

Afdeling Gorinchem

Bestuur van de KBO-Gorinchem

Voorzitter: Harry Vendel, tel. 0183 – 69 09 48

1^e Secretaris: Hennie Sanders, tel. 0183 – 63 52 72 / 2^e Secretaris: Angela Sanders, tel. 0183 – 63 52 72

1^e Penningmeester: Tom Selij, tel. 0183 – 69 90 49 / 2^e Penningmeester: Wil Ruijter, tel. 0183 – 62 26 35

Mailadres: info.kbogorinchem@gmail.com

Website: www.kbo-gorinchem.jouwweb.nl

Rekening: NL84INGB0000756078 t.n.v. KBO – Gorinchem

Redactie KBO – Gorinchem Nieuwsbrief: Harry Vendel, tel. 0183 – 69 09 48

Ledenadministratie: Wil Ruijter, tel. 0183 – 62 26 35 / Ledenbezoek: Greet Sijts, tel. 0183 – 63 25 12

Nieuwsbrief KBO – Gorinchem: april 2025

Van de voorzitter

Op 2 april 2025 hebben we de 38^e jaarvergadering van de KBO – Gorinchem gehouden en hebben we afscheid genomen van ons bestuurslid Greet Sijts. Gelukkig blijft Greet nog wel actief betrokken bij de ‘Lief en Leed’ – groep. We hebben al enkele prachtige, warme voorjaarsdagen gehad. We stappen weer over van de wintertijd naar de zomertijd en daarom wordt de klok één uur vooruit gezet! In deze maand april vieren ze Witte Donderdag, Goede Vrijdag, Stille Zaterdag en Pasen. Het bestuur van de KBO – Gorinchem wenst u daarom fijne paasdagen toe. Ook kan er in de maand april geholpen worden bij de aangifte over het jaar 2024 bij de belastingdienst. Als u die hulp nodig heeft, bel dan Tom Selij: **0183 – 69 90 49**. En het in deze KBO – Nieuwsbrief artikel ‘**Gorinchem blij staan**’ is de moeite waard om in ieder geval te lezen.

BLIEK OPTIEK. Gorinchem



Welkom bij Blik Optiek

U kunt ons vinden tegenover lunchroom Proeverz aan de buitenzijde van het Piazza Center in de Schoutstraat 27.

Loop gerust even bij ons binnen! U bent van harte welkom om brillen te komen passen of voor informatie over brillenglazen en contactlenzen.

U mag ook altijd binnen komen om uw bril te laten bijstellen of een kleine reparatie te laten uitvoeren. Wij zien u graag.

Tel. 0183 764880,

A.J. Duyzer - Meijer - “Salon het Voetje”

Medisch Pedicure en Oncologisch Voetzorgverlener

Van Randwijksingel 3 – 4205 JR Gorinchem

Mobiel: 0651656644 – Ook in de avond en in het weekend

info@salonhetvoetje.nl

www.salonhetvoetje.nl

'Gorinchem blijf staan' – trainingen

Er worden diverse trainingen aangeboden in Gorinchem. Wilt u meer informatie of zich aanmelden voor één van de trainingen? Dat kan via het coördinatiepunt 'blijven staan' via **078 – 2055000** of info@blijvenstaan.nl

Met vallen en opstaan

Tijdens deze training leert u 'goed' te vallen en weer op te staan. De training behandelt meerdere valtechnieken en traint om meer balans te hebben en het zelfvertrouwen te vergroten. De training kost € 20,-- voor 12 lessen.

Training 1

Start: dinsdag 08 april 2025, van 09:30 uur tot 11:00 uur

Locatie: Elzenhof, Irenelaan 40, Dalem

Training 2

Start: woensdag 09 april 2025, van 09:30 uur tot 11:00 uur

Locatie: Gymzaal Johan van Egmondstraat 1, Gorinchem

Zeker staan

Deze training is gericht op stevig op de voeten staan en daarbij balans en evenwicht verbeteren. Dit draagt bij aan het zelfvertrouwen tijdens het bewegen. De training kost € 30,-- voor 24 lessen (12 weken, 2x per week).

Training 1

Start: dinsdag 08 april 2025 & donderdag 10 april 2025, van 11:15 uur tot 12:15 uur

Locatie: Elzenhof, Irenelaan 40, Dalem

Training 2

Start: maandag 07 april 2025 & donderdag 10 april 2025, van 10:00 uur tot 11:00 uur

Locatie: Piazzaflat, Wijkoperstraat, Gorinchem

Welkom bij Chinees Indisch Specialiteiten Restaurant

"Nieuw Oosten City"

Wanneer u van authentieke Chinese en Indische gerechten houdt,
die met optimale zorg uit verse producten worden bereid,
dan moet u beslist eens een bezoek brengen aan ons specialiteitenrestaurant
in de **Twijnderstraat 23, 4204 EL in Gorinchem.**

Tel. 0183 – 633864 – mobiel 0611100231

www.nieuwoosten-city.nl

Even naar.....Primera-Fransen.



De gemakswinkel van Gorinchem, voor al uw
Cadeaukaarten, Tijdschriften, Wenskaarten,
kansspelen en tabak, etc. In het Piazza Center.

Tel. 0183 632207 website: www.primera.nl

Onze sponsor van de nieuwsbrief van de KBO-afd. Gorinchem

Geheugentraining

Op een zonnige dinsdagochtend hebben we in samenwerking met de Piazzaflat en de Gemeente Gorinchem een lezing georganiseerd. De lezing over Geheugentraining door Constance Vrijhof – de zogenoemde Ronald Gardner Methode – is erg goed bezocht. 35 mensen deden enthousiast mee met de oefeningen. Deze zijn om de hersenen te stimuleren die door bijvoorbeeld ziekte of ouderdom niet meer goed functioneren. Op muziek, links en rechts een tik geven op je been, klappen of met je voeten stampen en een bijbehorend woord zeggen, was voor sommigen best pittig, ondanks dat het eenvoudig lijkt. We hoorden vele positieve geluiden. Met dank aan Constance Vrijhof, de goede verzorging door een team vrijwilligers van de Piazza-flat en de KBO. U kunt altijd contact opnemen met Constance Vrijhof op telefoonnummer **06 26 04 00 13** of via email Bewegen.en.brein@gmail.com

Een verzoek

Vanuit de universiteit van Tilburg doe ik onderzoek naar smartphone gebruik en eenzaamheid onder 50plussers. De resultaten van dit onderzoek dragen bij aan het verminderen van eenzaamheid. Om genoeg deelnemers te vinden heb ik jullie hulp nodig! Klik op onderstaande link om mee te doen aan het onderzoek;

http://tilburgss.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_42uLuU7OW5TEtoy

13 mei 2025: stadswandeling met gids

We kennen Gorinchem allemaal wel. Zeker als je hier bent geboren en/of bent opgegroeid. We lopen dagelijks door straten en stegen en denken alles wel te weten van deze mooiste vestingstad van Nederland. Een wandeling onder leiding van een gids is soms erg verrassend. Waar wel al wel honderd keer langs zijn gelopen is niet eerder opgevallen. Mooie panden, geveltjes, doorkijkjes en kunstwerken zijn er genoeg. Maar kent u ook de betekenis en de verhalen daarachter?

Op **dinsdagmiddag 13 mei 2025 om 13:30 uur** staat de enthousiaste gids klaar bij de fontein op de Grote Markt om u mee te nemen in het verleden van deze stad. Mocht u iets minder ter been zijn, zal daar rekening mee gehouden worden. Bij rollator – en rolstoelgebruik zullen we trappen en hellingen vermijden. De wandeling zal wel ongeveer 1 ½ uur duren. We sluiten af met een kopje koffie.

De KBO – Gorinchem biedt u deze activiteit gratis aan. Graag opgeven bij Angela en Hennie Sanders **0183 – 63 52 72** of met een mail naar info.kbogorinchem@gmail.com. Graag uw telefoonnummer vermelden bij opgave. Mocht het deze dag ernstig slecht weer zijn, kunnen we u bellen. Indien er te veel aanmeldingen zijn, zullen we een 2^e datum gaan plannen.

Sparen voor de KBO – Gorinchem met Dappre

We hebben leuk nieuws voor u en voor ons: wij doen met onze KBO afdeling Gorinchem mee met Dappre Clubs: een unieke en structurele manier om het hele jaar automatisch euro's te sparen voor onze vereniging. Sparen doe je heel simpel door aankopen te doen bij deelnemende ondernemers. Ondernemers beslissen zelf welk bedrag of percentage van uw besteding u bij hen kunt sparen. Dat zie je eenvoudig in de Dappre app. Er doen al honderden ondernemers mee in Nederland, bijv. ook onze Jumbo Supermarkt en Zwart Modeschoenen in het Piazza Center! Meedoen is heel makkelijk.

Ga naar <https://dappre.com/club/?cmsId=67505361e07c8e67e56226a5> om direct onze Digitale Clubkaart te activeren in de privacy vriendelijke Nederlandse kaarten – app Dappre.

Je hoeft geen account aan te maken en er worden geen persoonsgegevens gevraagd.

Reken af bij deelnemende ondernemers door te pinnen en je spaart helemaal automatisch voor onze KBO – Gorinchem. In Dappre kun je zien waar en hoeveel je kunt sparen (bij 'spaar hier') en zien hoe je spaarsaldo oploopt! Elke maand gaat het gespaarde bedrag automatisch naar de KBO afd. Gorinchem.

Koop lokaal en steun onze KBO – Gorinchem!!

Veel plezier met sparen!

Het bestuur van de KBO – Gorinchem

Activiteiten in de komende maanden van 2025

(uiteraard onder voorbehoud en nadere informatie volgt te zijner tijd!)

13 mei 2025: stadswandeling

2^e helft van juni 2025: historische lezing over De Vries Robbé

in juli 2025: Jeu de Boules

12 augustus 2025: naar de glasblazerij in Leerdam

in september 2025: torenklimmen in de avond

Bij het begin van de zomertijd gaat in de nacht van zaterdag 29 maart en zondag 30 maart 2025

de klok één uur vooruit



