



Beste leden van KBO Schijf,

Na een mooie, maar ook te warme en droge zomer, is nu de herfst weer begonnen met volop regen.

Maar KBO Schijf heeft weer een aantal activiteiten waarbij we u allen van harte uitnodigen.

Dag van de Ouderen

Allereerst op **woensdag 5 oktober** vieren we de Dag van de Ouderen.



Zoals gebruikelijk is er een ontspanningsmiddag. We krijgen deze middag *Jaanske* en *Geertje* op bezoek, die komen vertellen over *Vruger*.

Zij doen dit met de nodige humor hoe het er vroeger bij hen (en waarschijnlijk ook bij ons) aan toe ging. Het programma wordt afgewisseld met liedjes uit de oude doos, waarbij herkenning is in het boerenleven van vroeger (o.a. ook liedjes van Drik de Bruijn) om naar te luisteren of ook mee te zingen.

De middag begint om 14.00 uur en tijdens de pauze wordt u getraakteerd op een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers. We vragen voor deze middag een bijdrage van 2€ per persoon.

De Soosmiddag

De volgende soosmiddag is op **donderdag 20 oktober**. Deze keer hebben we ook een thema over **valpreventie**. Een ongeluk zit in een klein hoekje, maar kan wel grote gevolgen hebben. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Daarom bevelen we u deze middag zeker aan.

Conny de Vries, die sommigen wel kennen van haar gymlessen Bewegen met ouderen, zal deze middag verzorgen; samen met Chris Snepvangers. Als er tijd en ruimte beschikbaar is, kunt u ook in de praktijk uw balans testen. En natuurlijk krijgt u goede en praktische tips om een mogelijke val te voorkomen.

Deze middag begint om **13.30 uur**.

Na de pauze, waarin u een kopje koffie/thee aangeboden krijgt, is er nog tijd voor een drietal rondjes bingo.

Wekelijkse activiteiten

We hebben ook enkele wekelijkse activiteiten waarbij u zich altijd aan kunt sluiten :

- Elke woensdag om 9.00 uur gymlessen.
- Elke donderdag om 9.00 uur wandelen.
- Elke vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur koersbal.

Deze zijn in of starten bij het gemeenschapshuis "**D'n Hoge Dries**".

Voor eventuele inlichtingen kunt u terecht bij de voorzitter Kees Gijzen.



Vitaal en zelfstandig.



VITAAAL & ZELFSTANDIG
HOE DOET U DAT?

VOORKOM VALLEN
BEWEGEADVIES EN TIPS VOOR UW WONING

BENT U IN BALANS?
DOE DE TEST EN MAAK KENNIS MET DE 'IN BALANS' CURSUS

LAAT UW BLOEDSUIKER TESTEN
INFORMATIE OVER MEDICIJNEN EN VALRISICO
EN NOG VEEL MEER...

kom langs
Dorpshuis Agora
Markt 2 Rucphen
zaterdag 1 oktober
vrije inloop tussen 14.00 en 16.00 uur

Wethouder: Laura Matthijssen: open: deze speciale middag om 14.00 uur.
U bent van harte uitgenodigd. Wij zien u graag!

Logo's: MBO, Dynamico, van Meer Schoone, MC, twb

Op zaterdag **1 oktober** wordt de gratis middag vitaal en zelfstandig georganiseerd. Deze middag vindt plaats in dorps huis “**AGORA**” van 14.00 uur tot 16.00 uur en staat in het teken van gezond ouder worden.

Hierover krijgt u informatie onder het genot van een kopje koffie/thee met wat lekkers. Er is deze middag van alles te doen. U kunt uw balans testen en een les “In Balans” volgen; u kunt beweegtips krijgen en tips voor een veilige woning. Ook kunt u uw bloedsuiker laten testen en informatie krijgen over val risico en medicijnen.

Vers aan Tafel

Bij deze ONS is ook een brief bijgesloten van “Vers aan Tafel” met een speciale aanbieding voor alle leden van KBO Schijf, n.a.v. het artikel in de ONS van september.

De puzzel van de maand september

De oplossing van het kruiswoordraadsel van september was: **Koelbox**.

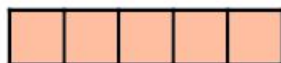
Er waren **2** goede oplossingen: Lia van Overveld-Vermunt en Jan Kop. Gefeliciteerd!

De puzzel van de maand oktober

De oplossing van onderstaand Sudoku's kunt u uiterlijk 22 oktober mailen naar info@kboschijf.nl of doorbellen naar onze voorzitter Kees Gijzen, Telefoon 0165-853721.

	2		6 3		5			
			9 7		4 8			
		6	8					
2 6								5
	5						9	
8						7 1		
			1		7			
	3 2		5 4					
	9		8 3			1		

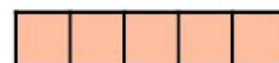
©www.puzzelpro.nl



Sudoku KBO gemiddeld

6				7				
		7 2		9 6				
						8 2		
	1		4					6
2								8
4	5 3				2			
	8			1			9	
9 4								
		3		4			2	

©www.puzzelpro.nl



Sudoku KBO pittiger