

*** AGENDA**

iedere woensdag		Koffie-/inloopochtend	09.30-11.30 uur
iedere donderdag		Computer-/internetcafé	13.30-15.30 uur
dinsdag	25 april	Bingo	13.30-16.30 uur
donderdag	27 april	Koningsdag	
vrijdag	28 april	Dansavond	19.30-22.30 uur
dinsdag	09 mei	Vitaliteitsdag	
		Op vitaliteitsdag is De Zilverberk gesloten voor overige activiteiten	
maandag	15 mei	uiterste datum inleveren kopij Nieuwsbrief juni 2023	
donderdag	18 mei	Hemelvaartsdag	
maandag	22 mei t/m vrijdag 26 mei	5-daagse reis naar Ardennen	
vrijdag	26 mei	Dansavond	19.30-22.30 uur
maandag	29 mei	2 ^{de} Pinksterdag	
dinsdag	30 mei	Bingo	13.30-16.30 uur

DATA verschijnen ONS en NIEUWSBRIEF 2023

23 mei - 27 juni - 29 augustus - 26 september - 24 oktober - 28 november - 19 december

KBO-KRING BREDA ZOEKT EEN SECRETARIS.

De KBO is een belangenvereniging van en voor senioren. Iedere afdeling heeft een eigen bestuur. KBO-Kring Breda coördineert de negen lokale afdelingen.

De voorzitter, penningmeester en de secretaris vormen samen het bestuur van KBO-Kring Breda. De secretaris draagt zorg voor de voorbereidingen en de verslaglegging van de vergaderingen en bewaakt de actielijst.

Wij vragen:

* Goede communicatieve vaardigheden, zowel mondeling als schriftelijk.

* Woonachtig in de gemeente Breda.

* Affiniteit met de doelgroep.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Dan kun je contact opnemen met één van de bestuursleden van de lokale KBO-afdelingen. Je kunt ook contact opnemen met de voorzitter van de Kring Peter van Lier. E-mail: i.vanlier@icloud.com

MEI-MAAND = MARIA-MAAND

Op 2 mei wordt er in Meersel-Dreef weer een speciale kerkdienst gehouden.

Voorganger van de dienst is pastor Piet de Leeuw.

Het smartlappenkoor Liesleut van KBO Liesbos doet de gezangen.

De dienst begint om 14.00 uur en is uiteraard gratis te bezoeken.

30-jarig en 10-jarig JUBILEUM Koersbalclub "De Zilverberk" en Biljartclub "Carambole"

Op maandag 8 mei en donderdag 11 mei viert Koersbalclub "De Zilverberk" haar 30-jarig jubileum, op 11 mei samen met Biljartclub "Carambole" die in het najaar 10 jaar bestaat.

Beide clubs **VAN HARTE PROFICIAT!**

VITALITEITSDAG IN DE ZILVERBERK op dinsdag 9 mei 2023

(deze dag is de Zilverberk gesloten voor andere activiteiten)

Bij vitaliteit gaat het om levenskracht en een gezonde leefstijl draagt bij aan vitaal ouder worden. Tijdens de vitaliteitsdag kunt u uw vitaliteit en leefstijl laten checken. Zaken als knijpkracht, lenigheid en balans worden getest. Ook onderwerpen als voeding, alcohol, sociaal netwerk en daginvulling krijgen de aandacht.

De testen, metingen en gesprekken worden gedaan door o.a. vrijwilligers van KBO-Brabant, mbo-studenten en buurtzorg, alsmede door een fysiotherapeut, sportcoach, diëtiste, audicien, een ouderentandarts en ook ouderenadviseurs.

De vitaliteitsmeting is bedoeld voor alle senioren, ook voor hen die belemmerd worden in het bewegen door lichamelijke beperkingen. Per test wordt gekeken of deze voor u uitvoerbaar is; deelname is op vrijwillige basis.

Vitaal ouder worden is heel belangrijk, zeker als u zo lang mogelijk thuis ouder wilt worden. Als u deelneemt aan deze dag ontvangt u bij binnenkomst een scoreboekje met hierin stations. Bij elk station worden tests met u afgenomen en/of gesprekken gevoerd. De resultaten en bevindingen worden in het boekje genoteerd.

De stations zijn:

1. Ontvangst en uitreiken scoreboekje
2. Bloeddruk- en glucosemeting
3. BMI-knijpkracht, oog – hand coördinatie
4. Ogen check
5. Voeding en alcohol
6. Gesprek over mondgezondheid
7. Gesprek over leven en welzijn
8. Stokkentang spel: reactievermogen
9. FMS-oefeningen: stabiliteit, mobiliteit, flexibiliteit
10. Oren check (audicien)
11. Zit – opstaan – zit en wandeltest
12. Slotgesprek

Elk station neemt ongeveer 10 minuten in beslag. Voor het gehele vitaliteitsonderzoek staat ongeveer 2 uur gepland. Deelname aan deze dag is gratis.

U kunt zich aanmelden voor deze dag met het aanmeldingsformulier in deze Nieuwsbrief.

Er is een beperkt aantal plaatsen. Ontvangen wij meer aanmeldingen dan er plaatsen zijn dan zal er worden geloot. De loting wordt gedaan door onafhankelijke personen.

U ontvangt per email een bevestiging van deelname met daarbij de tijd waarop u wordt verwacht.

Dit formulier uiterlijk 3 mei inleveren bij de Zilverberk of mailen naar:

secretaris@kboprinsenbeek.nl

Ik wil me/ wij willen ons aanmelden voor de vitaliteitsdag op dinsdag 9 mei in de Zilverberk.

Naam:.....

Naam:.....

Adres:.....

Emailadres.....

Telefoonnummer:.....

Ik kan/wij kunnen: hele dag alleen de ochtend alleen de middag
* aankruisen wat uw keuze is



CURSUSAANBOD COMPUTERPROJECT **KBO PRINSENBEEK NAJAAR 2023**

Voor iedereen die het digitale tijdperk wil betreden of verrijken, hebben wij voor u weer een cursusaanbod. U zult merken dat het werken met een computer of

tablet/iPad de deuren tot heel veel informatiebronnen opent en dat u daar veel plezier aan kunt beleven. KBO Prinsenbeek biedt de gelegenheid - onder deskundige begeleiding en in een ontspannen sfeer - de benodigde kennis en vaardigheden op te doen. U moet het natuurlijk wel allemaal zelf doen en daarbij is thuis veel oefenen een absolute voorwaarde.

Wij bieden - **uiteraard bij voldoende deelname** - de volgende cursussen aan.

1 / 2 Basiscursus Windows 10 / 11 (10 wekelijkse lessen van 90 minuten)

Dit is een typische cursus voor de beginner/starter. Leren omgaan met de basisbeginselen van het besturingssysteem Windows: de computer opstarten en afsluiten, evenals het werken met een toetsenbord en de “muis”. Aan het eind van de cursus kunt u eenvoudige teksten opmaken. Leren hoe u teksten kunt bewaren (opslaan). Nieuw binnen deze cursus is dat u wordt ingewijd in de eerste geheimen van e-mailen (ontvangen, versturen etc.) en het surfen op internet. Indien daar nog voldoende tijd voor overblijft wordt een introductie in werken met foto's, video en muziek geboden. Om de voortgang in de lessen te verzekeren is het wel handig over enige typevaardigheid te beschikken. Als die ontbreekt: geen nood, onze technische ondersteuning installeert (vooraf en geheel gratis) een typeprogramma op uw “PC of laptop”, zodat u het werken met een toetsenbord vooraf al wat kunt oefenen.

Deze beginnerscursus vormt de basis voor het volgen van veel andere cursussen, deze worden zowel op maandag- als woensdagochtend gegeven tussen 09.00 en 10.30 uur.

De cursussen starten op maandag en woensdag. U kunt dus kiezen!

3. Gebruik mobiele Telefoon en/of Tablet (Android) o.a. Samsung

(6 wekelijkse lessen van 90 minuten op dinsdag- of donderdagochtend)

Steeds meer ouderen gebruiken een mobiele telefoon en/of tablet. De toepassingsmogelijkheden van deze Telefoons en Tablets zijn tegenwoordig nagenoeg gelijk.

In de cursus leert u de telefoon/tablet bedienen, instellingen beheren, omgaan met e-mail, zoeken op internet, agenda invullen, landkaarten gebruiken en uw route plannen, apps beheren, mobiel bankieren, foto's en video's maken.

Voor het volgen van deze cursus dient u wel zelf over een telefoon/tablet te beschikken.

Bezitters van **andere telefoons/tablet-merken** dan “Samsung” kunnen eveneens van deze cursus gebruik maken indien hun tablet werkt op basis van het Android-besturingssysteem).

Het bezit van zo'n andere tablet dient u bij de aanmelding wel te melden.

De cursus is geschikt voor zowel beginners als ook voor die met enige ervaring

Deze cursus wordt op dinsdag- of donderdagochtend gegeven tussen 09.30 en 11.00 uur.

4. Gebruik van iPhone en/of iPad (iOS) van Apple

6 wekelijkse lessen van 90 minuten op dinsdagochtend)

Steeds meer ouderen gebruiken een mobiele iPhone en/of iPad van Apple.

De toepassingsmogelijkheden van deze Telefoons en Tablets zijn tegenwoordig nagenoeg gelijk

In de cursus leert u de telefoon/tablet bedienen, instellingen beheren, omgaan met e-mail, zoeken op internet, agenda invullen, landkaarten gebruiken en uw route plannen, apps beheren, mobiel bankieren, foto's en video's maken.

Voor het volgen van deze cursus dient u wel zelf over een iPhone / iPad te beschikken.

De cursus is geschikt voor zowel beginners en ook met enige ervaring

Deze cursus wordt op dinsdag- of donderdagochtend gegeven tussen 09.30 en 11.00 uur.

5. Excel voor beginners (10 wekelijkse lessen van 90 minuten op vrijdagochtend 9.30-11.00 uur)

De basisbeginselen van het spreadsheetprogramma leren. Met een spreadsheet kan men op een relatief simpele manier berekeningen maken, formules invoeren, andersoortige gegevens invoeren en deze verder bewerken. In dit programma kunt u bijvoorbeeld uitslagen van (voetbal)wedstrijden bijhouden, maar ook overzichten maken van bijvoorbeeld uw financiële situatie. Het is ook mogelijk om adresbestanden in dit programma te verwerken.

Om deze cursus met succes te kunnen volgen is het wel noodzaak basiskennis van tekstverwerking (Word) te hebben. Ook dient uw laptop van het Exel-programma te zijn voorzien.

6. PowerPoint (10 wekelijkse lessen van 90 minuten op maandagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur)

Met dit programma kunt u fraaie presentaties met tekst, dia's, andere afbeeldingen en geluid in elkaar steken en aldus uw boodschap in een professionele setting onder de aandacht van geïnteresseerden brengen. Deze cursus is bijvoorbeeld ook interessant om aan je familie eens op een andere en leukere manier uw vakantiefoto's te presenteren.

Om deze cursus met succes te kunnen volgen is het wel noodzaak basiskennis van tekstverwerking (Word) te hebben. Tevens dient uw laptop van het PowerPoint-programma te zijn voorzien.

7. Word (10 wekelijkse lessen van 90 minuten op dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur)

Dit is een cursus tekstverwerking die de inleiding is voor het werken met programma's en praktisch omgaan met deze vorm van tekstverwerking. Na afloop kunt u teksten opmaken, verbeteren, opslaan, afdrukken en kopiëren. Ook leert u adresbestanden aanleggen voor het afdrukken op etiketten, enveloppen en brieven.

Om dit programma met succes te kunnen volgen is het belangrijk dat u al over enige kennis van tekstverwerking beschikt.

Bij voldoende aanmeldingen wordt hiervoor een datum en dagdeel afgesproken

BIJEENKOMSTEN EN KOSTEN.

Alle bijeenkomsten voor het volgen van bovenstaand cursusaanbod vinden plaats in ons Ontmoetingscentrum "De Zilverberk", Schoolstraat 9 te Prinsenbeek (tel. 076-5419458).

De dagdelen waarop de cursussen worden gegeven kunt u in deze brochure lezen.

De lestijden treft u aan op het aanmeldingsformulier. De lesgroepen bestaan uit maximaal 8 personen (voor workshops geldt een maximum van 10) en worden aangestuurd door één docent, die zo nodig wordt ondersteund door een of meer begeleid(st)ers.

De kosten bedragen voor KBO-leden (tussen haakjes de kosten voor niet KBO-leden):

Voor de cursussen 1.+ 2. (Windows 10/11 voor beginners): € 55.- (€ 65.-)

Voor de cursus 3 Gebruik mobiele Telefoon en tablet (Android Samsung): € 30.- (€ 35.-)

Voor de cursus 4 Gebruik iPhone en iPad (Apple): € 30.- (€ 35.-)

Voor de cursussen 5. Exel, 6. Power Point en 7. Word : € 55.- (€ 65.-)

Deze prijzen zijn (tenzij anders vermeld) inclusief instructiemateriaal en koffie tijdens de lessen.

Heeft dit aanbod uw belangstelling gewekt?

Aanmelden kan door het bijgevoegde aanmeldingsformulier ingevuld bij de Zilverberk in te leveren. U krijgt bericht wanneer de cursus of workshop start bij voldoende deelname of vervalft bij onvoldoende deelname.

■ Het formulier kunt u vinden in de leeshoek van de Zilverberk.

■ U kunt het ook downloaden van de website van KBO Prinsenbeek: www.kboprinsenbeek.nl

■ Tenslotte bestaat nog de mogelijkheid het per e-mail aan te vragen: dijolies@ziggo.nl

Voor vragen over dit cursusaanbod kunt u contact opnemen met de coördinator van het project:

Dijo van Gils, Markt 11A, 4841 AA Prinsenbeek (tel. 06-24954211).

COMPUTERPROJECT



INSCHRIJVING COMPUTERCURSUSSEN – NAJAAR 2023

Onderstaand vindt u het aanbod computercursussen voor het komende najaar.
Met dit formulier kunnen belangstellenden zich aanmelden voor één of meerdere cursussen.
Indien u van deze mogelijkheid gebruik wenst te maken gelieve dit formulier verder in te vullen
en **in te leveren bij de Zilverberk, Schoolstraat 9 te (4841 XC) Prinsenbeek.**

Ondergetekende,
naam: _____ voornaam: _____ M/V _____

geboortedatum: _____ adres: _____

postcode: _____ woonplaats: _____ telefoon: _____

e-mailadres: _____ KBO-lid: ja / nee _____

Wil graag aan de volgende computercursus deelnemen (aankruisen wat van toepassing is):

1. **Basiscursus Windows 10 / 11 voor beginners (maandagochtend) medio september**

2. **Basiscursus Windows 10 / 11 voor beginners (woensdagochtend) medio september**

3. **Gebruik mobiele Samsung Telefoon en/of Tablet (Android) 6 lessen
donderdagochtend 9.30-11.00 uur op 12-19-29 oktober / 9-16-23 november**

Overige Android telefoons merk:

4. **Gebruik van iPhone en/of iPad (iOS) van Apple 6 lessen
dinsdagochtend 9.30 -11.00 op 19 september / 3-17-31 oktober / 14-28 november
Cursus 3 en 4 zijn zowel geschikt voor beginners als ook voor diegenen met enige ervaring.
De volgende punten worden behandeld Algemene werking en instellingen, Wif-Fi, updaten,
Apps o.a. mobielbankieren, agenda, contacten, notities, Appen , e-mailen, foto's en filmen.**

5. **Eventuele andere ideeën voor cursussen /Workshops:**

Datum: _____ **Handtekening:** _____

- Extra formulieren en brochure kunt u vinden in de leeshoek van de Zilverberk.
- U kunt het inschrijvingsformulier ook downloaden van de website van KBO Prinsenbeek www.kboprinsenbeek.nl
- Ook is er de mogelijkheid het per e-mail aan te vragen: dijolies@ziggo.nl

U krijgt bericht wanneer de cursus bij voldoende deelname start of onverhoopt vervalt bij onvoldoende deelname.

Voor alle bijkomende vragen over dit cursusaanbod kunt u contact opnemen met de coördinator van het computerproject dhr. Dijo van Gils, tel. 06-24954211.

LET OP! ENERGIETOESLAG 2023: OPNIEUW AANVRAGEN!

Huishoudens met een laag inkomen (tot 130% van de geldende bijstandsnorm of tot 130% van de AOW-norm) kunnen tot en met 31 december 2023 een energiebijdrage van € 500 aanvragen bij de Gemeente Breda. De meeste mensen met een bijstandsuitkering hebben de energiebijdrage al automatisch op hun rekening ontvangen.

Uw netto maandinkomen zonder vakantiegeld moet laag zijn.

De bedragen die gelden per 1 januari 2023 zijn:

Vanaf de pensioengerechtigde leeftijd	Netto maandinkomen niet hoger dan
Alleenstaande	€ 1760
Gehuwd/samenwonend	€ 2395

Gevraagde bewijsstukken

- Bewijs van uw maandelijks te betalen energielasten. Op dit bewijs moet het adres staan en de naam van de persoon die de energierekening moet betalen.
- Laatste bankafschrift met zichtbaar rekeningnummer en naam. Op deze bankrekening zal, als u er recht op heeft, de energiebijdrage gestort worden.
- Kopieën van alle inkomsten van u en uw eventuele partner van de afgelopen 3 maanden.

Als u denkt ook in aanmerking te komen voor de energietoeslag, ga dan naar de site

www.breda.nl/energietoeslag .

Op deze site staat een digitaal aanvraagformulier. U kunt ook een papieren aanvraagformulier opvragen bij de gemeente via telefoonnummer 14 076. Komt u er niet uit, dan kunt u altijd een beroep doen op onze belastinginvullers en/of ouderenadviseurs.



PROJEKT JONG-LOUD

Dit jaar zijn senioren van het Project Jong-Oud eind maart en begin april het gesprek aangegaan met leerlingen van de 3 basisscholen van Prinsenbeek, De Griffioen, De Horizon en Montessori+.

De doelstelling: "Het onderling begrip tussen de generaties jong en oud bevorderen naar een positieve beeldvorming. Hoe gaan we met elkaar om met respect voor elkaar." werd ruimschoots behaald.

Iedere school had een eigen thema voorbereid. Bij De Griffioen was dat "Nederland in Opbouw, 1945-1960", bij De Horizon waren het "vrije onderwerpen" en op

de Montessori+ was het "De wijde wereld" en over deze onderwerpen werd in de klassen in kleine groepjes druk gediscussieerd.

Aan alle senioren was gevraagd of ze iets passend bij hun beroep wilden meenemen. Het gesprek begon dan met de vraag "Welk beroep denk je dat de gast heeft uitgeoefend?".

De leerlingen waren heel geïnteresseerd in alledaagse onderwerpen betreffende het oud en jong zijn, hoe men vroeger leefde, woonde, naar school ging en speelde. Over het speelgoed (de tol met het "zweepje" en huishoudelijke apparatuur. En natuurlijk over de vakantie, die toen vier weken was. Verschillende meegebrachte oude materialen en voorwerpen werden besproken o.a. de wastail, het wasbord, het ijzeren strijkijzer en het fotoestel met een rolletje. Er waren ook fotoalbums, poëziealbums, boeken met foto's van Prinsenbeek en oude schoolrapporten.

Zowel de leerkrachten van de scholen als de coördinatoren van het project hebben met veel plezier gewerkt aan de voorbereidingen.

Het zijn dan ook drie zeer leerzame ontmoetingen geweest tussen enthousiaste leerlingen en enthousiaste senioren van KBO-Prinsenbeek.

