



kbo Heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2020-4

www.kboheerlenstad.nl

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Activiteiten	Ledenadministratie	Bestuurslid
Dhr.J.Piefer Muzenlaan 72 6411 AE Heerlen 0654343943	Dhr.Ch.v.d.Steen Br.Aloysiusstr.54 6411 KM Heerlen 045-5410063	Dhr.F.Askamp Hamerstraat21 6411CS Heerlen 0651919963	Mw.T. Gehlen Br.Aloysiusstr.62 6411 KM Heerlen 045-5422946	Dhr.L.Rothuizen Douve Weienstr.38 6417 GK Heerlen 0651518689	Mw.A.Schijns v.Weerd.Poelm.str.177 6417 EM Heerlen 0644338668

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

Ouderenadviseur (OA) Mw.J. van Trigt 045-5318290 jamvantrigt@hotmail.com

Banknummer NL02RABO0149392532

Lezing over Positieve Gezondheid op woensdag 15 april Luciushof 14.00 uur

Positieve Gezondheid betekent dat we van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag moeten gaan. Het is een omslag, een andere manier van denken.

De zorg is nu voornamelijk ingericht op herstel van ziekte. Het gaat erom dat mensen langer gezond blijven en niet of later ziek worden. Men moet breder kijken naar gezondheid en ook de andere oorzaken aanpakken.

Bij Positieve Gezondheid is de aanwezigheid van ziekten en beperkingen niet meer het uitgangspunt, maar het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren.



De 6 pijlers voor positieve Gezondheid

- 1) Lichaamsfuncties - ik voel me gezond en fit
- 2) Mentaal welbevinden - ik voel me vrolijk
- 3) Zingeving - ik heb vertrouwen in mijn eigen leven
- 4) Kwaliteit van leven - ik geniet van mijn leven
- 5) Meedoen - ik heb goed contact met andere mensen
- 6) Dagelijks leven - ik zorg goed voor me zelf

Bij deze lezing krijgt u informatie over, hoe brengt men dit inspirerende gedachtegoed in de praktijk.

Algemene Ledenvergadering op 1 mei in de Luciushof, aanvang 14.00 uur

Op deze dag zal onze jaarlijkse ledenvergadering gehouden worden. Na de pauze zal Mw.Wouters een gesprek aangaan met regisseur en auteur Dick Gebuys, die ons over zijn werk zal vertellen. Het bestuur nodigt u van harte uit om naar de jaarvergadering te komen.

Limburg pakt zich samen

Samen tegen eenzaamheid

In Limburg slaan een aantal organisaties de handen ineen om samen de strijd aan te gaan tegen eenzaamheid.

Alle cijfers over eenzaamheid spreken boekdelen: het is een groot probleem, zeker onder senioren. Van de 65-plussers voelt ruim de helft zich eenzaam. Bij 85-plussers geldt dat voor twee derde. Van die groep verkeert 16% zelfs in een sociaal isolement. Tijdens de bijeenkomst werd duidelijk dat alle betrokken organisaties zich daar zorgen over maken. KBO-voorzitter Marcel Ballas onderstreepte het belang van KBO-Limburg, die zich als grootste seniorenorganisatie van Limburg sterk maakt voor senioren in een kwetsbare positie.



Samen tegen eenzaamheid zet in op het zoveel mogelijk voorkomen van eenzaamheid bij senioren door tijdige signalering en het benutten van de eigen kracht. Naast de Limburg brede beweging zijn er nog meer ambities. Bewustwording, bezinning en inspiratie rondom het thema eenzaamheid en het op gang brengen van initiatieven in wijken.

Wie doet wat.

KBO-Limburg is een partnerschap aangegaan met het Netwerk Senioren Limburg, GGD in Noord en Zuid-Limburg, Maastricht University, Open Universiteit, Burgerkracht Limburg en het Platform Mantelzorg Limburg.

Iedere partner heeft een eigen rol, variërend van het organiseren van lokale activiteiten, het samenbrengen van netwerken, het inzetten van kennis en kunde tot het fungeren als klankbord. Kern van de samenwerking is het bundelen van krachten en elkaar versterken

Samen tegen eenzaamheid!

Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus(COIVD-19) te voorkomen?

De belangrijkste maatregelen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen , zijn heel simpel

Was je handen regelmatig

Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog

Gebruik papieren zakdoekjes

Geen handen schudden

Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is belangrijk om deze op te volgen

Activiteiten.

Donderdag	2 april	Tai-Chi in ouderen centrum Haagdoorn
Dinsdag	7 april	Orgelconcert Pancratiuskerk 13.00 uur
Donderdag	9 april	Tai-Chi
Dinsdag	14 april	Koffie-uurtje Luciushof aanvang 14.00 uur
Woensdag	15 april	Lezing over Positieve Gezondheid Luciushof aanvang 14.00 uur
Donderdag	16 april	Tai-Chi
Donderdag	23 april	Tai-Chi
Zondag	26 april	Trio Harry Kanters in Auberge de Rousch aanvang 14.00 uur KBO leden €11,25
Vrijdag	1 mei	Algemene Leden vergadering, Luciushof, aanvang 14.00 uur



CHINEES-INDISCH RESTAURANT

GOLDEN PEACOCK

金孔雀酒楼

Raadhuysplein 7 6411 BK HEERLEN
TEL: 045-5714969 MOB: 0644788938

Café
d'r Klinge

Het café waar u prinsheerlijk kunt genieten

Pancratiusplein 47
6411 JZ Heerlen
T. 045 - 5741441
www.drklinge.nl
klinge@planet.nl

ABN-AMRO IBAN nr. NL11ABNA0 55.74.16.779
BTW nr. NL155866886B01 / K.v.K. Limburg 140.54508

Haar en Visagie

By

Theunissen

Valkenburgerweg 12 6411 BN Heerlen

Telf. 045-5712727

G45

GALLERY FORTY FIVE
FOR ART & DESIGN

Geleenstraat 47
6411 HR Heerlen
Mob. +31(0)6 846 464 76
E-mail: office@g45.nl
www.g45.nl

Thu - Fri - Sat : 12.00 - 17.00
and by appointment

Vergaderen | Groepsbijeenkomsten | Lezingen | Koffietafels
Borrels | Bruiloften | Productpresentaties | Culturele activiteiten

brasserie
Bij de twee gezusters

de twee
SAVELBERGKLOOSTER
gezusters
LUCIUSHOF
STERS



Dagelijks tussen
16:00 en 19:00 uur serveren wij
een 3-gangen dagmenu voor € 8,25.
(op zondag vanaf 12:00 uur)

Putgraaf 3 | 6411 GT Heerlen | info@detwee.gezusters.com | +31 (0)45 - 5711 137

TOP
COPY
KOPIËREN • DRUKKEN
PRINTEN • AFWERKEN

- PANCRATIUSSTRAAT 39
- 6411 KC HEERLEN
- T. 045 - 571 88 11
- E. info@topcopy.nl
- I. www.topcopy.nl

Post Uitvaartzorg

persoonlijk en stijlvol



Afscheid in huiselijke sfeer



Afscheidskamer:
Kruisstraat 16, Heerlen

045 - 542 99 88

www.postuitvaartzorg.nl
info@postuitvaartzorg.nl



Kleis Adema, Uw uitvaartregisseur

GRANDTURQUOISE

Van Harte welkom bij Restaurant Grand Turquoise

U kunt hier terecht voor een diner (diverse menu's), buffet, drankje, verjaardagsfeest of bedrijfsuitje. Wij zijn geopend van dinsdag t/m zondag vanaf 17.00 uur. Overleg voor andere tijden is ook mogelijk.

Voor meer informatie:
mail naar info@grandturquoise.nl
Of bel 045-5285040 of 0651853004



Restaurant Grand Turquoise
Wilhelminaplein 7
6411 KV Heerlen

www.grandturquoise.nl

Tapasbar Pinchos

Pancratiusplein 2
6411 JZ Heerlen
Tapasbarpinchos.nl T+31458515959
E info@tapasbarpinchos.nl

Reserveren kan alleen telefonisch

