

2 ZINGEVING

LEVENSEINDE: DAAR PRATEN WE (NIET) OVER...

Speciaal opgeleide vrijwilligers gaan in gesprek over het levenseinde. Goed om over na te denken!

3 VEILIGHEID

BRANDVEILIGE SENIOR

Brand! Je moet er niet aan denken. Allerlei situaties komen aan bod. Onze brandveiligheidsvoorlichters kunnen ook thuis komen kijken.

FIETSINSTRUCTIEDAGEN

Veilig op weg met de actuele verkeersregels, een oefenparcours en oor- en oogmetingen (i.s.m. Veilig Verkeer Nederland en Regionaal Orgaan verkeersveiligheid Limburg).

OUDERENMISHANDELING

Per jaar overkomt dit 200.000 ouderen in Nederland. Signalen leren herkennen en ook hoe je er melding van kunt maken.

BESCHERM UW WIJK

Samen aan de slag om de veiligheid in de wijk te vergroten. Leer elkaar in de buurt beter kennen en verhoog de sociale controle.

‘Ik vind het hartstikke leuk om ouderenadviseur te zijn’



KBO Limburg Steegstraat 5, 6041 EA Roermond
0475 38 17 40 • info@kbolimburg.nl • www.kbolimburg.nl



Uitgave juni 2018 Realisatie: hoerenenvandoreen.nl

Bijblijven?

Dat doe je met de KBO!

provincie limburg  De activiteiten van KBO Limburg worden gesubsidieerd door de provincie limburg

KBO Limburg mei 2018.

Alle workshops en cursussen van KBO Limburg op een rij

Bijblijven? Dat doe je met de KBO!

Bijblijven, gezond leven en actief zijn. Heel belangrijk om goed in het leven te staan. Zeker als je ouder wordt. De KBO, de grootste seniorenvereniging van Limburg, heeft daarvoor veel te bieden.

Voor de bijna 3.000 vrijwilligers, maar ook voor leden en niet-leden heeft de KBO een aantrekkelijk aanbod. Interactieve bijeenkomsten van meestal een, soms meer dagdelen, tegen geringe kosten en vaak ook gratis.

En dat vaak ook nog dichtbij huis bij de KBO-afdeling in de buurt.

MEER INFORMATIE OVER DE ACTIVITEITEN OP
WWW.KBOLIMBURG.NL • INFO@KBOLIMBURG.NL
BEL 0475 38 17 40 OF BIJ DE KBO-AFDELINGEN

INTRODUCTIE KBO

Nuttige informatie over de KBO voor (nieuwe) afdelingsbestuurders.

BESTUREN OP MAAT

Alles wat nodig is om een afdeling goed te besturen.

LEDENADMINISTRATIE

Over het ledenregistratiesysteem KBO-LEDEN, voor beginners en gevorderden.

LEDENWERVING

Samen nadenken en aan de slag om nieuwe leden binnen te halen voor de KBO!

KBO WEBPAGINA EN FACEBOOKPAGINA

Stap-voor-stap een (eenvoudige) webpagina of Facebookpagina maken.

Workshops en cursussen voor vrijwilligers

OUDERENADVISING EN CLIËNTONDERSTEUNING

De KBO leidt zelf ouderenadviseurs op die senioren gratis advies op maat geven over wonen, zorg en welzijn. Ze helpen bij het keukentafelgesprek als informele cliëntondersteuner.

HULP BIJ BELASTINGEN (HUBA)

KBO leidt belastinginvullers op voor de gratis belastingsservice en houdt hun kennis jaarlijks up-to-date.

TABLETCOACH

Leren hoe je andere senioren de digitale snelweg op kunt helpen.

FIETSBEGELEIDER

Om groepen fietsers te begeleiden in het drukke verkeer, in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland.

Interactieve bijeenkomsten voor alle senioren

1 POSITIEVE GEZONDHEID

BEWEGEN ALS MEDICIJN

We moeten bewegen om gezond te blijven! Met de KBO vind je de beweging die bij je past.

VOEDING ALS MEDICIJN

Gezond eten is het geheim voor meer vitaliteit. Daarmee wordt voeding medicijn!

BETER SLAPEN

Een slaapprobleem kan je leven behoorlijk op zijn kop zetten. Belangrijk om er wat aan te doen!

BETER ZIEN

Bij oogcontrole blijkt er vaak veel te verbeteren. Ga dus voor goed zicht!

WIJS MET MEDICIJNEN

Hoe meer medicijnen, des te groter de kans op nadelen. Belangrijk om er wijs mee om te gaan.

VALPREVENTIE EN VALTRAINING

Bekijk de valrisico's in en om huis dan sta je een stuk steviger in je schoenen.

‘Veel geleerd over de KBO. Heel interessant!’

‘Fietsen wil ik zo lang mogelijk blijven doen, maar wel veilig!’