



---

## Herinnering Vitaliteits- dagen

---

### Inzicht krijgen in uw gezondheid, vitaliteit en leefstijl

Dat is het doel van de **Vitaliteitsdagen** die we samen met KBO-Brabant, Stichting Sportief Bewegen 60+, de Seniorenraad en Sportdorp Hilvarenbeek organiseren.

Dit jaar bent u welkom op **donderdagmiddag 7 november bij Ome Toon in Biest-Houtakker** en op **vrijdagmiddag 8 november bij Hercules in Diessen**. Het is beslist de moeite waard en aan deelname zijn geen kosten verbonden. Wel graag even aanmelden, zodat er een tijdstip met u ingepland kan worden. Aangezien het zo kort dag is, verzoeken wij u om zo snel mogelijk contact op te nemen met **Ad Broeders, telefoonnr. 06 5393 3572** of **Jac Linnemans, telefoonnr. 013 504 1597**.

Op de vitaliteitsdagen worden er diverse metingen gedaan en daarna kunt u vrijblijvend deelnemen aan een gesprek over gezondheid, gezonde voeding en leefstijl. Ook zijn er diverse stands van de KBO, SSB60+ en de Sportraad.



---

**Aanmelden  
vóór  
11 november!**

---

### Spaans voor beginners

Heeft u bij het lezen van onze vorige nieuwsbrief de knoop nog niet doorgehakt en wilt u toch graag aan onze cursus Spaans voor beginners deelnemen? Er kunnen zich nog enkele personen aansluiten. Ook niet-KBO leden zijn welkom. Bij voldoende belangstelling gaat de cursus van start op donderdagochtend **14 november**. Groepsgrootte minimaal 6, maximaal 12 personen. **In totaal zijn er 10 lessen van 9.30 - 11.30 uur op donderdag in november t/m januari met uitzondering van de Kerstvakantie.**

De totale kosten bedragen **€ 190,-** (incl. cursusboek en koffie/thee). Contactpersoon voor informatie en/of aanmelding **Cor Vennix**; bij voorkeur via e-mail [cptvennix@gmail.com](mailto:cptvennix@gmail.com) en anders telefonisch **013 5046155**.

---

**Samen uit  
eten**

---

### Drie gangen diners

**Dinsdag 19 november: In de Brouwerij - Baarschot**

Reserveren: De heer M. Smeulders **013 5042079**

[info@indebrouwerij.com](mailto:info@indebrouwerij.com)

Aanvang: 18:00 uur, **€ 18,-** Excl. drankjes.

**Dinsdag 17 december: Herberg Den Hemel - Hilvarenbeek**

Reserveren: Mw. D. van Beurden **013 2077487**

[info@herbergdenhemel.nl](mailto:info@herbergdenhemel.nl)

Aanvang: 18:00 uur, **€ 21,-** Excl. drankjes.



**EEN VRIENDELIJK MAAR DRINGEND VERZOEK OM IN GEVAL VAN VERHINDERING HET RESTAURANT OOK EVEN (TELEFONISCH) OP DE HOOGTE TE BRENGEN.**

*Iemand uitnodigingen voor een activiteit ter kennismaking?*

[kboheb@gmail.com](mailto:kboheb@gmail.com)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)