

**KBO Malden, Gladiolenstraat 41
 6581XB Malden**

Voor in uw agenda

2 december Stichting CAM
4 december Alzheimercafé
9 december SeniorenCinema
13 december KBO-Kerstviering
13 januari SeniorenCinema



Seniorendiner

In december is er geen seniorendiner. Wij hebben dan onze jaarlijkse kerstviering.

De data van de seniorendiners in 2026 zijn:

21 januari, 25 februari, 18 maart, 15 april, 20 mei, 17 juni, 15 juli, 19 augustus, 16 september,
 21 oktober, 18 november.

SeniorenCinema

Op **dinsdag 9 december 2025 om 14.45 uur** draait de film Familiar Touch
 en op **dinsdag 13 januari 2026 om 14.45 uur** de film Sentimental Value.

Zie bijgevoegde flyer.

Graag telefonisch of online reserveren en met KBO-pasje of verklaring van inschrijving betalen aan de kassa. **De prijs is euro 9,00**

Vaste KBO-activiteiten				
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Biljarten: 13:30-17:00 uur in de Oase Richtershof 9a	Gymnastiek: 14:00-15:00 uur in Maldensteijn Biljarten: 13:30-17:00 uur in de Oase Richtershof 9a	Fietsen : 13:30 uur. Vertrek van het Kerkplein	Kegelen: 14:00 -16:00 uur Kegelcentrum Bolder 18b Heumen Sjoelen: 14:00 -16:00 uur Kegelcentrum Bolder 18b Heumen	Biljarten: 13:30-17:00 uur in de Oase Richtershof 9a

Dinsdag 2 december 2025, 20.00 uur:
CAM Molenhoek



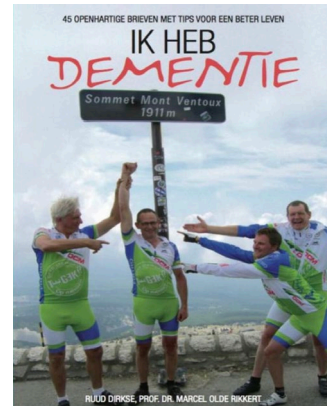
"Actief en veerkrachtig ouder worden: hoe doe je dat?",

Prof.dr. Marcel Olde Rikkert.

De helft van alle 90-plussers in Nederland kan zich goed redden! Maar willen we niet allemaal oud worden en toch jong en veerkrachtig blijven? Het is een kunst die aan te leren is volgens Marcel Olde Rikkert (1962).



In deze lezing zal hij op begrijpelijke wijze uitleggen waarom mensen verouderen, hoe dat verloopt, en hoe daarbij ouderdomsziekten zoals dementie ontstaan. Door de verouderingsmechanismen beter te begrijpen, kun je zelf beter aan de slag om veerkrachtiger oud te worden. Daarvoor zal hij praktische handvatten en voorbeelden geven, die u zelf kunt toepassen. Vroege leefstijlkeuzes hebben invloed op toekomstige levenskwaliteit. Na zijn uiteenzetting gaat Olde Rikkert graag in op vragen uit het publiek



Alzheimer Café Heumen en Mook en Middelaar 4 december 2025

'Een inkijk in de wondere wereld van dementie'



Op 4 december is het thema van het Alzheimer Café Heumen-Mook en Middelaar: 'Een inkijk in de wondere wereld van dementie'. Je kunt in je directe omgeving zomaar geconfronteerd worden met iemand met dementie. Daar kun je jezelf nooit goed op voorbereiden. En dan komen er ook momenten dat het niet lekker loopt.

Wat zou je dan kunnen doen? Hoe moet je wel, of juist niet reageren? Aan de hand van korte scenes laten we u vanavond zien hoe te communiceren met mensen in hun verschillende fases van dementie. Walter Vrijsen begeleidt de avond en is zeer deskundig in het ondersteunen van mensen met dementie en hun naasten.

Het Alzheimer Café vindt plaats in de foyer van multifunctioneel centrum Maldensteijn aan het Kerkplein 8 in Malden. De avond begint om 19.00 uur met een inloop waarna om 19.30 uur het programma begint. Om 21.00 uur zal de afsluiting plaatsvinden.

Hebt u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Maureen Kremers van Synthese via: 06 42295212 of: m.kremers@synthese.nl

Gym club

Na het fysiek bewegen is het ook gezellig om samen te genieten van koffie met gebak



Column - KBO Gelderland

Lichtpuntjes

De wintertijd is weer ingegaan. Het regent, er is veel wind, alles oogt troosteloos en somber. De paraplu klappt om, de voeten nat als je thuiskomt in een leeg en kil huis. Op het journaal alleen maar ellende, ongelukken, oorlog en honger in de wereld. Door alles wat er om ons heen gebeurt lijken we het vertrouwen in het goede een beetje kwijt te zijn. Het lijkt alsof niet alleen de bomen de bladeren verliezen en langzaam verpieteren, maar wij zelf ook.



Voor veel mensen zal bovenstaande wel enigszins herkenbaar zijn. Het is misschien wel inherent aan deze tijd van het jaar. Toch zijn er juist heel veel lichtpuntjes wanneer men daarvoor open staat.

Letterlijk, in de zin van een zonnestraal die ineens door de regen schijnt en de natuur om ons heen een totaal ander beeld laat zien. De bladeren liggen weliswaar nog steeds troosteloos op de grond, maar glinsteren in de warme herfstkleuren in de zon.

Figuurlijk, door alle warmte van de mensen om ons heen, bekenden, maar ook vreemden. Juist in een periode van somberheid en droefheid valt het extra op hoeveel goeds er nog in de wereld is. We zouden het vergeten met alles wat om ons heen gebeurt. Simpele dingen als een praatje met een onbekende die ook schuilt voor de regen, zorgmedewerkers die, ondanks dat de werktijd er allang opzit, de tijd nemen om je bij te staan. De buschauffeur die, dwars door de bus heen roepend, je een prettige dag wenst, de verkoopster in de (zelfservice) schoenenzaak, die je komt helpen alsof je de meest gewaardeerde klant bent. Kleine dingen, die zo groots aanvoelen.

Een ander lichtpunt, hoe wrang het ook mag klinken, is misschien wel het feit dat we ons nog steeds het lot van de wereld blijven aantrekken. We leven mee en hoewel we er somber en triest van worden, het doet ons wat, we zijn niet afstandelijk of gevoelloos geworden door alles wat er op ons afkomt.

Het is daarnaast ook de tijd van het jaar om licht aan te steken, thuis de waxinelichtjes, in de kerk de kaarsen met Allerzielen. De tijd om te herdenken en terug te denken aan al het goede wat is geweest, maar ook aan dat wat er zeker nog zal gaan komen.

Graag geef ik hierbij aan u allemaal een beetje warmte en een lichtpuntje mee.

Marianne Ederveen



Mantelcafé Synthese 17 december

Uitnodiging Mantelcafé – 17 december

Creatieve afsluiting van het jaar

Gemeente Heumen, Mook & Middelaar

Woensdag 17 december 2025

Inloop 13.30

Start van 14.00 tot 16.00 uur, Café De Zon Hoogstraat 56
6611BZ Overasselt.

We sluiten het jaar graag samen met u af tijdens een sfeervolle bijeenkomst op dinsdag 17 december in Overasselt. Een moment om even op adem te komen, elkaar te ontmoeten en – als u wilt – uw verhaal te delen. Deze middag staat in het teken van creativiteit en ontspanning. We gaan samen een prachtig kerststuk in ronde vorm maken – geïnspireerd op het populaire bloementaartje, maar dan in winterse sferen. Geen ervaring nodig: gewoon lekker bezig zijn, zonder zorgen. Even tijd voor uzelf, in een warme en ongedwongen sfeer. Dit alles onder begeleiding van Angela van Melis van De Bloemstudio, een plek waar bloemen en mensen samenkomen! Iedere mantelzorger is van harte welkom. Gun uzelf dit fijne moment aan het einde van het jaar.

We kijken ernaar uit u te ontmoeten! 🌸 Angela van Melis en Mantelzorgondersteuner Karin de Krieger

Deelname is gratis, aanmelden kan via team Heumen tel: 024-890 94 85 of via de email: teamheumen@synthese.nl

"Let op: het aantal plaatsen is beperkt, dus wees er snel bij!"



Kegeltoernooi HOI

Op zondag 2 november was er weer het landelijk kegeltoernooi HOI (Heumens Open Inschrijving). Dit vond plaats in het Kegelcentrum, Bolder 18B. Er deden 6 KBO-kegelaars mee, waarvan er 3 een prijs kregen. Bij de Heren B2, Henk Kessler de 4^e plaats, bij de Dames B, Lia Lucassen de 4^e en Mia v.d. Werff de 3^e plaats. Het was een zeer geslaagde dag.

Wil je met ons gezellige team en de kegelsport kennismaken, kom dan op donderdagmiddag, vanaf 13:30 uur binnen. Je kunt dan ook vrijblijvend een balletje komen gooien. Je bent van harte welkom! Ons adres is: de Bolder 18B (naast Vintage en More



Netwerklunch

Op 23 oktober organiseerde Lieke Jansen opbouwerker van Synthese een netwerklunch met diverse maatschappelijke organisaties die in Maldensteyn zitten.

Aanwezig waren diverse onderdelen van Synthese namelijk opbouwwerk, jongerenwerk, sociaalwerk, maatschappelijk werk, en Inlooppunt Malden daarnaast Buurtkoffie, GGD, Vluchtelingenwerk, gemeente Heumen en KBO-Malden. Doel van deze bijeenkomst was uitwisselen van wie wat doet, uitwisselen ideeën, waar kunnen we samenwerken en hoe kunnen we elkaar ondersteunen. Het was een nuttige bijeenkomst en zal zeker een vervolg krijgen.





Kerstviering

Graag nodigen wij u uit voor een gezellige Kerstviering op **zaterdag 13 december 2025 vanaf 10.30 uur in de theaterzaal van MFC Maldensteijn.** (inloop vanaf 10.00 uur)

U bent van harte welkom en we hopen met elkaar te kunnen genieten van een viering in kerstsfeer.

Wij ontvangen u met koffie/thee met iets lekkers.

Er wordt ook dit jaar weer een heerlijk 3-gangendiner geserveerd, dat bereid is door catering Hermanussen.

Opgeven vóór 1 december.

De eigen bijdrage is € 27 per persoon. (alleen KBO-leden, geen introducees).

De betaling kan uitsluitend door overboeking per bank. De overboeking geldt als inschrijfdatum.

In volgorde van aanmelding vol=vol.

U dient het bedrag over te maken op rekeningnummer: **NL 40 RABO 0131607286**
t.n.v. KBO-Malden duidelijk onder vermelding van **KERST**.

Strookjes kunnen worden ingeleverd bij een van de
onderstaande adressen of mail alle gegevens naar
info@kbomalden.nl

Wilma Geertsen, Stalmeesterslaan 28

Mia van der Werff, de Schoren 49

Lia Lucassen, Rogge 9



Aanmelding kerstviering

NAAM:.....TELEFOONNUMMER:.....

ADRES:.....EMAILADRES:

OPMERKING:.....

NAAM:.....TELEFOONNUMMER:.....

ADRES:.....EMAILADRES:.....

OPMERKING:.....

SeniorenCinema



Familiar Touch– DI 9 DECEMBER 14:45

Drama

Ruth (Kathleen Chalfant), een charmante, gepensioneerd kok, bereidt het ontbijt in haar zonnige keuken – een gerecht dat ze al vaak lijkt te hebben gemaakt, hoewel kleine en raadselachtige foutjes haar comfortabele routine nu verstoren. Wanneer haar zoon aanbelt om met haar te dineren, verwacht ze hem met een aanbieder. Haar 'date' brengt haar naar een verpleeghuis, waarvan Ruth zich niet herinnert dat ze het zelf heeft uitgekozen. Tussen de andere bewoners in de dementiezorg, voelt Ruth zich verloren en stuurloos, ervan overtuigd dat ze ergens is beland waar ze niet thuishoort. Terwijl ze langzaam de warmte en steun van de verzorgers begint te accepteren, (her)ontdekt ze manieren om te aarden in haar lichaam en omgeving, terwijl haar geest aan een geheel eigen reis begint.



Sentimental Value- DI 13 JANUARI 14:45

Drama, komedie

Sentimental Value is de nieuwe film van Joachim Trier, opnieuw met Renate Reinsve in de hoofdrol. De film volgt actrice Nora (Reinsve) en haar zus Agnes, die onlangs hun moeder verloren. Als hun vervreemde vader, de succesvolle filmmaker Gustav, weer contact opneemt met een filmscript, biedt hij Nora de hoofdrol aan. Dit is een eerste stap in de poging om de band tussen vader en dochters opnieuw op te bouwen.

Ledenvoordeel voor KBO-leden bij Cine Twins. Op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart profiteert u van een gereduceerd tarief bij Cine Twins. Houd er rekening mee dat tussentijdse prijswijzigingen mogelijk zijn; raadpleeg hiervoor altijd de website. Reserveren is noodzakelijk, maar kosteloos.

U kunt uw plaats reserveren via telefoon (024 - 622 13 46) of online via de website www.CineTwins.nl

In de directe omgeving is ruime parkeergelegenheid beschikbaar en buslijn 83 stopt op korte loopafstand.

Let op:

Bij de SeniorenCinema verloopt de kaartverkoop wat langzamer dan gebruikelijk. Wij vragen u daarom vriendelijk om uw KBO-pas alvast gereed te houden en uw tickets ruim van tevoren af te halen. Zo kunnen we samen zorgen dat de film op tijd kan beginnen. Hartelijk dank voor uw begrip!