

NIEUWSBRIEF

KBO CUIJK-CENTRUM

Jaargang 12, nr. 4

www.kbo-cuijkcentrum.nl



april 2020

Beste Leden,

Omdat alle activiteiten van de KBO en andere organisaties niet doorgaan tot een nader te bepalen datum, ziet deze nieuwsbrief er heel anders uit. We beginnen met een woordje van onze voorzitter, verder informatie over de KBO Belcirkels, enkele KBO tips om toch actief te blijven in deze “thuisblijf” periode en tot slot informatie over het op te richten Hobby Centrum Cuijk. De redactie wenst jullie het allerbeste. Zorg goed voor elkaar.

We zijn op de wereld om elkaar te helpen nietwaar?

Even nadenken, prachtige tekst van bekend liedje ja maar wat nu, hoe is het met ONS?

*Levensgevaarlijk besmettelijk virus heeft de hele wereld getroffen.
Ik zag rood-wit afzettingslint voor de balie van de apotheek. Zorgelijke toestand.*

Afstand houden van iedereen, zwaaien vanuit de verte, thuis blijven alleen.

Alle KBO-activiteiten die juist bedoeld zijn om elkaar te ontmoeten zijn noodgedwongen afgelast.

Voor hoelang? Onzeker.

Moed erin houden, in beweging blijven zoveel als we kunnen en zie hier een kans: nieuwe ontdekkingen in huis, oude foto's, bewaarde brieven of voorwerpen van gestorven dierbaren, familie, vrienden, het lijkt erop dat we in retraite zijn.

Dat heeft goede kanten, zie adreslijstjes, ach waarom niet eens bellen, schrijven, appen, mailen, dat alles kan verrassend zijn. Durf te doen, durf te leven!

We zijn toch op de wereld om elkaar te helpen nietwaar....

KBO-Brabant lanceert het project ‘**Onze Belcirkels**’, bedoeld om Brabantse senioren telefonisch met elkáár in contact te brengen tijdens de coronacrisis. Een flyer met nadere informatie hierover is in de ONS bijgevoegd. Vanwege privacy redenen is deelname alleen mogelijk voor KBO leden. Afgezien van de gebruikelijke belkosten is deelname gratis.

Blijf actief Suggesties voor alle senioren

Ook al heeft het coronavirus ons in de greep wij laten ons niet kennen.
Wij blijven actief. (Ook al zijn onze activiteiten voorlopig stil gelegd)

Doe het nu zelf Begin de dag goed.

Bijvoorbeeld door elke dag te gymmen

Doe mee met de **Ochtengymnastiek “Nederland in Beweging”**

Elke ochtend op TV bij Omroep MAX NPO1



Op de computer kun je ook nog **Ochtendgymnastiek (You Tube)**,
Balansoefeningen en **Zitgymnastiek** vinden

➤ Kijk ook naar de **beweegetips en oefeningen** op de website van [Cuijk Beweegt](#).

Contact met familie en kennissen door beeldtelefoon.

Hiervoor zijn diverse mogelijkheden: Face Time, Skype, WhatsApp of Google Duo.
De programma's zijn gratis en veelal zijn er ook geen belkosten.

Doe elke dag wat Denksportoefeningen

Denksporten (o.a. elke dag te vinden in de krant).

Er zijn hele goede denksportboeken te koop voor ongeveer € 5,-

Maak elke dag een paar van die puzzels.

Om er maar een paar te noemen:.

Woordzoekers

Sudoku in diverse moeilijkheidsgraad

Binaire puzzels

Kruiswoordpuzzels

Legpuzzels

Cijfercodepuzzels

Blokpuzzels

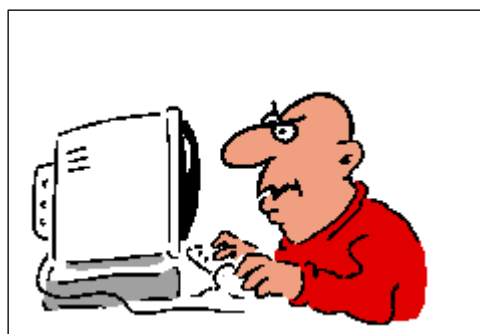


Indien je beschikt over een computer

Geheugentrainingen / spellingsoefeningen **“Beter Spellen” / “Beter Rekenen”**

Zeer leuke dagelijkse oefeningen

Ook via de computer kaartspelen gratis te installeren **Solitaire / Patience**



Ontspanning

Muziek luisteren (licht klassiek)
TV
Tijdschrift / Krant / Boeklezen

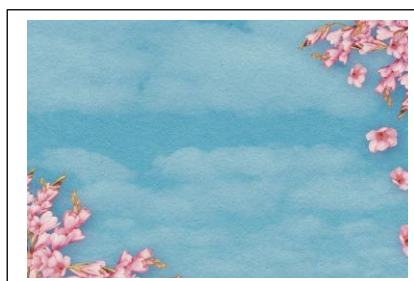


Indien mogelijk een ommetje maken

Wandelingetje (eventueel met behulp van de rollator)
Fietstochtje of tochtje met behulp van de scootmobiel



Wenskaarten maken en nog vele andere mogelijkheden



Hobbycentrum Cuijk

Het Hobbycentrum Cuijk is een zelfstandig opererende initiatiefgroep, dat als doel heeft, om in Cuijk een hobbycentrum te realiseren.

Zowel KBO Cuijk Noord, als KBO Cuijk Centrum, ondersteunen dit geweldige initiatief.

Omdat de initiatiefgroep nog geen eigen website heeft en nog omgezet moet worden in een stichting, maakt de initiatiefgroep voorlopig gebruik van een extra pagina op de website: www.kbo-cuijkn Noord.nl/hobbycentrum-cuijk/

Op deze pagina kunt u de jongste ontwikkelingen omtrent het Hobbycentrum lezen. Wilt u meer weten over het hobbycentrum? Mail dan naar info.hccuijk@gmail.com.