bestuursleden, welkom nieuwe bestuursleden en verkiezing nieuwe voorzitter.
3. Vaststellen agenda
4. Vaststellen notulen van de A.L.V. d.d. 7 maart 2018
5. Vaststellen jaarverslag 2018
6. Vaststellen financieel jaarverslag 2018 en begroting 2019
7. Verslag kascommissie en benoemen nieuwe kascommissie
8. Rondvraag
9. Sluiting

Om 15.00 uur zal er gelegenheid zijn om M.Gartz de hand te drukken i.v.m. haar afscheid als voorzitter van de KBO Heerlen Stad. Tevens is er de gelegenheid om kennis te maken met de nieuwe bestuursleden.

Bezoek voorjaars show Marciëne op woensdag 3 april 2019

Ook dit jaar krijgt u weer de gelegenheid om de mooie voorjaars show bij te wonen. De mannequins tonen u weer een grote collectie in vele voorjaars kleuren. Bij aankomst wordt u ontvangen met koffie en gebak. De kosten hiervoor zijn €7,00. Dit bedrag moet u bij inschrijving gepast betalen aan Mw.Gehlen.

Inschrijfformulier breifabriek

Naam.....

Adres.....

Telefoon.....

Ik/wij stap(pen) op:

13.30 uur St.Jozefkerk Heerlerbaan*

13.45 uur Zijkant Schouwborg * *Doorhalen hetgeen Niet van toepassing is.

Het inschrijfformulier opsturen of brengen tot uiterlijk 27-03-2019 naar:

Mw.T.Gehlen Heerlen

Activiteiten maart

Donderdag	7	maart	Tai-Chi in ouderen centrum Haagdoorn 9.15 – 10.15, 11.15 – 12.15
Dinsdag	12	maart	Koffie-uurtje in de Luciushof aanvang 14.00 uur
Woensdag	13	maart	Algemene ledenvergadering aanvang 14.00 uur
Donderdag	14	maart	Tai-Chi (zie 7 maart)
Woensdag	20	maart	Lezing in de Luciushof. Thema:” Voeding als medicijn”.
Donderdag	21	maart	Tai-Chi (zie 7 maart)
Donderdag	28	maart	Tai-Chi (zie 7 maart)

