KBO HEUMEN
OPGERICHT 06-09-1957

belangenvereniging voor de senioren in heumen

Banknummer: NL61RABO0131689940 (t.n.v. Bond van Ouderen te Heumen)
Kamer van Koophandel: 09155418
Internet: www.kbogelderland.nl/afdelingen/heumen E-mail: kboheumen@outlook.com

NIEUWSBRIEF N O V E M B E R 2026

*Bestuur-Nieuws

Beste Leden,



- De RABO Clubsupport heeft voor de KBO Heumen het mooie bedrag van € 365,53 opgeleverd. Heel veel dank aan de stemmers op ons.
- Een Surprise Bingo, dat mag U niet missen!
- Het belang van eiwitten werd door diëtiste Laura Hoogers van Pit2Fit benadrukt, daarom in deze nieuwsbrief een overzicht waar veel eiwitten in zitten.
- KBO-leden die ziek zijn, graag als U dat wenst, dit doorgeven aan de ziekengroep bij K. Gommers 024-3582909. Ook als U een KBO lid kent die langdurig ziek is.

*Surprise-Bingo



Op **dinsdag 17 November** staat onze actieve Bingo-groep voor U klaar in verenigingsgebouw Terp. U mag dan uw geluk beproeven om mooie prijzen te winnen. Deze keer hebben we iets speciaals, een surprise bingo. We verklappen niets, maar het wordt vast leuk en gezellig. Een introducee meebrengen is toegestaan.

Aanvang: 14.00 uur, zaal open vanaf 13.30 uur.

*Duo Fiets



De Duo Fiets staat klaar in Heumen om uitgeleend te worden
Voorwaarde dat een berijder uit de gemeente Heumen afkomstig is.

Voor het lenen van de duofiets in Heumen mail dan naar

Elly de Valk of Stina Jaspers: duofietsheumen@gmail.com

*KBO Gelderland

KBO Heumen is onderdeel van KBO Gelderland. Om te trachten te bezuinigingen is KBO Gelderland op 1 januari 2023 uit de landelijke organisatie ANBO-PCOB gestapt en samen met de Afdeling Noord Brabant en nog 3 afdelingen een nieuwe organisatie gestart. Deze samenwerking en de beloofde kostenbesparingen zijn tegengevallen. Daarom gaan we per 1 januari 2027 weer terug naar de landelijke organisatie ANBO-PCOB. Dat betekent dus niet meer het magazine Ons. Maar U ontvangt dan het ledenmagazine Ouder en Wijzer, deze ontvangt U per post. Dus het is belangrijk, dat we uw goede adres weten.

ANBO PCOB

*Agenda

27 oktober	Cine Twins	Film: Primavera
3 november	Alverna	Bowlen/Pannenkoek eten
5 november	Maldensteijn	Alzheimer Café
10 november	Cine Twins	Film: Youri
17 november	Terp	Surprise Bingo
24 november	Cine Twins	Film: Toutes Directions
30 november	Kanaalzicht	Mantelcafé
15 december	Terp	Kerstviering
5 januari	Terp	Nieuwjaarsreceptie KBO Heumen
19 januari	Terp	Bingo



*SeniorenCinema

Binnenkort worden de volgende films vertoond:

Primavera - DI 27 oktober 14:30 uur

Youri - DI 10 november 14:30 uur

Toutes Directions - DI 24 november 14:30 uur

Ledenvoordeel voor KBO-leden bij Cine Twins. Op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart profiteert u van een gereduceerd tarief bij Cine Twins. Reserveren is noodzakelijk, maar kosteloos. U kunt uw plaats reserveren per telefoon (024 - 622 13 46) of online via de website www.CineTwins.nl

*Bowlen



Op **dinsdagmiddag 3 november** gaan we een middag Bowlen met aansluitend Pannenkoeken deze keer bij partycentrum St. Frans in Alverna. Maar liefst 34 aanmeldingen We vertrekken om **15.00 uur** vanaf de dorpspomp bij Terp. Kom op tijd. Zij die meerijden betalen de chauffeur € 2,00 ritkosten. Heel veel plezier.

*Alzheimer Café



Op **donderdag 5 november** is het thema van het Alzheimer Café Heumen-Mook en Middelaar:

Dementie: Verandering in gedrag

Veel mensen met dementie vertonen veranderingen in hun gedrag en karakter**.** Dit kan zich uiten in angst, onzekerheid, achterdocht of boosheid, maar ook in passiviteit en lusteloosheid. Deze veranderingen vragen veel aanpassingsvermogen van partners, familieleden en mantelzorgers. Hoe ga je hier als naaste het beste mee om?

Tijdens deze avond is gezondheidszorgpsycholoog John Ekkerink aanwezig om uitleg te geven over de verschillende vormen van veranderend gedrag bij dementie. Er wordt besproken waarom dit gedrag ontstaat en hoe je hier in de praktijk op kunt reageren. Daarnaast is er uitgebreid de gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen met andere bezoekers.

Wanneer: 5 november 2026 van 19.30 tot 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur).
Waar: Multifunctioneel Centrum Maldensteijn, Kerkplein 8, 6581 AC Malden

*Mantelcafé

Het Mantelcafé is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers waar ruimte is om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en steun te vinden bij mensen die in een vergelijkbare situatie zitten.

Op 30 november organiseert synthese een gezellige winterborrel. Een moment om samen te zijn, ervaringen uit te wisselen en het jaar op een warme en gezellige manier samen af te sluiten.

Met aanmelding: teamheumen@synthese.nl t.a.v Mantelcafe winterborrel.

Wanneer: 30 november

Tijd: 14.00 tot 16.00 uur

Waar: Kanaalzicht

Team Heumen 024 890 94 85 teamheumen@synthese.nl



Pit2Fit

Eiwitten in grammen



1 lepel gekookte rijst — 1



1 beker haverdrink (250mL) — 2



20gr kaas (1 plak) — 4



2 plakjes magere vleeswaren voor 1 boterham — 5



80gr falafel (4 stuks) — 6



20gr noten (1 handje) — 7



1 ei — 8



1 beker (soja-)melk (250mL — 10



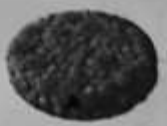
120gr peulvruchten (2 opscheplepels) — 11



250gr broccoli — 13



150gr magere kwark = 1 kleins schaaltje — 15



75gr = 1 vegetarische hamburger — 16



75gr = 1 hamburger — 18



150gr skyr — 20



150gr cottage cheese — 24



100gr (vette)vis — 30



200gr eiwitrijke yoghurt





100gr biefstuk/ kipfilet of ander mager vlees/vis

Voedings- en leefstijladvies worden vergoed via de zorgverzekering

Wil je gratis en persoonlijk advies? Neem contact met ons op:

www.pit2fit.nl

info@pit2fit.nl

06-81054640