



kbo heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2017-1/2

www.kboheerlenstad.nl

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Ledenadmin.	Vicevoorzitter
Mevr. M.Gartz Lintjensstraat 1 6417 XS Heerlen 045-5717751	Dhr.Ch.v.d.Steen Morgenhof 34 6418 JR Heerlen 045-5410063	Dhr.H.v.d.Heijden Holleweg 56 6416 BR Heerlen 045-5719555	Dhr. J. Erkens v.W.Poelmanstr 189 6417 EM Heerlen 045-5427015	Mevr. M. Fox Dr.Ir.Bungestr.69 6419 BW Heerlen 045-5711576

Ouderenadviseur (OA) M.G.M.Legius 045-5417940 mgm.legius@hetnet.nl

Banknummer NL02RABO0149392532

Attentie. Vanaf januari 2017 zullen de maandelijkse activiteiten van de KBO Heerlen Stad gehouden worden in de accommodatie "A gene Bek"

Bij deze accommodatie is voldoende parkeerruimte beschikbaar en wie van openbaar vervoer afhankelijk is kan deze accommodatie vanuit de Stad bereiken via lijn 22 van Arriva.

Op de bijgevoegde bijlage van deze info vind u een uitgebreid schema van hoe de accommodatie A gene Bek per openbaar vervoer te bereiken is.

Maandelijkse activiteit op 15 Februari in A gene Bek. Aanvang 14.00 uur
Natuurfilm presentatie door Dhr.Leo Cupers over de Heide bronnen en het Roerdal

Arriva Vrij Reizen voor senioren.

Als je regelmatig met Arriva reist kan een abonnement voordeliger zijn dan reizen op saldo.
Onbeperkt reizen **met de bus** in de regio voor € 14,- per maand

Het abonnement Arriva Vrij Reizen is exclusief ontwikkeld voor iedereen van 65 jaar en ouder.

Hiermee reist u op werkdagen vanaf 9.00 uur en in alle weekenden én op nationale feestdagen de gehele dag voor een vast bedrag onbeperkt met de bussen van Arriva.

- U kunt Arriva Vrij Reizen aanschaffen, als u 65 jaar of ouder bent
- U kunt Vrij Reizen digitaal aanschaffen via de site van Arriva of via 0900 - 202 20 22
- Voor het bestellen van een abonnement heeft u een persoonlijke OV-chipkaart nodig
- Een persoonlijke OV-chipkaart kost € 7,50.
- U kunt ook de OV-chipkaart van de NS gebruiken
- Het abonnement Arriva Vrij reizen kunt u maandelijks opzeggen.
- de kosten van het abonnement worden maandelijks afgeschreven rond de 25^e
- Met het abonnement Arriva Vrij Reizen moet u wel inchecken en uitchecken

Griep en verkoudheid lijken op elkaar.

Griep en verkoudheid worden vaak door elkaar gehaald. Achter “ik heb griep” zit vaak verkoudheid en geen griep. Op zich helemaal niet zo gek, want de symptomen van beide aandoeningen kunnen elkaar aardig overlappen. Een overeenkomst is dat beide ziektebeelden door een virus worden veroorzaakt, alleen door verschillende virussen. Bij griep is dat het bekende griep- of influenzavirus en bij verkoudheid kunnen dat verschillende virussen zijn, zoals het rhinovirus.



Griepklachten treden vaak snel op met keelpijn, koorts en hoesten, terwijl verkoudheid doorgaans zich langzaam ontwikkelt en eveneens met keelpijn begint, met hoesten dat gekenmerkt wordt door het opgeven van slijm, terwijl dat niet het geval is bij griep. Verder wordt koorts nauwelijks bij verkoudheid gezien. Herkenbaar is de loopneus met niezen en snuiten. Beide ziektebeelden duren een paar weken.

(bron seniorenkrant medisch)

Activiteiten

Donderdag 12 januari	Tai-chi in ouderencentrum Haagdoorn 9.15 – 10.15 10.45 – 11.45 en 12.15 – 13.15
Woensdag 18 januari	Activiteit in A gene Bek (nieuwe locatie) Aanvang: 14.00 uur Optreden van zangkoor “Bijeengeraapt”
Donderdag 19 januari	Tai-chi (zie 12 jan..)
Donderdag 26 januari	Tai-chi (zie 12 jan.)
Zondag 29 januari	Jazzclub Zuid-Limburg in Auberge de Rousch, Kloosterkensweg 17 te Heerlen. Optreden door the Mardic Gras Jazzband (B). Aanvang: 14.00 uur. Entree: € 15,00. Donateurs € 10,00.
Woensdag 1 februari	Leeskring in ouderencentrum Haagdoorn. Aanvang: 14.00 uur
Donderdag 2 februari	Tai-chi (zie 12 jan.)
Dinsdag 7 februari	Gratis orgelconcert in Pancratiuskerk. Aanvang: 13.00 uur
Donderdag 9 februari	Tai-chi (zie 12 jan.)
Maandag 13 februari	Koffie-uurtje bij d’r Klinge. Pancratiusplein. Aanvang: 14.00 uur
Woensdag 15 februari	Activiteit in A Gene Bek. Aanvang: 14.00 uur
Donderdag 16 februari	Tai-chi (zie 12 jan.)
Donderdag 23 februari	Tai-chi (zie 12 jan.)
Woensdag 1 maart	Leeskring in ouderencentrum Haagdoorn. Aanvang: 14.00 uur
Donderdag 2 maart	Tai-chi (zie 12 jan.)
Dinsdag 7 maart	Gratis orgelconcert in Pancratiuskerk. Aanvang: 13.00 uur
Donderdag 9 maart	Tai-chi (zie 12 jan.)
Maandag 13 maart	Koffie-uurtje bij d’r Klinge, Pancratiusplein. Aanvang: 14.00 uur
Woensdag 15 maart	Jaarvergadering in A Gene Bek. Aanvang: 14.00 uur
Donderdag 16 maart	Tai-chi (zie 12 jan.)
Donderdag 23 maart	Tai-chi (zie 12 jan.)

