

Bestuur

Natascha v. Renswouw	secretaris	mail: nvanrenswouw@gmail.com
Bertus de Groot	penningmeester	mail: bedegroot@ziggo.nl
Arno van Renswouw	voorzitter	tel: 06 40449131
Ben vd Wouw	algemeen bestuurslid	tel: 06 41108814
Nelly van Beers	ledenadministratie	tel: 06 18513600



Nieuwsbrief SENIOREN Wandelbos: 22 september 2025

1. BINGO



De eerste maandag van oktober, de 6e, zijn we weer van de partij. We spelen 6 rondjes op de schuifkaart en 1 rondje op papier! Voor alle ronden geldt: 1 rij vol = € 5,00 2 rijen vol = € 5,00 en een volle kaart = € 7,50. Naast de bingo op de schuifkaart, spelen we één ronde op een papieren bingokaart. De eerste met een vol blokje ontvangt € 6,00, de tweede ontvangt 2,50 en de derde ontvangt € 1,50. Kom je op **6 oktober** bingoën? Neem gerust een introductie mee. Voor € 5,00 ben je een groot deel van de middag onder de pannen! Je gast betaalt € 6,00 (indien hij/zij geen gastlid is van onze afdeling).

2. Busreis

Op dinsdag 16 september zijn we met 36 personen op reis geweest. Foto's en verslag in de volgende nieuwsbrief.

3. Kookclub

Helaas is 'van Harte' gestopt met koken op de maandagavond in het Kruispunt. Wij, als Senioren Wandelbos, willen dit gemis (voorlopig gedeeltelijk) opvangen. Mevrouw Ralahalu, vrijwilligster bij van Harte, wil met haar "clubje", telkens op tweede maandag van de maand koken in het Kruispunt. De eersrtvolgende keer is dus op **maandag 13 oktober!** Voor een driegangen menu betalen deelnemers € 8,00. Betalen bij de ingang van het restaurant van het Kruispunt, op maandag, vóór het eten. Vergeet je niet op te geven. Dat kan t/m de donderdag voorafgaand aan de maaltijd bij Ben van de Wouw (wouw@home.nl) of telefonisch bij Ben (zie boven) (**dus uiterlijk 9 oktober!**). Om 18.00 uur kunnen we aan tafel.

Consumpties zijn voor eigen rekening. Er is plaats voor maximaal 60 personen.

Ook niet-leden zijn welkom.

Wat we gaan eten blijft een verrassing! Helaas kunnen we (nog) geen rekening houden met dieetwensen.

4. Ik sta sterk in Tilburg – voorkom een val

Wilt u minder kans hebben om te vallen of wilt u weten hoe groot uw valrisico is?

Kom dan op **donderdagmiddag 2 oktober van 14:00 tot 16:30 uur** naar **MFA Het Kruispunt**, Sinopelstraat 1 in Tilburg. De gemeente Tilburg organiseert een gezellige en leerzame middag speciaal voor 65-plussers. Deelname is gratis. Kijk voor het programma in de nieuwsbrief van augustus.

Aanmelden

Laat ons weten of u komt. Aanmelden kan via deze link:

<https://bit.ly/ikstasterkintilburg>

Lukt het niet om u online aan te melden? Geen probleem! U mag ook gewoon binnenlopen op de dag zelf. Heeft u nog vragen, stuur een e-mail naar fitenvitaal@tilburg.nl

Waar en wanneer

De locatie is goed toegankelijk voor mensen met een rollator of rolstoel.

Deze middag wordt mogelijk gemaakt door:

**Gemeente Tilburg, GGD Hart voor Brabant, Sportbedrijf
Tilburg en Seniorennetwerk Tilburg**