

Activiteitengids 2024-2025



KBO

Lichtenvoorde

Actief voor en
door 50-plussers



Bewaarexemplaar



Albert Heijn Lichtenvoorde

Varkensmarkt 12 Lichtenvoorde
Tel. 0544 37 16 50 www.ah.nl

De meeste en beste aanbiedingen

Dat is het *Lekkere* van Albert Heijn

Bestuur en ondersteuning

Lidwien Reukers

voorzitter

tel. 06 2334 9971

voorzitter@kbolichtenvoorde.nl

Jan Wolterink

secretaris

tel. 06 5427 2541

info@kbolichtenvoorde.nl

Fons Bokkers

penningmeester

tel. 06 5189 2443

penningmeester@kbolichtenvoorde.nl

Hans Halink

algemeen

tel. 06 1270 1090

Ton Jolij

coördinator Educatie

tel. 06 4113 0412

educatie@kbolichtenvoorde.nl

Stien Pothof

coördinator Culturele Activiteiten

tel. 06 5025 2702

cultuur@kbolichtenvoorde.nl

Lidy Borgers

coördinator Sport en Bewegen

tel. 06 5476 5067

sport@kbolichtenvoorde.nl

Reizen:

Lidy Borgers

tel. 06 5476 5067

Thea Elferink-ten Have

tel. 06 5708 2818

Vrijwillige Ouderenadviseurs:

Els Milder, coördinator

tel. 06 3618 5035

Vrijwillige Belasting-/adviesservice:

Jos van Lith, coördinator

tel. 06 5733 4121

Ledenadministratie:

Joke Wolterink

tel. 0544 397 073 (via secr.)

Annette de Jong-Hassing

tel. 0544 397 073 (via secr.)

ledenadministratie@kbolichtenvoorde.nl

Redactie KBO De Treffer:

Ans Vonhof-Baumann

tel. 06 3091 0719

redactiepr@kbolichtenvoorde.nl

De Treffer **ACTIVITEITENGIDS** is een uitgave van

Krachtige
Belangen
Organisatie

Raadhuisstraat 18a, 7131 CM Lichtenvoorde

E-mail: info@kbolichtenvoorde.nl

Website: www.kbolichtenvoorde.nl

Bankrekening: NL27 RABO 0386 106 517

t.n.v. KBO Lichtenvoorde

KvK: 40102366

Telefoon secretariaat: 0544 397 073

Bij voorkeur op woensdagochtend.

Redactie:

Ans Frenken, Ans Vonhof, Erik van de Groep,
Jacqueline Eskes, José Vos, Stien Pothof-Oolthuis,
Marie Louise Venema-Voorhuis, Ton Jolij

Contributie: per lid per kalenderjaar: € 25,00

Aanmelden kan via website, via e-mail of tijdens de inloopochtenden op De Treffer aan de Raadhuisstraat.

De Activiteitengids verschijnt 1 x per jaar.

Wilt u ons steunen met een advertentie in De Treffer

Wij nemen na uw melding aan info@kbolichtenvoorde.nl per omgaand contact met u op.

Voorpagina: Jacqueline Eskes

Druk: Drukkerij Westerlaan

Volg ons ook op
www.kbolichtenvoorde.nl

— Van de voorzitter —

Beste leden,

Voor u ligt de nieuwe Activiteitengids 2024/2025.



Een magazine dat veel nieuwe informatie brengt voor het komend seizoen.

Verschillende commissies hebben hun best gedaan er een gevarieerd programma van te maken.

Echter, de kritische lezer zal opmerken dat deze gids iets anders is ingedeeld dan voorgaande jaren. We hebben de (bestuurs-) taken enigszins anders onderverdeeld en hebben binnen de culturele activiteiten een onderscheid gemaakt tussen Cultureel en Sport & Bewegen.

Het bestuur heeft geprobeerd ook voor het komende seizoen de kosten voor deelname aan activiteiten zo laag mogelijk te houden. Helaas is ons dat niet in alle gevallen gelukt. De kosten voor een deel van de activiteiten/cursussen hebben we moeten ophogen om de kosten/baten in balans te houden.

Mede namens docenten en begeleiders hopen wij op een grote deelname. Want hoe meer leden meedoen hoe gezelliger het wordt.

Is er belangstelling van KBO-leden uit omliggende kerkdorpen voor deelname aan onze activiteiten? Geen probleem! Ook zij kunnen tegen dezelfde condities meedoen. Zij hoeven dus geen lid te worden van KBO Lichtenvoorde.

Mijn advies: bewaar dit exemplaar! Dan kunt u het hele jaar zelf terugkijken wat er te doen is en eventueel anderen hierover informeren. Met name handig bij belangstelling van nieuwe leden uit uw omgeving.

Het aanbrengen van nieuwe leden wordt ook dit jaar weer gewaardeerd. U ontvangt dan uw korting bij het innen van de jaarlijkse contributie.

Mocht u het magazine niet meer in uw bezit hebben, op onze website is deze ook actueel. Kijk op www.kbolichtenvoorde.nl. Het komend seizoen wordt er één waar we met ons allen weer van gaan genieten.

Hoe mooi is het als we er met ons allen volop voor gaan!
Gezellig naar De Treffer!

Dé ontmoetingsplek voor iedereen die houdt van samenzijn en gezelligheid.

Heeft u vragen over de inhoud, neem dan contact met ons op. Ik wens u veel leesplezier en ontmoet u graag in De Treffer.

Warme groet, Lidwien Reukers, voorzitter
voorzitter@kbolichtenvoorde.nl

— Inhoudsopgave —

Bestuur en ondersteuning	2
Van de voorzitter	3
Inhoudsopgave	4
Welkom	4
Algemene mededelingen	5-6
Nieuwe indeling	6
Overzicht Cultuur	7
Bingo	8
Bloemschikken	8
Bridgen op donderdagmiddag	8
Handwerken en Creatieve handvaardigheid	8
Film en Maaltijd	8
Houtsnijden/Beeldhouwen	9
Inloop dinsdag- en donderdagmorgen	9
Keramieken	10-11
Kruisjascompetitie	12
Portretschilderen en Aquarelleren	12
Reizen	12
Seniorenkoor	13
Tekenen en schilderen met Alied	13
Zentangle	13
Overzicht Educatie	14
Bridgelessen	15
Bridgeclubs	16
Computer en zo	17
Digisterker	18
Gespreksgroep	18
Leesclub	19
Talen, Engels en Spaans	19
Overzicht Sport en Beweging	20
Biljarten	21
Darten	21
Fietsen	21
Fiets4daagse	22
Gymnastiek (MBvo)	22
Jeu de Boules	22
KBO-Vitaal	23
Koersbal	23
Linedance	23
Walking Football	24
Wandelen	24
Yoga	24
Ledenkorting	25
Ledenwerfactie	26
Inschrijfformulier voor lidmaatschap	27
Aanmeldformulieren	29-35

Welkom

Inloopcafé

Iedere dinsdag- en donderdagochtend is er een Inloopcafé van 09.30-11.30 uur. U bent van harte welkom. Tijdens de inloop ontmoeten ouderen elkaar in de gezellige ontmoetingsruimte in De Treffer. De opzet is dat elke gast zich welkom voelt, om gezellig samen koffie te drinken en om een praatje te maken. Ook is er alle gelegenheid voor kaarten, sjoelen, dammen, biljarten en andere gezelschapsspellen.

Aanwezigheid van het bestuur

Het bestuur is op woensdag van 9.30-10.30 uur aanwezig in De Treffer. U bent welkom voor informatie, opmerkingen en vragen. Bestuursvergadering: 1e woensdag van de maand, 9.30 uur. We vragen u de berichten op de website en in de Elna te volgen.

Bewaar deze activiteitengids, die éénmaal per jaar wordt uitgereikt, voor informatie over deelname aan de verschillende onderdelen.

Hebt u geen of een verminkt exemplaar van deze activiteitengids ontvangen, neem dan contact op met de heer Antoon Rooks, tel. 06 4044 3802 of neem een exemplaar mee uit de lectuurbak in de gang.

**Wilt u een 50-plusser aanmelden?
Het ledenwerfformulier vindt u op pagina 26!**

**Wilt u lid worden van de KBO?
Het aanmeldformulier vindt u op pagina 27!**



Algemene mededelingen (1)

Het innen van contributie en/of bijdrage:

De contributie bedraagt € 25,- per persoon per kalenderjaar en wordt rond maart/april geïnd via automatische incasso. De bijdrage aan activiteiten en cursussen/workshops wordt veelal in oktober of bij aanvang van een cursus/workshop geïnd. Deze bijdrage wordt in één keer van uw rekening gehaald. Mocht een incasso in één keer voor problemen gaan zorgen, neemt u dan contact op met onze penningmeester.

Deze gids wordt u éénmalig verstrekt, bewaar hem dus goed! De gids vindt u ook op www.kbolichtenvoorde.nl.

Informatie

Informatie over cursussen en/of 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 deze activiteitengids, in de leeskast in De Treffer en op de website.

Als u reeds aan een activiteit deelneemt, hoeft u zich voor het nieuwe seizoen niet meer op te geven. DIT GELDT NIET VOOR KORTDURENDE WORKSHOPS ALS BIJV. KERAMIEK en BLOEMSCHIKKEN

Opzegging deelname activiteit

Stopt u met een activiteit, meldt u zich dan s.v.p. af bij de cursusleider of contactpersoon van deze activiteit of schriftelijk bij het secretariaat om onnodige inning van de bijdrage te voorkomen.

Inschrijven **zo spoedig mogelijk** voor cursussen en activiteiten voor leden van afdeling Lichtenvoorde.

Leden van andere ouderen-afdelingen binnen Oost Gelre kunnen ook inschrijven voor een cursus of activiteit. Zij betalen de normale cursusbijdrage.

Bij onvoldoende deelname kan een cursus of activiteit geannuleerd worden!

Koffie/thee en drankjes zijn voor eigen rekening.

Consumpties worden afgerekend met blauwe munten, te verkrijgen **via pinpas** bij de muntenautomaat. Koffie, thee en frisdrank 1 munt, pijpje bier 2 munten en wijn per flesje 3 munten.

Opgaveformulieren, volledig ingevuld en voorzien van uw handtekening i.v.m. automatische incasso van het cursusgeld, in de brievenbus deponeren of zenden aan: KBO Lichtenvoorde, Raadhuisstraat 18a, 7131 CM Lichtenvoorde.

Activiteiten lopen per cursus, per workshop of per seizoen. Het Treffer-seizoen loopt van begin september tot maximaal 1 september van het volgende jaar, e.e.a. volgens afspraak met de betreffende begeleider/contactpersoon of docent van de activiteit.

De winterstop is de periode tussen Kerst en Nieuwjaar en zal in De Treffer van december worden vermeld. Betreffende de startdatum in januari kan een begeleider/contactpersoon of docent afwijken. >>



Een goed oogonderzoek kost u niets, alleen wat tijd.

• deskundige oogmeting • zorgvuldige oogdrukmeting

Smale
OPTICIENS

Rapenburgsestraat 34
7131 CZ Lichtenvoorde
tel (0544) 37 14 64

Algemene mededelingen (2)

Vrijwillige Belastingadviseurs Ouderen

Voor hulp bij het invullen van uw belastingformulieren en financiële adviezen kunt u contact opnemen met de coördinator belastingen, Jos van Lith, tel. 06 5733 4121.

OuderenAdviseurs

Voor vragen/inlichtingen op het gebied van zorg, hulpmiddelen, wonen, vervoer en vele andere zaken kunt u contact opnemen met de coördinator Els Milder, tel. 06 3618 5035.

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 Els Milder, tel. 06 3618 5035.

Ledenkortingen

Op vertoon van uw KBO ledenpas komt u in aanmerking voor korting bij diverse bedrijven. Zie hiervoor pagina 25 en ons maandblad De Treffer.

DE ACTIVITEITENGIDS IN EEN NIEUW JASJE

Tijdens de Algemene LedenVergadering is de nieuwe indeling bekend gemaakt. Deze indeling zal nu ook in de activiteitengids te zien zijn. Hieronder nog even het overzicht waar nu welke activiteit onder valt. Achterin de activiteitengids zijn alle inschrijfformulieren te vinden, en wel op pagina 26, 27, 29, 31, 33 en 35.

Cultuur

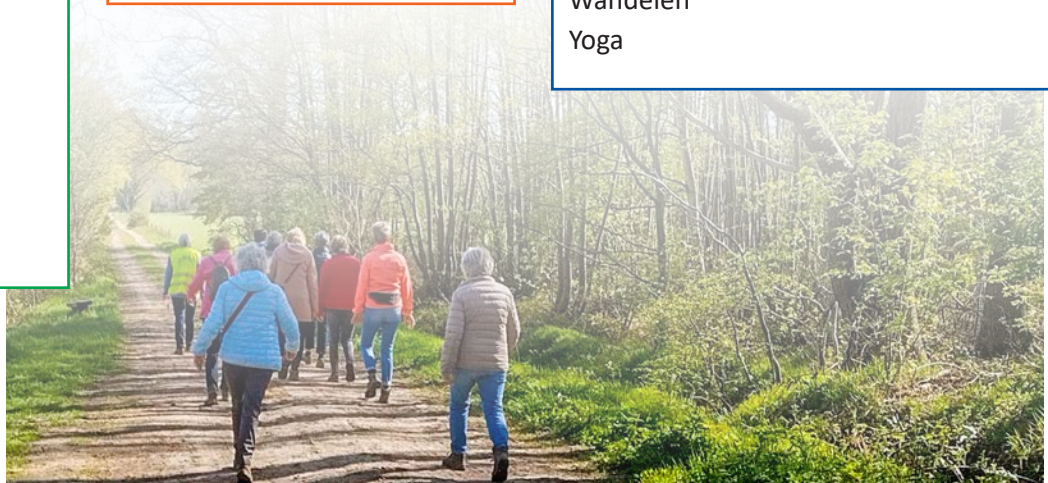
- Bingo
- Bloemschikken
- Bridgen op donderdagmiddag
- Film en maaltijd
- Handwerken
- Houtsnijden
- Keramiek
- Kruis-/klaverjassen
- Portretschilderen en aquarelleren
- Reizen
- Seniorenkoor
- Sjoelen
- Solokaarten
- Tekenen en schilderen
- Zentangle

Educatie

- Bridge cursussen
- Bridgeclubs
- Computerinstuif
- Engels
- Gespreksgroep
- Leesclub
- Mobiel
- Spaans
- Tablet/Ipad

Sport/Bewegen

- Biljarten
- Darten
- Fietsen
- Gymnastiek (Meer bewegen voor ouderen)
- Jeu de Boules
- KBO-Vitaal
- Koersbal
- Linedance
- Walking Football
- Wandelen
- Yoga



Overzicht Cultuur

Schema culturele activiteiten 2024-2025 (verdere informatie op de volgende pagina's).

Het inschrijfformulier vindt u op pagina 29 in deze uitgave.

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl.

Activiteit	In	Ma	Di	Wo	Do	Vr
Bingo (2 à 3 x per jaar)	5			14.00-...		
Bloemschikken (6x per seizoen)	1A / 5			13.30-15.30		
Bridgen op donderdagmiddag	1A				13.30-17.00	
Film en maaltijd	5					X
Handwerken/creatieve handv.	3		09.30-11.30			
Houtsnijden/beeldhouwen	5		13.30-16.00			
Inloop dinsdag en donderdag:	5		09.30-11.30		09.30-11.30	
• Kruis/klaverjassen	5		09.30-11.30		09.30-11.30	
• Sjoelen	5		09.30-11.30		09.30-11.30	
• Solokaarten	5		09.30-11.30			
Keramiek: 5 workshops van 2 of 3 lessen	5					09.00-12.00
Kruisjascompetitie (6 x per jaar)	5			14.00-...		
Portretschilderen/aquarelleren	1A / 3	09.30-11.30				
Reizen						
Seniorenkoor	1B			09.30-11.30		
Tekenen en schilderen met Alied	1A / B		09.30-11.30			
Zentangle	1A	13.30-16.00		09.30-11.30		

Bingo en Kruisjassen:
voor info zie t.z.t. in
de agenda van ons
KBO blad De Treffer.



CULTURELE ACTIVITEITEN

In principe start het seizoen op maandag 2 september 2024.

Er is ook de mogelijkheid om solokaarten te spelen tijdens de inloop op dinsdagmorgen.
Veel plezier gewenst voor het jaar 2024-2025.

Bingo

Zie maandblad De Treffer

Plaats: De Treffer, ruimte 5

Tijd: Woensdag, 14.00 uur (2 à 3 x per jaar)



Bloemschikken

Ieder jaar is er veel belangstelling voor het bloemschikken



Bijdrage: € 35,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1A of 5
Tijd: Woensdag, 13.30-15.30 uur
Data: Wordt vermeld in De Treffer en/of door persoonlijk bericht
Begeleiding: Hettie Krajenbrink, Ans Frenken
Contactpersoon: Hettie Krajenbrink, tel. 06 2342 3207
Ans Frenken, tel. 06 4964 5040

Bridgen

Gezelligheid is troef.....!!



Bijdrage: € 40,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: Donderdag, 13.30 -17.00 uur
Duur: 12 september t/m begin mei
Begeleiding: Jos te Brake, tel. 06 5134 7611
Bennie Weenink, tel. 06 4021 8180
Contactpersoon: Lidy Borgers, tel. 06 5476 5067

Film en Maaltijd

Zie maandblad De Treffer

Plaats: De Treffer, ruimte 5

Tijd: Vrijdag, (2 à 3 x per jaar)

Contactpersoon: Stien Pothof, tel. 06 5025 2702 en Thea Elferink, tel. 06 5708 2818



Handwerken en Creatieve handvaardigheid

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

Bijdrage : € 50,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 3
Tijd: Dinsdag, 9.30-11.30 uur
Begeleiding: Ans Berendsen, tel. 0544 351 925
Contactpersoon: Hettie Krajenbrink, tel. 06 2342 3207

Start en einde: In onderling overleg



Houtsnijden/Beeldhouwen

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 kijken op hieronder genoemde tijd en plaats.

Bijdrage : € 55,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: Dinsdag, 13.30-16.00 uur
Docent: Quirien de Graaf, tel. 06 2052 1985
Contactpersoon: Hettie Krajenbrink, tel. 06 2342 3207
Start: 17 september 2024
Einde: In onderling overleg



Inloopcafé dinsdag- en donderdagmorgen

Tijdens het inloopcafé is er op beide dagen gelegenheid om te klaverjassen, kruisjassen en te sjoelen. Op dinsdagochtend kan men solokaarten.

KLAVERJASSEN/KRUISJASSEN

Bijdrage: Geen
Ruimte: 5
Tijd: 9.30-11.30 uur
Contactpersoon: Stien Pothof, tel. 06 5025 2702
Start: Doorlopend tijdens de inloop



SJOELEN

Bijdrage: Geen
Ruimte: 5
Tijd: 9.30-11.30 uur
Contactpersoon: Wilfried Wichman, tel. 06 4066 9716
Start: Doorlopend tijdens de inloop



SOLOKAARTEN

Bijdrage: Geen
Ruimte: 5
Tijd: 9.30-11.30 uur
Contactpersoon: Stien Pothof, tel. 06 5025 2702
Start: Doorlopend tijdens de inloop



Workshops die al zijn volgeboekt staan niet in de gids vermeld.

WORKSHOP ENGELEN

In deze workshop maak je twee engelen die je vormt m.b.v. een koker die later uit het werk gehaald wordt. De hoogte van de engel zal 35 à 36 cm zijn.

De workshop bestaat uit 3 delen en wordt gegeven in De Treffer onder leiding van Esther Krabbenborg.

Deel 1: vrijdag 27 september 2024, aanvang 9.00 uur tot ± 12.00 uur

Instructie en begeleiding bij het stap voor stap maken van de eerste engel van klei.

Deel 2: vrijdag 4 oktober 2024 aanvang, 9.00 uur tot ± 12.00 uur

Instructie en begeleiding bij het stap voor stap maken van de tweede engel van klei. Na 3 weken drogen gaat het werk de oven in voor de 'biscuitstook'.

Deel 3: vrijdag 8 november 2024 aanvang 9.00 uur tot ± 12.00 uur.

Je gaat nu glazuur aanbrengen op de biscuit gebakken engelen. De armen, het hoofd en het haar wordt met keramische verf ingewassen. Op de vleugels en jurk zet je een kopergroen- of oliezwart glazuur.



Ophalen werkstuk vrijdag 22 november 10.00 uur
Prijs: € 72,50

nog 2 plaatsen vrij

Contactpersoon: José Klein Gunnewiek, tel. 06 1993 7068. Bij voorkeur aanmelden via formulier op pagina 29.

WORKSHOP STOKHANEN

In deze workshop maak je 2 brutale/vrolijke hanenkoppen van klei die hol van binnen zijn, zodat ze op een stok in de tuin gezet kunnen worden. De workshop bestaat uit 3 delen en vindt plaats in De Treffer onder leiding van Esther Krabbenborg.

Deel 1: vrijdag 21 februari 2025, aanvang 09.00 uur tot 12.00 uur.

Instructie en begeleiding voor het vormen van de eerste haan.

In 2,5 uur tijd maak je 1 haan van klei.

Deel 2: vrijdag 28 februari 2025, aanvang 09.00 uur tot 12.00 uur.

Instructie en begeleiding bij het maken van de tweede haan. Na 2 weken drogen worden beide hanen 'biscuit' gebakken.

Deel 3: vrijdag 28 maart 2025, aanvang 09.00 uur tot 12.00 uur.

Je beschildert de inmiddels gestookte hanen met keramische verf. Hierna worden de hanen gedompeld in een transparant glazuur bad en gaan vervolgens nog een keer de oven in voor de "glazuurbrand".



Ophalen werkstuk: vrijdag 11 april 2025 om 10.00 uur.
Prijs: € 72,50

nog 7 plaatsen vrij

Contactpersoon: José Klein Gunnewiek, tel. 06 1993 7068. Bij voorkeur aanmelden via formulier op pagina 29.

WORKSHOP VOGEL OP SOKKEL (GROEP 2)



In deze workshop maak je een vogel die op een basalt sokkel geplaatst wordt. De vogel wordt gemaakt van een wit bakkende klei die later met een keramische verf wordt ingekleurd. Onderin de buik komen 2 gaatjes waar later de metalen pennen ingestoken worden die verankerd zijn met de sokkel. De totale hoogte van de vogel inclusief sokkel zal 25 à 30 cm zijn.

De workshop bestaat uit 2 delen en vindt plaats in De Treffer onder begeleiding van Esther Krabbenborg.

Deel 1: vrijdag 6 december 2024, aanvang 09.00 uur tot 12.00 uur.

Instructie en begeleiding bij het stap voor stap maken van de vogel van klei. Na 2 weken drogen gaan de vogels de oven in voor de 'biscui stook'.

Deel 2: vrijdag 10 januari 2025, aanvang 09.00 uur tot 12.00 uur.

Je gaat nu de gebakken vogel inwassen met bruine of zwarte keramische verf. Hierna worden de werken nog een keer gebakken, zodat de keramische verf goed hecht.

Ophalen van het werkstuk: vrijdag 24 januari om 10.00 uur.

Prijs: € 67,50

nog 7 plaatsen vrij

Contactpersoon: José Klein Gunnewiek, tel. 06 1993 7068. Bij voorkeur aanmelden via formulier op pagina 29.

WORKSHOP VLINDER

In deze workshop, die uit 2 delen bestaat, maak je één grote vlinder die een spanwijdte heeft van ongeveer 35 cm en 25/30 cm hoog is. Achter de kop komt een metalen lusje, zodat de vlinder straks opgehangen kan worden.

De workshop bestaat uit 2 delen en vindt plaats in De Treffer onder leiding van Esther Krabbenborg.

Deel 1: Vrijdag 7 februari 2025, aanvang 09.00 uur tot ± 14.30 uur

Instructie en begeleiding bij het maken van de vlinder uit klei. Hierna nemen we even de tijd om samen te lunchen (lunch graag zelf meebrengen). Vervolgens gaan we, de nog natte klei, kleuren met pigmenten. Er is een ruime keus aan kleuren.

Na 3 weken drogen wordt het werk 'biscuit' gebakken.

Deel 2: Vrijdag 14 maart 2025, aanvang 09.00 uur tot ± 10.30 uur

Je zet een transparant glazuur op de inmiddels gebakken vlinder. Hierna gaat deze nog een keer de oven in, nu voor de glazuurbrand.

Ophalen vrijdag 21 maart 2025 om 10.00 uur.

Prijs: € 52,50



nog 9 plaatsen vrij

Contactpersoon: José Klein Gunnewiek, tel. 06 1993 7068. Bij voorkeur aanmelden via formulier op pagina 29.

Kruisjascompetitie



Zie maandblad De Treffer

Plaats: De Treffer, ruimte 5

Tijd: Woensdag, 14.00 uur (6 x per jaar)

Portretschilderen en Aquarelleren

Informatie:

Met enkele hulpmiddelen wordt stap-voor-stap uitleg gegeven een realistisch portret te schilderen.

Het portret wordt geschilderd aan de hand van een portretfoto en/of tv-scherm. Er wordt geschilderd met olieverf, nat-in-nat op hardboard, 30 x 40 cm.

Een **bigshopper** met startersmateriaal (olieverf, medium, penselen, hardboardplaatjes etc.) is voor € 40,-- beschikbaar. Ook aquarelleren: aandacht voor techniek bij aquarelleren.

Bijdrage: € 45,-, excl. materiaal

Plaats: De Treffer, ruimte 1A

Tijd: Maandag, 09.30-11.30 uur

Docent: Bennie Harbers, tel. 06 3868 5041

Contactpersoon: Thea Elferink, tel. 06 5708 2818

Start en einde: In onderling overleg



Reizen



De KBO Lichtenvoorde organiseert dagreizen voor leden, die nog zelfstandig kunnen reizen.

- Minstens één à twee keer per jaar een dagreis

Informatie hierover:

Thea Elferink, tel. 06 5708 2818 en

Lidy Borgers, tel: 06 5476 5067

Zie t.z.t. in ons maandblad De Treffer voor details. Alles is onder voorbehoud!

Seniorenkoor

Bijdrage: € 60,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1B
Tijd: Woensdag, 09.30–11.30 uur
Dirigente: Jan Hahné
Contactpersoon: Stien Pothof tel. 06 5025 2702

Start en einde: In onderling overleg



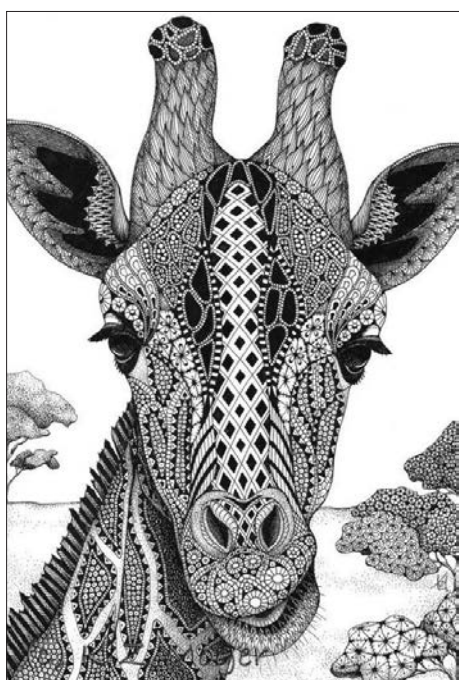
Tekenen en schilderen met Alied

Tekenen, schilderen of eens kennismaken met een andere techniek? In overleg met docente Alied is er veel mogelijk. Schuif op dinsdagochtend gezellig aan en ga creatief aan de slag. In principe breng jij je eigen materiaal mee. Nog nooit eerder iets op dit gebied gedaan? Kom gewoon aan en maak kennis met de docente en de groep en kijk wat bij jou past.

Bijdrage: € 45,--, excl. materiaal
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: Dinsdag, 09.30-11.30 uur
Docent: Alied Vos
Contactpersoon: Hettie Krajenbrink, tel. 06 2342 3207
Start: 17 september 2024
Eind: In onderling overleg



Zentangle



Zin om te tekenen bij de KBO, maar ook lekker thuis. Zentangle (spreek uit als zentengel) is een soort meditatief tekenen, waarbij het gaat om simpele herhalende lijnen.

Sinds kort zijn we ook gestart met een tweede groep.

Bijdrage: € 37,50 excl. materiaal
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: Maandag, 13.30-16.00 uur
Woensdag, 9.30-11.30 uur

Docenten/begeleiders: Marie Louise Venema, tel 06 2077 7623
Marijke Penterman, tel. 06 4282 8630

Contactpersoon: Stien Pothof, tel. 06 5025 2702
Start en einde: In onderling overleg



Overzicht Educatie

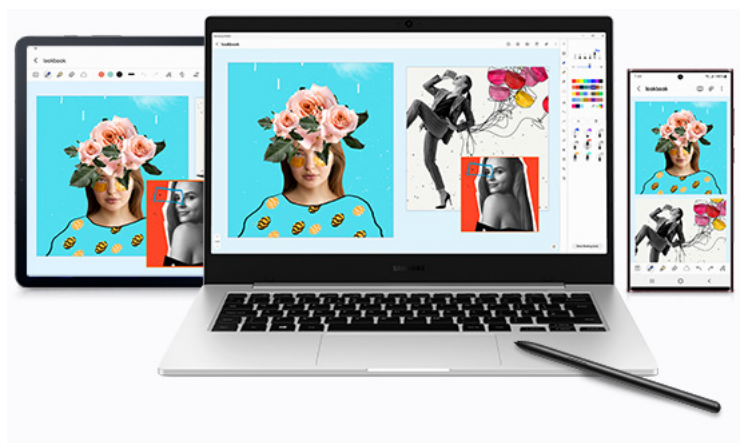
Schema educatieve activiteiten 2024-2025 (verdere informatie op de volgende pagina's).

Het inschrijfformulier voor een educatieve activiteit vindt u op pagina 31 en het aanmeldformulier voor de cursus voor de tablet/lpad en omgaan met je mobiel op pagina 33 in deze uitgave.

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl.

Activiteit	In	Ma	Di	Wo	Do	Vr
Bridgeclubs	2	19.30-22.30	14.00-17.00	19.30-22.30	19.30-22.30	
Bridgeles voor beginners	2				09.30-12.00	sept-dec
Bridgeles voor gevorderden	2				09.30-12.00	jan-apr
Computer en zo:						
• Computerinstuif	2			14.00-16.00		
• Tabletcursus	2			09.00-10.00		
• Leren omgaan met de mobiel	2	14.00-16.00				
Gespreksgroep (in de even weken)	2	09.30-11.30	(2x/mnd)			
Leesclub (na overleg)	3	14.00-16.00				
Talen:						
• Engels (25x)	2				(1) (2)	09.00-10.30 10.45-12.15
• Spaans (25x)	1A				(1) (2) (3)	09.00-10.30 10.45-12.15 12.30-14.00

Kijk in deze uitgave of op onze website www.kbolichtenvoorde.nl voor de startdatum van de diverse cursussen en activiteiten.



EDUCATIEVE ACTIVITEITEN

Vanaf medio september gaan de cursussen bij de KBO weer van start. Wegens veel belangstelling zijn we met een derde groep Spaans voor beginners begonnen. We bieden ook weer de vervolgcursus „Bridgen voor gevorderden“ in het voorjaar aan. De perfecte cursus als vervolg op de beginnerscursus.

Veel plezier gewenst voor het jaar 2024-2025.

BRIDGELES VOOR BEGINNERS

Ook dit seizoen bieden we weer een cursus **“Bridgen voor beginners”** aan. Onder leiding van Sandra van Crooij maakt u op een speelse en ontspannen manier kennis met dit prachtige kaartspel en tevens een denksport. Na deze beginnerscursus kunt u uw eerste stappen zetten in bridgewatereld. Op deze cursus bieden we ook een vervolgcursus aan om nog beter gewapend de bridgewatereld te bestormen. Binnen de 5 clubs van onze KBO is zeker een plek voor u als nieuweling. De cursus bestaat uit 12 lessen van 2½ uur. Indien nodig kunnen er nog 2 lessen toegevoegd worden. Binnen de lessen is er zeker ruimte voor persoonlijke aandacht.

Bijdrage: € 115,-- excl. lesmateriaal
(lesmateriaal: theorie en werkboek € 25,--)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Wanneer: Donderdag, 09.30-12.00 uur
Cursusleider: Sandra van Crooij

Start: 12 september 2024
Einde: ca. half december 2024
Informatie en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 18.45 uur bij: Ton Jolij, tel. 06 4113 0412

BRIDGELES VOOR GEVORDERDEN

In het voorjaar bieden we weer een cursus **“Bridgen voor gevorderden”** aan. Dit is de **perfecte aansluiting op de beginnerscursus** van het najaar. Onder leiding van Sandra van Crooij gaat u de opgedane kennis van de beginnerscursus verder ontwikkelen en trainen. Na deze vervolgcursus kunt u gemakkelijker uw eerste stappen zetten in bridgewatereld. Binnen de 5 clubs van onze KBO is zeker een plek voor u. De cursus bestaat uit 12 lessen van 2½ uur. Indien nodig kunnen er nog 2 lessen toegevoegd worden. Binnen de lessen is er zeker ruimte voor persoonlijke aandacht.

Bijdrage: € 115,-- excl. lesmateriaal
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Wanneer: Donderdag, 09.30-12.00 uur
Cursusleider: Sandra van Crooij

Start: 9 januari 2025
Einde: april 2025
Informatie en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 18.45 uur bij: Ton Jolij, tel. 06 4113 0412



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

MAANDAGAVOND

Bijdrage: € 50,-- (voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: Maandagavond: 19.30–22.30 uur
(Geen zomerstop)
Wedstrijdleiding: Hans Halink, Jos te Brake of Jan van Zanten



Inlichtingen en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen 11.00 en 12.00 uur bij: Jos te Brake 06 5134 7611

DINSDAGMIDDAG

Bijdrage: € 50,-- (voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: Dinsdagmiddag, 14.00 – 17.00 uur
(Geen zomerstop)
Wedstrijdleiding: Ineke Janssen en/of Jan van Zanten

Inlichtingen en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 18.45 uur bij: Ineke Janssen, tel. 06 5357 1451

WOENSDAGAVOND

Bijdrage: € 50,-- (voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: Woensdagavond, 19.30-22.30 uur
(Geen zomerstop)
Wedstrijdleiding: Ineke Janssen en/of Jan van Zanten

Inlichtingen en aanmelden: uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 18.45 uur bij: Ineke Janssen, tel. 06 5357 1451

DONDERDAGAVOND

Bijdrage: € 50,-- (voor het gehele jaar)
Plaats: De Treffer, ruimte 2
(Geen zomerstop)
Tijd: Donderdagavond, 19.30-22.30 uur
Wedstrijdleiding: Ineke Janssen

Informatie en aanmelden: Uitsluitend telefonisch tussen 18.00 en 18.45 uur bij: Ineke Janssen, tel: 06 5357 1451

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!

Wij bieden géén hulp aan huis.

Bijdrage: Geen (wel vergoeding gebruikte materialen)

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: Woensdag, 14.00-16.00 uur (hele jaar)

Begeleiders: Ineke Janssen, Jan van Zanten, Ton Jolij en

Wim Wallerbos

TABLETCURSUS (SAMSUNG, APPLE EN ANDERE MERKEN) doorlopende opgave

De tablet is in onze moderne samenleving niet meer weg te denken. Ook voor deze cursus bestaat dan ook een ruime belangstelling. We zijn nu een paar jaar bezig met deze cursus en ± 150 senioren zijn u hierin al voorgegaan. De docenten maken u spelenderwijs wegwijs in het gebruik en de mogelijkheden van dit mediamiddel.

Bijdrage: € 35,--

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: Woensdagmorgen, 09.00-10.00 uur

Cursusduur: 6 lessen à 1 uur

Start: Max. 6 cursisten
(Zo gauw er voldoende deelnemers zijn)
Deelnemers krijgen bericht

Contactpersoon: Annette de Jong, tel. 0544 372 871

De cursisten beschikken zelf over een tablet.

Bij gebleken grote belangstelling volgt een tweede cursus.

LEREN OMGAAN MET JE MOBIEL (Bij voldoende deelname, doorlopende opgave)

In deze cursus wordt u, onder leiding van Henk Klein Tank, op een zeer praktische wijze wegwijs gemaakt in de wereld van de mobiele telefoon. U leert o.a. de diverse mogelijkheden kennen, zoals het kunnen invullen van het telefoonboek, het maken en versturen van sms'jes, het inschakelen van AMBER Alert, het maken van foto's en het gebruik van WhatsApp. Hierdoor raakt u vertrouwd met uw eigen toestel.

Daarnaast probeert Henk Klein Tank oplossingen aan te dragen voor al uw vragen en problemen, die tijdens de cursus spontaan mochten ontstaan.

De inhoud zal dus deels door de cursisten zelf kunnen worden bepaald.

Bijdrage: € 35,--

Plaats: De Treffer, ruimte 2

Tijd: Maandagmiddag, 14.00 tot 16.00 uur

Cursusduur: 6 bijeenkomsten à 2 uur

Aanvang: (Zo gauw er voldoende deelnemers zijn)
Deelnemers krijgen bericht

Cursusleider: Henk Klein Tank

Contactpersoon: Annette de Jong, tel. 0544 372 871



INSCHRIJFFORMULIER zie achterin activiteitengids

CURSUS DIGISTERKER (omgaan met je DigiD)

In het najaar van 2024 zal er weer een cursus worden aangeboden. **Inschrijven kan dus het hele jaar door op de website.** Ook via De Treffer houden we u op de hoogte.



Waarom deze cursus?

Voor veel mensen is het aanvragen en gebruiken van een DigiD niet iets wat vlekkeloos verloopt. Toch krijgen we er steeds vaker mee te maken. Veel overheidsinstanties, gemeenten, verzekeringen en ziekenfondsen maken hiervan gebruik. In deze cursus kun je oefenen en word je wegwijs gemaakt in het gebruik van deze sites. Deze cursus wordt samen met de Bibliotheek Oost-Achterhoek aangeboden. Het geheel bestaat uit 2 lessen van 2 uur.

We gaan ervanuit dat u beschikt over een DigiD en de bijbehorende inloggegevens. Is dat niet het geval (of weet u het niet zeker) wilt u dat duidelijk aangeven bij inschrijving? Wij nemen dan contact met u op om ruim voor de eerste cursusdag een DigiD aan te vragen.

U kunt natuurlijk ook langskomen bij de KBO-computerinloop op de woensdagmiddag of de inloop van de bibliotheek. Houdt u er rekening mee dat het minstens een aantal dagen duurt voordat u de gegevens in de bus hebt.

Wanneer: **Donderdag 10 en 17 oktober (cursus 1)**
Donderdag 07 en 14 november (cursus 2)
Tijd: **09.30-11.30 uur**
Waar: **Bibliotheek Oost-Achterhoek,**
De Leest 2, Lichtenvoorde
Kosten: **Geen**



U kunt u nu al aanmelden door te bellen naar Ton Jolij, tel: 06 4113 0412

Meer informatie en aanmelden kan ook via de website van Bibliotheek Oost Achterhoek:
<https://oostachterhoek.op-shop.nl/28/digisterker/vanaf/19-02-2020>.

Hier vindt u ook de nodige informatie over alle andere educatieve activiteiten van de bibliotheek. Zie verder ook onze website voor opgave.

Gespreksgroep

Dit is een groep van ± 12 personen die tweewekelijks bij elkaar komt om gezamenlijk een door de leden gekozen onderwerp te bespreken. Als u interesse hebt, bent u van harte welkom.

Bijdrage: € 30,--, incl. materiaal
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: Maandagmorgen **even** weken (2x per maand)
Start: Maandag 16 september 9.30-11.30 uur (week 38)
Contactpersoon: Ton Jolij, tel. 06 4113 0412
(Geef u op!!)

Leesclub

Al enkele jaren bestaat er een Leesclub. Deze bestaat momenteel uit ± 9 personen. De deelnemers komen 1x per maand bij elkaar om een gezamenlijk gelezen boek nader te bespreken. Heeft u interesse om ook mee te doen, meldt u zich dan aan.

Bijdrage: Geen
Plaats: De Treffer, ruimte 3
Tijd: Maandagmiddag, 14.00-16.00 uur
Contactpersoon: Evy Veuger, tel. 0544 371 589
Start: In overleg
Einde: In onderling overleg



Talen

ENGELS (CONVERSATIE)

Wilt u meer spreekvaardigheid Engels opdoen?
Er is een mogelijkheid om aan te sluiten bij een reeds bestaande groep.
Heeft u zin om mee te doen? Meldt u zich dan aan!

Bijdrage: € 110,-- excl. lesmateriaal
Plaats: De Treffer, ruimte 2
Tijd: Vrijdagmorgen, 09.15-11.30 uur
Duur: 25 lessen van 2 uur
Aanvang: 13 of 20 september 2024
Deelnemers krijgen bericht
Docent: Wim Gerritsen
Contactpersoon: Ton Jolij, tel. 06 41130412



(Afhankelijk van het aantal deelnemers en niveau kunnen er meerdere groepen worden gevormd. Huidige deelnemers en nieuwe deelnemers worden daarover geïnformeerd.)

SPAANS

Gaat u graag naar Spanje en zou u ook graag een mondje Spaans willen spreken?
Er is ook het volgende seizoen weer gelegenheid om deze cursus te volgen.
Heeft u belangstelling? U kunt zich aanmelden.
(Hebt u al enige ervaring met de Spaanse taal, dan wordt er gekeken of instroming bij een bestaande groep mogelijk is. Bent u een echte beginner dan komt u op de wachtlijst voor een nieuwe groep).



Bijdrage:	€ 110,-- excl. lesmateriaal	Duur:	25 lessen
Plaats:	De Treffer, ruimte 2	Aanvang:	27 september 2024
Tijd:	Vrijdagmorgen: 09.00-10.30 uur (groep 1) 10.45-12.15 uur (groep 2) 12.30-14.00 uur (groep 3)	Docent:	Ank Maathuis
		Contactpersoon:	Ton Jolij 06 4113 0412

Overzicht Sport en Bewegen

Schema sport en bewegen 2024-2025 (verdere informatie op de volgende pagina's).

Het inschrijfformulier vindt u op pagina 35 in deze uitgave.

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl.

Activiteit	In	Ma	Di	Wo	Do	Vr
Biljarten (avond)	1B	19.00-22.30	19.00-22.30	19.00-22.30	19.00-22.30	19.00-22.30
Biljarten (middag)	1B		13.30-17.00	13.30-17.00	13.30-17.00	13.30-17.00
Darten	1B	09.30-11.30				
Fietsen (25km) (oneven weken)			14.00 9.30	april en oktober (mei t/m september)		
Fietsen (50km) 1ste en 3de zondag van de maand mei t/m oktober. Vertrek 10.00 uur						
Gymnastiek (MBVO) groep 1 groep 2	5	13.00-14.00 14.00-15.00				
Jeu de Boules	buiten	14.00-16.00	13.30-16.00	10.00-12.00 14.00-16.00		
KBO-Vitaal in Hamalandhal					13.30-14.30	
Koersbal	5				09.30-11.45	
Linedance groep	5				13.30-15.00 15.30-17.00	
Walking football	buiten			09.30		
Wandelen (even weken)					09.00	
Yoga					10.30-11.30	



SPORT EN BEWEGEN ACTIVITEITEN

In principe start het seizoen op 29 augustus 2024.

Vanaf 12 september worden er yoga lessen gegeven. Nieuwe docente is Marjan te Walvaart. Voor meer informatie kijkt u op pagina 24.

Veel plezier gewenst voor het jaar 2024-2025.

Biljarten

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

Bijdrage: € 55,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1B
Tijd: Maandag t/m vrijdag, 19.00-22.30 uur
Dinsdag t/m vrijdag, 13.30-17.00 uur
Start: Begin seizoen
Einde: In onderling overleg
Contactpersoon: Jos te Brake, tel. 06 5134 7611
(tussen 11.00 en 12.00 uur op maandag t/m vrijdag)



Darten



Darten, ofwel pijltjes gooien is leuk en gezellig, maar ook ontspannend.
Darten kan op de maandagmorgen. Ook is er de mogelijkheid om zittend te darten.

Bijdrage: € 40,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1B
Tijd: Maandag, 9.30-11.30 uur
Start: Begin seizoen
Einde: In onderling overleg
Contactpersoon: Gerard Hoogerstege, tel. 06 2908 8991
José Klein Gunnewiek, tel. 06 1993 7068

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. We starten aan het begin van het seizoen.



25 km-route

Bijdrage: Geen
Startplaats: De Treffer, parkeerplaats
Dinsdag, oneven weken
Tijd: April en oktober, 14.00 uur precies
Tijd: Mei t/m september, 9.30 uur precies
Contactpersoon: Laurens Wopereis, tel. 06 2442 9520
Hans Halink, tel. 06 1270 1090

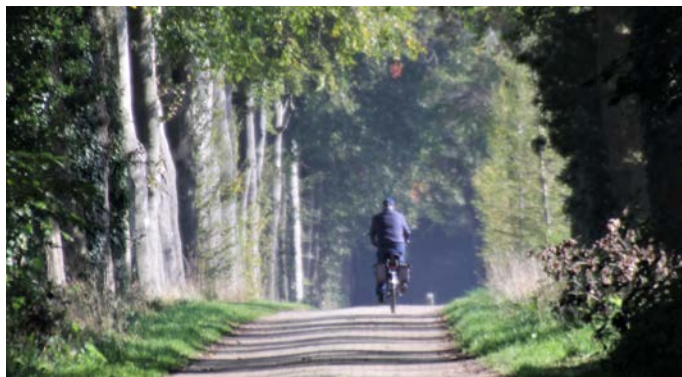
50 km-route

Bijdrage: Geen
Startplaats: De Treffer, parkeerplaats
Tijd: Mei t/m oktober, iedere **eerste en derde zondag** van de maand, 10.00 uur precies
Contactpersoon: Laurens Wopereis, tel. 06 2442 9520
Hans Halink, tel. 06 1270 1090

Fiets4daagse

25 km-route en 60 km-route

Bijdrage: Zie de Elna, website of informatieposter
Startplaats: Parkeerplaats De Treffer
Tijd: Eerste dinsdag in augustus
(Zie t.z.t. ons magazine De Treffer en Elna)
Zie dan ook www.f4daagse.nl
Kaarten in voorverkoop en bij de start
Contactpersonen: Laurens Wopereis, tel. 06 2442 9520
Hans Halink, tel. 06 1270 1090



Gymnastiek (MBvO)

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 de mobiliteit. Groep 1: voor ouderen die meer mobiel zijn. Groep 2: voor ouderen die niet zo rap ter been zijn.



Bijdrage: € 62,50 per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: Groep 1: maandag 13.00-14.00 uur
Groep 2: maandag 14.00-15.00 uur
Docent: Gerdien Bosman, tel. 06 1555 3037
Contactpersoon: José Klein Gunnewiek, tel. 06 1993 7068

In de wintermaanden wordt mogelijk wat vroeger in de middag begonnen.
Start: 26 augustus 2024
Einde: In onderling overleg

Jeu de Boules



De bakermat ligt in Frankrijk, waar het spel bekend staat als "Pétanque".

Op ieder dorpsplein wordt het daar beoefend. In Lichtenvoorde kan het bij de KBO.

Op maandag-, dinsdag- en woensdagmiddag van 13.30/14.00-16.00 uur en woensdagochtend van 10.00-12.00 uur zijn er al groepen actief. Kom kijken of meedoen!

Bijdrage: Geen! Mits KBO-lid
Contactpersonen: Theo Engelbarts, tel. 06 3001 0090 en Wilfried Wichman, tel. 06 4066 9716 (voor woensdaggroep)
Start: Begin seizoen
Einde: In onderling overleg

KBO-Vitaal

Een wekelijks afwisselend beweeguur voor de vitale KBO'er!

Ben je op zoek naar een afwisselende vorm van beweging?

Dan is KBO-Vitaal iets voor u! Elke week een andere sport, andere vorm van beweging en iedereen(!) kan op zijn of haar niveau deelnemen!

Belangrijkste doel van dit wekelijkse beweeguur in de Hamalandhal:

Actief blijven, soepel blijven en kracht en conditie behouden. Ieder op zijn of haar niveau plezierig bewegen!

Bijdrage: € 90,-- per half jaar (oktober en februari)
Waar: Hamalandhal Lichtenvoorde
Wanneer: Elke donderdag 13.30 - 14.30 uur
Docent: Tim Bader
Start: 29 augustus 2024
Contactpersoon: Thea Elferink, tel. 06 5708 2818



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: € 45,-- per jaar
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: Donderdag, 09.30-11.45 uur
Contactpersoon: Dora te Moller, tel. 0544 371 051
Miny Bruins, tel. 0544 371 098
Start: Doorlopend

Linedance

Deze dansvorm is in een goede bekende geworden van de KBO.

Bijdrage: € 80,-- per jaar
Aantal lessen: ca. 35
Plaats: De Treffer, ruimte 5
Tijd: Groep 1 donderdag, 13.30-15.00 uur
Groep 2 donderdag, 15.30-17.00 uur
Docent: Sandra Onnink
Truus Berendsen
Contactpersonen: José Kl. Gunnewiek, tel. 06 1993 7068
Groep 1: Ria Waeijen-Ikink, tel. 0544 372 643
Groep 2: Rini Oortgiesen, tel. 0544 372 898



Start: 5 september 2024
Einde: In onderling overleg

Walking Football



Voor de jonge ouderen. Sportieve beweging zonder hard te lopen. Maar ook een gezellige 3e helft!

Bijdrage: € 97,50 per jaar
Plaats: De Treffer, voetbalveld LONGA
Tijd: Woensdag, 09.30 uur
Contactpersoon: Brandt Keegstra, tel. 06 2379 0987
Frans Ebbers, tel. 06 1338 5510
Start: In onderling overleg
Einde: In onderling overleg

Wandelen

Wandelen is goed voor lichaam en geest.

Bijdrage: Geen
Afstanden: ± 10 km
Startplaats: De Treffer
Nieuwe wandelaar: contact opnemen met één van de contactpersonen
Verzamelen: 09.00 uur
Frequentie: Donderdag, in de **even** weken
Contactpersoon: Gonnie Doppen, tel. 06 2614 414
Rikie Schutten, tel. 06 4880 0162
Start: Begin seizoen
Einde: In onderling overleg



Yoga



Yoga omvat een reeks statische houdingen die gericht zijn op het vergroten van flexibiliteit en stabiliteit. Yoga is geschikt voor iedere leeftijd. Kunt u moeilijk op een matje liggen of zitten, dan kan yoga ook op een stoel worden beoefend.

Bijdrage: € 225,-- per half jaar
Incasso in oktober en februari
Plaats: De Treffer, ruimte 1A
Tijd: Donderdag, 10.30-11.30 uur
Docent: Marjan te Walvaart, tel. 06 4169 2842
Contactpersoon: Lidy Borgers, tel. 06 5476 5067
Start: 12 september
Start bij minimaal 7 personen
Einde: In onderling overleg

Ledenkorting

UW LEDENPAS IS GELD WAARD!!!!

De ledenpas van de KBO-Lichtenvoorde kan bij onderstaande bedrijven worden ingezet voor kortingen. Let wel! De korting geldt alleen voor de eigenaar van de ledenpas, die zich op verzoek ook moet kunnen legitimeren.

Berden
mode, wonen & meer

U ontvangt 10 % korting op niet afgeprijsde artikelen. U krijgt de korting op vertoon van uw ledenpas en uw legitimatie (paspoort, rijbewijs of ID-kaart)



Voor € 40,-- per maand kunt u wekelijks (dus 4 of 5 maal per maand), verantwoord sporten onder leiding van een fysiotherapeut.

Maximaal 5 personen in de groep. Het betreft hier cardio, grondoefeningen, fietsen en meer. Neem contact op met Mardi Rutten.

Tel.: 0544 372 727 of e-mail naar: info@fysiolichtenvoorde.nl



Fysiotherapie
Oost Gelre

TopVit Fysiotherapie Oost Gelre aan de Esstraat. U kunt hier onder deskundige leiding een individueel programma afwerken. De korting voor de leden van KBO-Lichtenvoorde bedraagt 10%. Telefoonnummer 0544 375 555



Kleur, fleur en geur in huis met de bloemen van Trendy aan de Varkensmarkt in Lichtenvoorde. U ontvangt 10% korting op aankoop van bloemen. Met uitzondering van voordeel- en kortingsacties.

Juust.

Juust Advocaten, juristentelefoon: 0544 397 200

Rensing
Light Design

Een nieuwe hanglamp met meer licht boven de eettafel? Of een goede leeslamp met ledverlichting nodig? Rensing Light Design geeft 10% korting aan de leden van KBO-Lichtenvoorde op vertoon van hun KBO-ledenpas. (met uitzondering van gloei- en ledlampen).

Aanbod voor nieuwe leden:

Nieuwe leden betalen bij aanmelding vóór 1 juli slechts de helft van de jaarcontributie (korting thans €12,50). Bij aanmelding na 1 juli wordt geen contributie voor het lopende kalenderjaar in rekening gebracht.

Leden PAK je CONTRIBUTIEVOORDEEL!

Werf een 50-plusser en pak je eigen contributievoordeel.

Hoe werkt het?

Leden van KBO-Lichtenvoorde die een nieuw lid werven, kunnen een 'aanbrengkorting' van €12,50 tegemoet zien bij het incasseren van hun eerstvolgende jaarcontributie.

Let wel: De éénmalige korting van €12,50 geldt ongeacht het aantal nieuwe leden dat wordt geworven.

Naam **huidig lid** van KBO-Lichtenvoorde:

De heer/mevrouw:

Adres:.....

Ik heb onderstaand persoon/personen bereid gevonden om tenminste tot 2026 lid te worden van KBO-Lichtenvoorde.

Naam nieuw lid:**

De heer/mevrouw:

Adres:.....

Naam nieuw lid:**

De heer/mevrouw:

Adres:.....

**** Het toekomstige KBO-lid ontvangt een dezer dagen een aanmeldformulier en een kennismakingspakket in huis.**

Aanmeldformulieren zijn tevens te verkrijgen in De Treffer (informatie-/leeskast in de gang) of te downloaden via onze website.

DIT FORMULIER INLEVEREN: KBO, Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde.

Datum: - -

Handtekening:

Dit is een doorlopende actie.

— INSCHRIJFFORMULIER VOOR LIDMAATSCHAP —

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl

INSCHRIJFFORMULIER alleen voor LIDMAATSCHAP KBO Lichtenvoorde. Alsook afgifte van een DOORLOPENDE MACHTIGING voor inhoudingen na invulling en ondertekening van dit formulier.

[] Ik word lid van KBO Lichtenvoorde (1 lid per formulier)

De heer/mevrouw (omcirkelen wat van toepassing is)

Voornaam: _____ Achternaam: _____

Meisjesachternaam: _____

Voorletters: _____ Geb. datum: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

tel.nr.: _____ Mobiel: _____

E-mailadres: _____

Rekeningnummer [IBAN]:

Plaats en datum: _____

Handtekening: _____

Uw beroep: _____

Heeft u interesse

- om actief mee te denken in een werkgroep? ja/nee
- in een bestuursfunctie? ja/nee
- om uw kennis op welke wijze dan ook aan te bieden? ja/nee

Wat u moet weten bij afgifte van **EEN DOORLOPENDE MACHTIGING**

Naam incassant **KBO Lichtenvoorde**; Adres incassant: **Raadhuisstraat 18a**

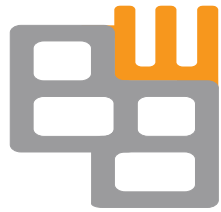
Postcode incassant: **7131 CM**; Woonplaats Incassant: **Lichtenvoorde**

Kenmerk machtiging: inning contributie 1x per jaar en evt. financiële bijdrage(n) bij deelname aan een/meer activiteit(en) georganiseerd door KBO Lichtenvoorde, mogelijk aangegeven met een code.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan KBO Lichtenvoorde om doorlopende incasso-opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens contributie en evt. de financiële bijdrage bij deelname aan een of meer activiteiten en uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van KBO Lichtenvoorde.

Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden

Schitterend wonen



Betting Wonen
B R E D E V O O R T

www.bettingbredevoort.nl

Betting Wonen BV
Prins Mauritsstraat 13-15
7126 AC Bredevoort
Telefoon: (0543) 45 15 67
info@bettingbredevoort.nl

Openingstijden:
maandag: gesloten
dinsdag-donderdag: 9.30 - 17.30 uur
vrijdag: 9.30 - 21.00 uur
zaterdag: 9.30 - 17.00 uur

inter
COM

PRAKTISCH SERVICEPUNT VOOR
DE PARTICULIERE PC GEBRUIKER

intercom-ict.nl

Beltrumsestr. 25, Groenlo. tel. 0544-466195



Bakkerij

Oude Wesselink

Varsseveldseweg 30 lichtenvoorde 0544-371239

Dorpsstraat 3, Ruurlo, 0573-451386

**brood
bolletjes
gebak
cake
chocolade**



**maar ook lekker...
onze vlaaien
met boterkoekbodem!**

www.bakkerijoudewesselink.nl

AANMELDEN CULTUUR

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl

AANMELDINGSFORMULIER voor deelname aan activiteit(en), alsook voor afgifte van een
DOORLOPENDE MACHTIGING voor inhoudingen na invulling en ondertekening van dit formulier.
Inleveren op Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde

☐ Ik word lid van KBO Lichtenvoorde. Aanmeldingsformulier lidmaatschap op pagina 27.

☐ Ik ben al lid van een Ouderen-/KBO-vereniging te *) _____

Lidnr: *) _____

Naam: _____

Adres: _____ Tel. _____

E-mail: _____

IBAN bank-/gironummer: *)

*) verplichte velden voor leden van omringende Ouderen-/KBO-verenigingen

Ik schrijf me in voor de volgende culturele activiteit(en):
(aankruisen s.v.p.)

☐ **Bloemschikken**

☐ **Bridgen op de donderdagmiddag**

☐ **Handwerken en creatieve handvaardigheid**

☐ **Houtsnijden/beeldhouwen**

☐ **KERAMIEK** (zie voor data elders in dit blad, als je je al hebt aangemeld hoeft je dat niet meer te doen)

☐ 1. Engelen

☐ 2. Vogel op sokkel

☐ 3. Vlinder

☐ 4. Stokhanen

☐ **Kruisjassen/klaverjassen**

☐ **Portretschilderen en aquarelleren**

☐ **Seniorenkoor**

☐ **Tekenen en schilderen met Alied**

☐ **Zentangle**

Datum: _____

Handtekening: _____

Daarom kiest u voor RegioBank

Wij helpen u bij het overstappen



Steentjes

Broekboomstraat 10
7131 DW LICHTENVOORDE

T (0544) 37 22 20

E bankzaken@steentjes.nl

I www.steentjes.nl



U bent welkom bij ons op kantoor



U krijgt bij ons persoonlijke aandacht



De Adviseur die u kent



Wij zijn een bank voor de hele familie

Uw bank dichtbij.
RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Wij zijn *Voor u!*
drukker...

Voor al uw drukwerk kunt u terecht bij Drukkerij Westerlaan.
Kom gerust eens langs en vraag naar alle mogelijkheden.



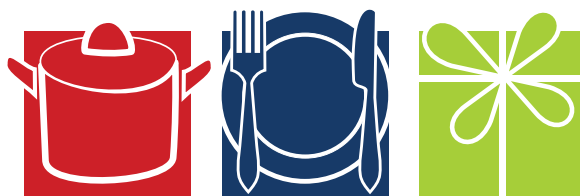
drukkerij westerlaan

Nobelstraat 9-02 - 7131 PZ Lichtenvoorde
Tel: 0544 371207 - info@drukkerij-westerlaan.nl

Hét vertrouwde adres

sinds 1897

ZEILER



KOKEN, TAFELN & CADEAU

Rapenburgsestraat 32 7131 CZ Lichtenvoorde
tel. 0544 371419 www.zeilerlichtenvoorde.nl

AANMELDEN EDUCATIE

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl

AANMELDINGSFORMULIER voor deelname aan activiteit(en), alsook voor afgifte van een
DOORLOPENDE MACHTIGING voor inhoudingen na invulling en ondertekening van dit formulier.
Inleveren op Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde

☐ Ik word lid van KBO Lichtenvoorde. Aanmeldingsformulier lidmaatschap op pagina 27.

☐ Ik ben al lid van een Ouderen-/KBO-vereniging te *) _____

Lidnr: *) _____

Naam: _____

Adres: _____ Tel. _____

E-mail: _____

IBAN bank-/gironummer: *)

*) verplichte velden voor leden van omringende Ouderen-/KBO-verenigingen

Ik schrijf me in voor de volgende educatieve activiteit(en):
(aankruisen s.v.p.)

☐ **Bridgeles voor beginners**

☐ **Bridgeles gevorderden**

☐ **Bridgeclubs**

☐ 1. Maandag ☐ 2. Dinsdag ☐ 3. Woensdag ☐ 4. Donderdagavond

☐ **Engels** (conversatie)

☐ **Spaans**: ☐ groep 1 ☐ groep 2

☐ groep 3 (beginnerscursus)

☐ **Leesclub**

☐ **Gespreksgroep** (even weken, 2x/mnd)

☐ **Omgaan met je mobiel**, gebruik hiervoor ook het aanmeldformulier op pagina 33

☐ **Cursus Digisterker**: opgave: zie pagina 20

☐ **Tabletcursus**, gebruik hiervoor ook het aanmeldformulier op pagina 33

Datum: _____ Handtekening: _____

Beatrixpark 10
7101 BN Winterswijk
tel. 0543 - 54 88 88

Zilverlinde 3
7131 MN Lichtenvoorde
tel. 0544 - 37 38 75

LAST VAN 'N VERSTOPPING?

WWW.TEKLOEZE.NL

BIJ RIOOL- OF STANKPROBLEMEN

BEL: 0315 33 03 75

TE KLOEZE  **RIOOLTECHNIEK**

ZORGT DAT 'T DOORLOOPT

Zeg je Lichtenvoorde dan zeg je **Hotel De Koppelpaarden!**



ETEN, DRINKEN & SLAPEN

Rapenburgsestraat 20 - 7131 CX Lichtenvoorde
Tel. 0544371204 - info@dekoppelpaarden.com
www.dekoppelpaarden.com



AANMELDEN COMPUTER EN ZO

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl

AANMELDINGSFORMULIER voor deelname aan activiteit(en), alsook voor afgifte van een
DOORLOPENDE MACHTIGING voor inhoudingen na invulling en ondertekening van dit formulier.
Inleveren in de brievenbus van de KBO op Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde

Naam: _____

Adres: _____ Tel. _____

E-mail: _____

Ik ben al lid van een Ouderen-/KBO-vereniging te* (plaats) _____

Mijn lidnummer is: *) _____

IBAN bank-/gironummer: *)

*) verplichte velden voor leden van omringende Ouderen-/KBO-verenigingen

Ik schrijf me in voor computer en zo: (aankruisen s.v.p.)

[] 1: INSCHRIJVING VOOR DE TABLETCURSUS

Ik ben in het bezit van de volgende tablet (Apple, Samsung, Lenovo, Acer, etc.)

Ik heb (type) _____ (versie) _____

Ik ben [] geheel onervaren **): Opm. _____

Ik ben [] enigszins ervaren met gebruik **): Opm. _____

[] 2: INSCHRIJVING LEREN OMGAAN MET JE MOBIEL

Ik heb (merk) _____ (versie) _____

Mijn telefoon heeft [] cijfertoetsen [] veegscherm**

**) S.v.p. aankruisen wat voor u van toepassing is.

Datum: _____ Handtekening: _____

Hallo **JUMBO** *Bennink*

**“Al je boodschappen
op één plek,
we helpen je graag.”**

Van Heijdenstraat 17 **Lichtenvoorde** (0544) 39 30 40

***De goedkoopste
van Lichtenvoorde!***

BIJ ONS KUNT U TERECHT VOOR VERKOOP, REPARATIE EN VERHUUR VAN FIETSEN EN E-BIKES

Wij zijn dealer van de merken:

GAZELLE, RIH, PEGASUS, LEVIT, VYBER, BSP EN HUYSER.

Bent u benieuwd wat wij u te bieden hebben? Kom langs!



ons Sprenkelder

Mozartstraat 34a Lichtenvoorde
Tel.: 0544-375928
www.sprenkeldertweewielers.nl
info@sprenkeldertweewielers.nl

AANMELDEN SPORT EN BEWEGEN

U kunt zich ook aanmelden via onze website www.kbolichtenvoorde.nl

AANMELDINGSFORMULIER voor deelname aan activiteit(en), alsook voor afgifte van een
DOORLOPENDE MACHTIGING voor inhoudingen na invulling en ondertekening van dit formulier.
Inleveren op Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde

☐ Ik word lid van KBO Lichtenvoorde. Aanmeldingsformulier lidmaatschap op pagina 27.

☐ Ik ben al lid van een Ouderen-/KBO-vereniging te *) _____

Lidnr: *) _____

Naam: _____

Adres: _____ Tel. _____

E-mail: _____

IBAN bank-/gironummer: *)

*) verplichte velden voor leden van omringende Ouderen-/KBO-verenigingen

Ik schrijf me in voor de volgende sportieve activiteit(en):
(aankruisen s.v.p.)

☐ **Biljarten**

☐ **Darten**

☐ **Gymnastiek (Meer Bewegen voor Ouderen)**

☐ **Jeu de Boules**

☐ **KBO-Vitaal**

☐ **Koersbal**

☐ **Linedance**

☐ **Walking Football**

☐ **Yoga**

Datum: _____

Handtekening: _____



GUV Uitvaartzorg

Persoonlijk, betrokken en dichtbij

“Daarom werken wij graag bij GUV!”

Onze betrokken medewerkers:



- Persoonlijk, betrokken, dichtbij
- Alle tijd en oprechte aandacht voor u

- De beste zorg tegen de laagste tarieven
- Één vertrouwd aanspreekpunt

**Ook voor elders verzekerden
kan GUV de uitvaart verzorgen!**
Wij hanteren daarvoor speciale tarieven!

*Bel daarom
altijd eerst GUV!*

**Ook voor uw uitvaartverzekering.
Meer weten? Bel 0800 - 0809 (gratis)**
Zie ook www.guv.nl

GUV
Persoonlijk, betrokken en dichtbij