



L
E
D
E
N
I
N
F
O
R
M
A
T
I
E

voor het laatste nieuws:
www.senioren-heythuysen.nl

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Op woensdagavond 29 maart 2023 bent u van harte uitgenodigd voor de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering van de Seniorenvereniging die wordt gehouden in De Bombardon, aanvang **19.00 uur**. Inloop met koffie en vlaai vanaf **18.30 uur**. De vergaderstukken zijn in dit blad bijgevoegd.

Na afloop van het officiële gedeelte volgt een lezing over het belang van voldoende bewegen voor senioren door drs. P.R. (Rob) Eijkelenboom, sportarts in het Laurentiusziekenhuis in Roermond en het Viecuri Medisch Centrum in Venlo.



**Buren
Hulp
Nodig?**

Bel: 06-39614478

De contactpersoon die u aan de lijn krijgt weet welke vrijwilliger ingezet kan worden om u te helpen.

Heitser Burenhulp is op zoek naar u.

Iedereen kan vrijwilliger worden. U geeft zelf aan waarvoor u ingeschakeld wilt worden. Het betreft tijdelijke hulp die mensen nodig hebben voor bijvoorbeeld: kleine klussen, bezoek aan de huisarts, vervoer ziekenhuis, computerhulp, administratieve hulp, hulp in de tuin.

Kijk eens op de website: www.heitserburenhulp.nl

EETPUNT HEYTHUYSEN



Het volgende eetpunt voor senioren uit Heythuysen is op **dinsdag 21 maart bij China Garden**. We beginnen om **12.00 uur** en sluiten omstreeks 13.30 uur de maaltijd af. Kosten € 12,50 p.p. excl. drank, te voldoen bij opgave.

U kunt een briefje met naam, adres, telefoonnummer en bijgesloten € 12,50 tot uiterlijk **vrijdag 17 maart inleveren** bij:
Nanny Heffels, De Zwong 14 ☎ 0610940615
Har Boonen, Burg. Geurtslaan 41 ☎ 492578
Tonnie Horstermans, Schuttersdreef 43 ☎ 494650
Joos Jenniskens, Stationsstraat 17b ☎ 494885



EETCAFÉ LEKKER & GEZELLIG

ELKE 4^{de} MAANDAG VAN DE MAAND



Het volgende eetcafé Lekker & Gezellig is op **maandag 27 maart bij Gasterij Kariboe**.

Inwoners van Heythuysen en omgeving van alle leeftijden zijn van harte welkom op St. Charles, Aan de Bos 2 te Heythuysen waar Gasterij Kariboe een heerlijk driegangendiner serveert. Het diner begint om 17.30 uur.

U kunt voor het eetcafé van **maart** een briefje met naam, adres, telefoonnummer en bijgesloten **€ 12,50 (diner + een consumptie)**, tot uiterlijk **maandag 20 maart** inleveren bij:
Lieke van de Goor, p/a PSW locatie Magdalenastraat 4
Joos Jenniskens, Stationsstraat 17b
Nanny Heffels, De Zwong 14

Ps. Er kunnen **maximaal 60 personen** deelnemen.

KIENEN

5		49	63	75	80
	28	34	52	66	77
6	11		59	69	82

De volgende kienmiddag is op **vrijdag 31 maart**.

Seniorenvereniging Heythuysen organiseert haar traditionele kienmiddag in Zorgcentrum Beek en Bos.

Het kienen begint om 14.30 uur. Zaal open vanaf 14.20 uur!!

Bent u er nog nooit geweest, kom eens langs; het is gezellig, spannend en u dingt voor weinig geld mee naar mooie prijzen!

Een grote kaart kost € 6,-- Een kleine kaart kost € 3,--

U kunt alleen contant betalen en dit graag **gepast**

AANGEMELD ALS LID

Dhr. G. Verstappen	Stationsstraat 29Q
Mw. L. Verstappen-Mans	Stationsstraat 29Q
Dhr. W. Peeters	Distelstraat 1
Dhr. J. Wolff	Cath. Daemenstraat 71
Mw. R. Frenken	Cath. Daemenstraat 71
Dhr. Th. Van Kessel	Cath. Daemenstraat 61
Mw. A. van Kessel-Stroeks	Cath. Daemenstraat 61
Mw. C. Hermans-Maessen	Zadelmakerslaan 5
Mw. C. Seegers	Vinkenstraat 92
Dhr. Seegers	Vinkenstraat 92

Van harte welkom als lid van de Seniorenvereniging Heythuysen. Wij hopen u vaak bij een van onze activiteiten te mogen begroeten.

OVERLEDEN

Dhr. H.G. Leerentveld In het Tienderveld 46

Wij wensen de familie veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

ZEKER OP DE BEEN, EEN CURSUS VALPREVENTIE

Bent u nog zeker op de been? Het kan zijn dat u met de jaren een beetje balans, stabiliteit of zelfvertrouwen bent kwijtgeraakt. Tijdens de cursus valpreventie wordt gedurende 10 weken aandacht besteed aan uw houding, balans, spierkracht en conditie. Ook wordt u geleerd hoe u overeind kunt komen op het moment dat u gevallen bent.

De kosten van deze cursus, die 10 weken duurt, bedragen € 35,--

Waar en wanneer?

Elke woensdag, periode 15 maart t/m 17 mei van 12.30 tot 13.30 uur.

Locatie: Fitness Anytime, Dorpstraat 13 in Heythuysen.

Meer informatie en aanmelden.

Heeft u vragen of wilt u zich opgeven? Neem contact op met beweegcoach Matti van den Elzen via matti@negen.nl of 06-28151793.



UITNODIGING DANSEN IN EETCAFÉ DE TUMP

VANAVOND GA IK
DANSEN TOT
M'N STEUNKOUSEN
ERVAN AFZAKKEN

de over
van
Locje



Bent u nog soepel in de heupen...of denkt u dat nog te zijn? Deze uitnodiging is voor u een uitgelezen kans om te oefenen!!

Wij organiseren voor onze 55+ leden op **vrijdag 17 maart aanstaande** een gezellige dansavond waarbij de **bekende band RETIRED** met klas-siekers uit de 70er en 80er jaren er

voor zorgt dat u niet op uw stoel kunt blijven zitten. Meezingen mag ...maar hoeft niet!

De aanvang van de avond is **20.00 uur** in Eetcafé De Tump. Als experiment is deze gezellige avond voor leden gratis toegankelijk. Aan introducees en niet-leden vragen wij een bijdrage van € 5,-- per persoon. Te voldoen in de zaal.

Consumpties zijn voor eigen rekening.

Stel deelname niet uit maar meld je direct aan voor deze geweldige muzikale beleving **vóór vrijdag 10 maart aanstaande** bij:

Ine Cranen

☎ 493416

mailadres i.cranen@outlook.com

Dymphe Naaijens

☎ 492853 of 0627277628

mailadres dymphe-n@hotmail.com



TIJDELIJK NOODFONDS ENERGIE

Huishoudens met een hoge energierekening kunnen vanaf 7 februari 2023 terecht bij het Tijdelijk Noodfonds Energie. Het Noodfonds betaalt een deel van de energierekening van oktober 2022 t/m maart 2023.

Wie kan steun aanvragen bij het Noodfonds Energie.

De volgende huishoudens kunnen steun krijgen van het Noodfonds. Het huishouden heeft een bruto-inkomen van **maximaal 200% van het sociaal minimum**. Dan is het **bruto-inkomen** per maand lager dan € 2.980 (alleenstaand) of € 3.794 (samenwonend).

De bedragen zijn **inclusief** 8% vakantiegeld.

Huishoudens hebben zelf een contract voor gas, stroom en/of stads warmte bij een energieleverancier. Het maakt niet uit bij welke energieleverancier. De rekening is (afhankelijk van het inkomen) hoger dan 10 tot 13% van het gezamenlijk bruto-inkomen.

Hoe aan te vragen?

Inwoners kunnen zichzelf melden bij het noodfonds, via www.noodfondsendnergie.nl. Op deze website kunt u ook eerst de check doen of u in aanmerking komt voor deze financiële ondersteuning. En ook voor eventuele andere 'potjes', zoals gemeentelijke regelingen of landelijke toeslagen via de 'potjescheck'.

Heeft u graag hulp bij deze aanvraag? U kunt terecht bij Synthese, stuur dan een mail naar FIP-leudal@synthese.nl of bel 06-36341629.

Voor meer informatie belt u met Cocki Westerborgen, 0621221405.

VERZOEK VAN DE H. NICOLAAS PAROCHIE

Het kerkbestuur vraagt of ongeveer 8 leden van onze vereniging bereid zijn om een paar uurtjes in de middaguren mee te helpen bij het poetsen van het kerkkoper.

Ook leden van de Waaier helpen mee.

Deze middag staat gepland op **maandag 20 maart om 13.30 uur** in het Credozaaltje bij de kerk. Met een aantal vrijwilligers is deze klus snel geklaard.

Ter afsluiting is er een lekkere kop koffie met vlaai.

Wilt u hieraan meedoen geef u dan op bij Annie Prinssen, ☎ 494964

Bij voorbaat onze hartelijke dank voor uw medewerking.

LENTE EETPUNT:

'EEN WARM ONTHAAL MET EEN WARME MAALTIJD'

Dit is het motto van het lente eetpunt dat wordt gehouden op **zondag 30 april 2023 in de Bombardon**. Ook dit eetpunt wordt georganiseerd door de Seniorenvereniging Heythuysen en Heitser Burenhulp.

In 2016 is Heitser Burenhulp, in samenwerking met de Seniorenvereniging Heythuysen gestart met het aanbieden van maandelijkse eetpunten: een driegangendiner, tegen een betaalbare prijs, mogelijk gemaakt door de horecagelegenheden van Heythuysen. Het maandelijks eetpunt werd vóór de 'coronastop' gemiddeld door 70 personen bezocht.

Door de corona pandemie kon het eerste lustrum in 2021 niet gevierd worden. Ook de eerste maanden van 2022 was het niet mogelijk de eetpunten op te starten. Pas in april 2022 werd het eerste eetpunt voorzichtig opgestart.

De Commissie Eetpunt is erin geslaagd door de medewerking van de plaatselijke horeca ook in 2023 weer de maandelijkse eetpunten te gaan houden. Nieuw is de deelname van Zorgcentrum Beek en Bos.

Op 30 april 2023 wordt, los van de maandelijkse eetpunten, in De Bombardon een extra '**lente-eetpunt**' verzorgd. Een moment om samen te vieren dat er meer dan vijf jaar ruim 4000 maaltijden zijn aangeboden. Het wordt '**een warm onthaal met een warme maaltijd**' met als afsluiting een optreden van **Shantagroep 'Aan Paol 60'** uit Nederweert. 'Aan Paol 60' geeft een spetterende show middels het zingen van zeemannsliederen in verschillende talen.

'Oog hebben voor elkaar' is tijdens de eetpunten zichtbaar. Deelnemers wisselen telefoonnummers uit om met elkaar af te spreken. Mensen maken kennis met elkaar en voeren interessante gesprekken. Proeven van de sfeer van de eetpunten kan uitstekend op **30 april in De Bombardon**.

Verdere informatie over eigen bijdrage, tijdstip en wijze van opgave staan in het Infoblad van april.

De Commissie Eetpunt hoopt velen van u te mogen ontmoeten op dit lente eetpunt.



BEWEEGPROGRAMMA POSITIEF GEZOND IN HEYTHUYSEN

Het is goed te bewegen om fit te blijven en gezond oud te worden. Ouderen ervaren drempels om te gaan sporten en bewegen. Om welke reden dan ook wordt niet of te weinig bewogen. Ervaart je ook drempels om (meer) te bewegen. Wellicht kan dit beweegprogramma jou daarbij helpen. Het duurt 10 weken, wordt gedaan in Heythuysen en... is gratis. Onder begeleiding van een beweegcoach kom je één keer per week, samen met andere deelnemers, in beweging. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Je krijgt huiswerk oefeningen mee met als doel om ook zelfstandig meer te bewegen in het dagelijks leven.

Waar en wanneer?

Elke maandag gedurende de periode 13 maart tot en met 22 mei van 18.30 tot 19.30 uur, of
Elke maandag gedurende de periode 17 maart tot en met 26 mei van 10.30 tot 11.30 uur.
Locatie: Fitness Anytime, Dorpstraat 13 in Heythuysen.

Meer informatie en aanmelden.

Wil je meer weten neem contact op met beweegcoach Matti.
Aanmelden kan tot **uiterlijk 6 maart**, via een mail naar matti@negen.nl of bellen met Matti van den Elzen, ☎ **06-28151793**



BELASTINGSSERVICE 2022



Wilt u hulp bij het invullen van de **belastingaangifte 2022** dan kunt u voor informatie en aanmelding terecht bij Cocki Westerborgen, ☎ **0621221405**

In het Infoblad van februari staat een uitgebreid bericht.