

ACTIVITEITENGIDS

2011 - 2012



KBO

LICHTENVOORDE

KBO Lichtenvoorde
De Treffer
Raadhuisstraat 18a
7131 CM Lichtenvoorde

E-mail: lichtenvoordekbo@gmail.com

Website : www.kbolichtenvoorde.nl

Rabobank: 38.61.06.517

t.n.v. KBO Lichtenvoorde

ANBI nummer 864 23 763

Uitgave mei 2011

VOORWOORD

Beste leden van de KBO

Bij deze ontvangt u onze **activiteitengids**.

Met deze gids willen wij u informeren over de ledenservice en vele cursussen en activiteiten waaraan u als leden van de KBO kunt deelnemen.

Naast deze activiteitengids krijgt u iedere maand ons blad KBO Mededelingen, waarin voor u belangrijke informatie staat over o.a. verdere **éénmalige activiteiten**.

Leest u dit alstublieft goed!

De gids wordt éénmalig verstrekt, bewaar hem dus goed!

Informatie over de ledenservice, cursussen en activiteiten is steeds te verkrijgen bij de contactpersoon zoals vermeld bij het betreffende onderdeel in deze activiteitengids.

Aanmeldingsformulieren met machtiging treft u aan achter in de activiteitengids.

Als u reeds aan een activiteit deelneemt hoeft u zich voor het nieuwe seizoen niet meer op te geven.

Inschrijven voor cursussen en activiteiten voor leden van de afdeling Lichtenvoorde is mogelijk **tot 15 juli 2011**.

Na deze datum kunnen leden van andere KBO-afdelingen zich inschrijven en zullen deze op volgorde van aanmelding in behandeling worden genomen.

Deze niet-leden van de KBO Lichtenvoorde betalen éénmalig € 5,- i.v.m. overheadkosten.

Van 18 juli tot 26 augustus 2011 zijn er geen KBO activiteiten wegens vakantiesluiting. Het secretariaat is ook afwezig.

Bij onvoldoende deelname gaat de betreffende cursus of activiteit niet door! Koffie of thee e.d. zijn voor eigen rekening.

Opgave formulieren in de brievenbus of zenden aan:
KBO Lichtenvoorde, Raadhuisstraat 18a, 7131 CM Lichtenvoorde

LEDENSERVICE

Voor informatie zie telefoonnummers in het blad KBO Mededelingen.

*** Vrijwillige Belasting Consulenten**

Voor hulp bij het invullen van uw belastingformulieren en advies kunt u contact opnemen met de coördinator belastingen.

*** Vrijwillige Ouderen Adviseurs**

Voor vragen op het gebied van zorg, hulpmiddelen, wonen, vervoer en vele andere zaken kunt u contact opnemen met de ouderenadviseurs.

*** Bezoekersdienst**

Voor ouderen die weinig contacten hebben, zich eenzaam voelen, is er gelegenheid om thuis met iemand te kunnen praten. U kunt contact opnemen met de coördinator bezoekersdienst.

*** Reizen**

De KBO Lichtenvoorde organiseert voor leden die nog zelfstandig kunnen reizen:

- één keer per jaar een dagreis
- één keer per jaar een mid-week reis
- één keer per jaar een vakantiereis

Fysio-fit Lichtenvoorde

Centrum in Beweging biedt de mogelijkheid om onder deskundige leiding van een fysiotherapeut Fysio-fit te volgen in kleine groepen. KBO-leden krijgen op vertoon van hun ledenpas per les € 1,- korting. Aanmelden bij Fysio-fit Lichtenvoorde, tel. 375045

EDUCATIEVE ACTIVITEITEN

Leslokaal tel. 397154

BRIDGELES VOOR GEVORDERDEN

Dit is het vervolg van de cursus 'Bridgeles voor Beginners' van vorig seizoen. In dit tweede cursusjaar wordt het resterende deel van het biedsysteem behandeld en ook de speeltechniek komt nadrukkelijk aan de orde.

Bijdrage: € 100,--, inclusief lesmateriaal
Plaats: De Treffer , ruimte 2
Tijd: donderdagmorgen, 10.00 tot 12.00 uur
Duur: vanaf half september 2011 tot eind april 2012
Deelnemers krijgen bericht

Cursusleiders: Mw. I. Janssen en Dhr. J. van Zanten

Informatie en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 19.00 uur bij Mw. I. Janssen, tel. 373592

BRIDGE CLUBS



De KBO heeft naast andere kaartevenementen drie bridgeclubs. In een ontspannen sfeer proberen we daar goed met elkaar te bridgen. De huidige leden hoeven zich niet opnieuw aan te melden.

Dinsdagmiddag

Bijdrage : € 30,--, (voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: dinsdagmiddag, 14.00 tot 17.00 uur
Wedstrijdleiding: Mw. I. Janssen en/of Dhr. J. van Zanten
Informatie en aanmelden: Uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 19.00 uur bij Mw. I. Janssen, tel. 373592

Woensdagavond

Bijdrage: € 30,-- (voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, lokaal 2
Tijd: woensdagavond, 19.30 tot 22.30 uur
Wedstrijdleider: Dhr. J. van Zanten

Informatie en aanmelden: Uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 19.00 uur bij Mw. I. Janssen, tel. 373592

Donderdagavond

Dit is tot nu toe een kleine club en deze avond is vooral bedoeld voor leden, die nog niet lang bridgen en toch in clubverband willen spelen.

Bijdrage: € 30,--(voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: donderdag, 19.30 tot 22.30 uur
Wedstrijdleider: Mw. I. Janssen

Informatie en aanmelding: Uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 19.00 uur bij Mw. I. Janssen, tel: 373592

COMPUTERKUNDE VOOR BEGINNERS

Bedoeld voor echte beginners. In een rustig tempo en ontspannen sfeer worden de belangrijkste toepassingen van de computer behandeld: teksten maken en bewaren, werken met e-mail en op het internet wat rondsnoeffen.

De inschrijving gaat op volgorde van aanmelding.

Bij voldoende deelname start in januari 2012 weer een nieuwe cursus.

Aanmelden voor dinsdagmorgen

Bijdrage: € 100,--, inclusief lesmateriaal
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Lestijden: dinsdagmorgen, 10.00 tot 12.00 uur
Duur: 10 weken
Aanvang: 2e helft sept. 2011, deelnemers krijgen bericht
Cursusleider: Dhr. J. van Zanten
met assistentie van Mw. I. Janssen.

Aanmelden voor donderdagmiddag

Bijdrage: € 100,-- inclusief lesmateriaal

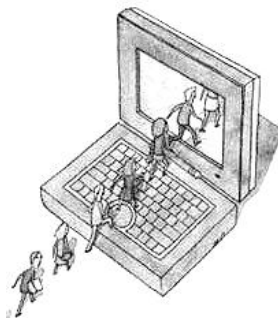
Plaats: De Treffer, lokaal 2

Lestijden: donderdagmiddag, 14.00 tot
16.00 uur

Duur: 10 weken

Aanvang: 2e helft sept. 2011,
deelnemers krijgen bericht

Cursusleider: Dhr. J. van Zanten met
assistentie van Mw. I. Janssen



**Informatie en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen
18.00 en 19.00 uur bij Mw. I. Janssen, tel. 373592**

CURSUS DIGITALE FOTOGRAFIE

Met de digitale camera en een computer is meer mogelijk, dan alleen maar uw foto's op de computer bekijken.

In deze cursus wordt behandeld hoe u een foto kunt bewerken, zoals uitvergroten van een gedeelte of rode ogen verwijderen enz. U kunt zelfs een jaarkalender maken met uw eigen foto's als afbeelding.

Ook een diashow, compleet met achtergrondmuziek, maken behoort tot de mogelijkheden.

Voor deze cursus wordt wel een degelijke basiskennis van de computer verwacht.

Bijdrage: € 120,--, inclusief lesmateriaal

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: woensdagmorgen 10.00 tot 12.00 uur

Duur: 10 weken

Aanvang: 2e helft sept. 2011, deelnemers krijgen bericht

Cursusleider: Dhr. J. van Zanten
met assistentie van Mw. I. Janssen

**Informatie en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen
18.00 en 19.00 uur bij Mw. I. Janssen tel: 373592**

COMPUTERINSTUIF

Op woensdagmiddag is ons computerlokaal opengesteld voor alle leden van de KBO die op computergebied wat hulp nodig hebben. Kom rustig eens langs met uw vragen en/of problemen. Meestal kunnen we ze oplossen!

Let op! We bieden géén hulp aan huis.

Bijdrage: € 2,-- per keer. Voor gebruikte materialen wordt een vergoeding gevraagd.

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: woensdagmiddag, 14.00 tot 16.00 uur
m.u.v. grote vakantie

Begeleiders: Mw. I. Janssen en Dhr. J. van Zanten

Aanmelding: Niet nodig, u komt wanneer u dat wilt.

ENGELS

Hieraan kan iedereen deelnemen die vroeger op school iets aan Engels heeft gedaan. Dit is een mooie gelegenheid die kennis weer wat op te halen en uit te breiden.

Bijdrage: € 100,-- excl. lesmateriaal

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: vrijdag 10.00 tot 11.30 uur

Duur: 25 lessen van 1,5 uur.

Aanvang: september 2011, deelnemers krijgen bericht

Docent: Dhr. T. Wight

Contactpersoon: Mw. E. Veuger, tel. 371589

ENGELS CONVERSATIE

Kunt u redelijk Engels spreken, maar zou u graag wat meer vaardigheid opdoen dan is dat mogelijk. Op vrijdagmiddag wordt er alleen maar Engels gesproken over diverse onderwerpen.

Bijdrage: € 100,-- excl. lesmateriaal

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: vrijdag 13.30 tot 15.00 uur

Duur: 25 lessen van 1,5 uur

Aanvang: september 2011, deelnemers krijgen bericht

Docent: Dhr. T. Wight

Contactpersoon: Mw. E. Veuger, tel. 371589



DUITS



Bent u al redelijk vertrouwd met de Duitse taal en wilt u die kennis graag nog wat uitbreiden? Dan is dit uw kans!

Bijdrage: € 100,--, excl. lesmateriaal
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: maandag 9.30 tot 11.30 uur
Duur: 25 lessen van 2 uur.
Aanvang: september 2011,
deelnemers krijgen bericht
Docent: Dhr. J. Kothuis
Contactpersoon: Mw. E. Veuger, tel.371589

LEESCLUB

Sinds enkele jaren bestaat er een leesclub. De deelnemers komen eens per 4 à 5 weken bij elkaar om een gezamenlijk gelezen boek wat nader te bespreken. Heeft u interesse om ook mee te doen, meldt u dan aan.

Bijdrage: € 6,--
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: maandagmiddag na overleg
Contactpersoon: Mw. E. Veuger, tel. 371589

STUDIEKRING

Een studiekering van en voor ouderen is een groep van ± 15 personen die tweewekelijks bij elkaar komt om een gezamenlijk door de leden van de Studiekering gekozen onderwerp te bespreken. Als u interesse hebt, bent u van harte welkom.

Bijdrage: € 12,--
Plaats: De Treffer, ruimte 3
Tijd: 2 maandagochtenden per maand, 9.30 tot 11.30 uur
Contactpersoon: Mw. I. Janssen-Bijkerk, tel. 373592

OUDEREN AAN DE KNOPPEN

Geen wegwijs in de knoppensymboliek ?

Tijdens deze cursus krijgt u inzicht in, en wordt u wegwijs gemaakt met, de deels gestandaardiseerde knopsymbolen en hun doel.

U wordt wegwijs gemaakt in het vullen van het telefoonboek van uw mobieltje.

U leert een SMS-je te maken en te versturen.

U leert de zenders programmeren en uw TV /video/ DVD-recorder.

Kortom de bediening van alle knopjes .

De cursusinhoud zal deels door de cursisten zelf bepaald worden.

Bijdrage: € 8,--

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: maandagmiddag, 14.00 tot 16.00 uur.

Duur: 6 bijeenkomsten

Aanvang: oktober 2011, deelnemers krijgen bericht

Cursusleider: Dhr. H. Klein Tank

Contactpersoon: Dhr. T. Otte, tel. 372213

TECHNISCHE ZELFREDZAAMHEID

Hebt u ook problemen met een loszittende stekker of fitting?

Hoe zie ik dat er een stop doorgeslagen is en hoe vervang ik deze?

Wat is het verschil tussen een TL-PL-SL-halogeen of LEDlamp ?

Welke soorten fittingen horen dan daarbij?

Waarmee boor je in hout, metaal, glas, steen of beton?

Verder zal de cursistengroep de cursusinhoud deels zelf kunnen bepalen.

Ook zullen er kleine technische reparaties zelfstandig geoefend worden.

Voor gereedschap en materiaal wordt gezorgd.

Bijdrage: € 20,--

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: maandagmiddag, 14.00-16.00 uur

Duur: 6 bijeenkomsten

Aanvang: januari 2012, deelnemers krijgen bericht

Cursusleider: Dhr. H. Klein Tank

Contactpersoon: Dhr. T. Otte, tel. 372213

SOCIAAL-CULTURELE ACTIVITEITEN

BILJARTEN



Heeft u belangstelling om te gaan biljarten dan bent u van harte welkom.

Bijdrage: € 30,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1B
Tijd: maandag- t/m vrijdagavond, 19.00 tot 22.30 uur
dinsdag- t/m vrijdagmiddag, 13.30 tot 17.00 uur
Contactpersoon: Dhr. Jos te Brake, tel. 373968

BLOEMSCHIKKEN

Ieder jaar weer is er veel belangstelling voor het bloemschikken. Daarom is er gelegenheid om dit met elkaar te doen.

Bijdrage: € 16,--
Plaats: De Treffer
Tijd: woensdagmiddag, data
In overleg 1x per maand in okt./nov./dec
en febr./mrt./april.



Cursusleidster: Mw. A. Wekking
Contactpersoon: Mw. A. Domhof, tel. 351782

FIETSEN

Regelmatig gezond en ontspannen bezig zijn. Dat is wat senioren fit houdt. De KBO biedt u de gelegenheid om dit waar te maken. Onderweg wordt een keer gestopt voor het gebruiken van de door u meegenomen consumptie. Voor fietsen hoeft u zich niet op te geven.

25 km-route

Bijdrage: geen
Startplaats: De Treffer, parkeerplaats
Tijd: maanden april en oktober iedere dinsdagmiddag,
Vertrek: 14.00 uur precies.
maanden mei t/m september `s morgens
Vertrek: 9.30 uur precies.
Contactpersoon: Dhr. H. Wijers, tel. 372790

50 km-route

Bijdrage: geen
Startplaats: De Treffer, parkeerplaats
Tijd: mei t/m okt. iedere eerste en derde zondag van de maand,
Vertrek: 10.00 uur precies
Contactpersoon: Dhr. H. Wijers, tel. 372790

Fietsvierdaagse 25 km-route en 50 km-route

Bijdrage: wel
Startplaats: Zalencentrum 't Zwaantje
Tijd: 1^e week augustus (2 t/m 5 augustus)
Kaarten in voorverkoop en bij de start
Contactpersoon: Dhr. H. Wijers, tel. 372790



GYMNASTIEK (MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN)

Meer bewegen voor ouderen. Voorkom dat je spieren stijf worden! Onder deskundige leiding kan de oudere mens deelnemen aan deze gymnastiek. De lessen zijn aangepast aan ouderen die niet meer zo rap ter been zijn.

Bijdrage: € 37,50
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: maandagmiddag 14.00 - 15.00 uur
Docent: Mw. G. Bleumink
Contactpersoon: Mw. A. Domhof, tel. 351782



GYMNASTIEK (MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN)

De oefeningen zijn zeer geschikt is voor de wat jongere senioren, die nog goed ter been zijn.

Bijdrage: € 37,50
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: maandagmiddag 15.00 tot 16.00 uur
Docent: Mw. G. Bleumink
Contactpersoon: Mw. A. Domhof, tel. 351782

HANDWERKEN en CREATIEVE HANDVAARDIGHEID

Wilt u in een gezellige sfeer handwerken en eventueel diverse technieken aanleren, en ook creatieve dingen maken, dan bent u welkom bij deze groep.

Bijdrage : € 27,50
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: dinsdagmorgen, 9.00 tot 11.00 u
Begeleiding: Mw. E. Bakker. Mw. R. Tanck
Contactpersoon: Mw. A. Domhof, tel. 351782



HOUTSNIJDEN

Denk niet te snel: dat kan ik niet. Met een simpel houtsnijmes zijn al heel leuke resultaten te bereiken.

U kunt zich nu opgeven of kom vrijblijvend eens kijken op de hieronder genoemde tijd en plaats.

Bijdrage : € 30,--
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: dinsdagmiddag, 14.00-16.00 uur
Docent/contactpersoon: Dhr. J. de Graaf, tel. 374837

BRIDGEN EN OOK KAARTEN

Gezelligheid is troef!

Bijdrage: € 20,--
Plaats: De Treffer, ruimte 1 A
Tijd: donderdagmiddag, 14.00 tot 17.00 uur
Duur: half september t/m eind april
Begeleiding: Dhr. A. Rouwhorst
Contactpersoon: Mw. A. Domhof, tel. 351782

KOERSBAL

Dit intussen bekende balspel kan iedereen leren! Het wordt gespeeld op een mat van acht bij twee meter. Het is een binnensport. Koersbal kan dus heel goed in de wintermaanden worden beoefend.

Bijdrage: € 30,--
Plaats: De Treffer, ruimte resp. 1B en 5
Tijd: maandagmiddag, 14.00 tot 16.15 uur
Contactpersoon: Dhr. A. Nieuwenhuis, tel. 372870
Tijd: donderdagmorgen, 9.30 tot 11.45 uur
Contactpersoon: Mv. D. te Moller-Klomborg, tel. 371051

LINE-DANCING

Deze stijl van dansen is in een paar jaar een goede bekende geworden van de KBO.

Bijdrage: € 25,-- per kwartaal
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: donderdagmiddag, 15.30 tot 17.00 uur
Docent: Dhr. J. Ebbers
Contactpersoon: Mw. L. Zwiers, tel. 373027

SJOELEN

Sjoelen is een sport, spel zo u wilt, dat door iedereen gespeeld kan worden. Heeft u interesse in sjoelen ?

Bijdrage: € 20,-- per seizoen
Plaats: De Treffer, ruimte 1
Tijd: maandagmiddag, 14.00-16.00 uur
Contactpersoon: dhr. H. Navis tel.0878 - 757458

OP VERHAAL KOMEN

Onder begeleiding van Ellen Bakker schrijft u de mooiste verhalen, levensverhalen en gedichten.

Zit er in u een aankomend romanschrijver?

Bijdrage: € 30,--
Plaats: De Treffer, ruimte 3
Tijd: woensdagmorgen 9.00-11.30 uur
Informatie: Mw. E. Bakker tel.487408

TEKENEN EN SCHILDEREN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN



Zeg niet: Dit kan ik niet.
Niemand is meteen een Rembrandt.
Misschien heeft u wel verborgen talenten.
Kom maar eens kijken hoe er geschilderd en getekend wordt.

Bijdrage: € 27,50
Plaats : De Treffer, ruimte 1A
Tijd: dinsdagmorgen, 9.30 tot 11.30 uur
Cursusleider: Dhr. A. Schulingkamp
Contactpersoon: Mw. A. Domhof, tel. 351782

YOGA

Yoga is geschikt voor iedere leeftijd. Jong of oud.
Kunt u moeilijk op een matje liggen of zitten, dan kan yoga ook op een stoel worden beoefend.

Bijdrage: € 7,50 p.p. per les
Plaats: De Treffer, ruimte 1 A
Tijd: Groep 1 9.00-10.00 uur
Groep 2 10.15-11.15 uur
Docente: Mw. M. Knippenborg
Contactpersoon: Mw. A. Domhof tel. 351782

AANMELDINGSFORMULIER

**voor nieuwe deelnemers aan de cursussen/activiteiten.
Tevens machtiging voor automatische afschrijving.
Voor iedere cursus/activiteit één formulier gebruiken.**

Naam: _____m/v

Adres: _____

Tel.: _____Lid van de afdeling _____

Schrijft zich in voor de cursus/activiteit :

INNING EIGEN BIJDRAGE

De eigen bijdrage die u betaalt voor deelname aan een cursus/activiteit wordt **alleen via de automatische incasso geïnd**. Hiervoor vult u de machtiging in.

Bij vragen over de betalingswijze kunt u tussen 17.00 en 20.00 uur contact opnemen met de penningmeester Dhr. E. Jacobs, tel. tel. 0544-373873 en niet met uw bank.

Machtiging

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan de KBO Lichtenvoorde om de verschuldigde bijdrage voor cursussen/activiteiten van zijn/haar rekening af te schrijven.

Bank/girorekening nummer _____

Datum _____ Plaats: _____

Handtekening: _____

Dit formulier verzenden aan: KBO Lichtenvoorde
De Treffer
Raadhuisstraat 18a
7131 CM Lichtenvoorde

of deponeren in de KBO-brievenbus aan de gevel van De Treffer