

## Ledennieuwsbrief ZijActief Bingelrade

Oktober 2013

**Beste leden,**

Hier de activiteiten voor de komende maand-(en):

### **Woensdag 9 oktober Kringontmoetingsavond**

De opgavedatum is reeds verstreken.

### **Vrijdag 11 oktober wandelen**

Vertrek 13.30 uur aan het Ontmoetingscentrum Bingelrade

### **Woensdag 16 oktober Lezing/ workshop over homestyling**

Onder leiding van Claudia Lennartz maken we deze avond een papieren moodboard betreffende interieurstyling en kleurenanalyse. We gaan op zoek naar alles wat met wonen te maken heeft. We gaan knippen, scheuren en plakken!

Neem zelf een schaar en plakstift mee.

Aanvang 19.30 uur in het Ontmoetingscentrum

Kosten voor leden € 3,00 incl. kop koffie/thee en voor nietleden € 5,00.

Opgave en betaling tot 7 oktober.

### **Woensdag 23 oktober AED en reanimatie**

#### **Kunt u een leven redden!**

Elke week worden in ons land 300 mensen buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Het gebeurt vaak thuis, op het werk, buiten op straat, maar het kan natuurlijk ook gebeuren tijdens een activiteit van ZijActief. Nu overleeft 10 tot 20% van de slachtoffers een hartstilstand. Dat percentage kan hoger want hulp bieden binnen de eerste 6 minuten na een hartstilstand is cruciaal en kan een leven redden. Reanimeren en defibrilleren met een AED (Automatische Externe Defibrillator) is eenvoudig te leren. Tijdens de reanimatie-avond van ZijActief leert u op een oefenpop wat u bij een hartstilstand moet doen. Je leert hoe je een hartstilstand herkent, het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer controleert, moet reanimeren, de AED eruitziet, hoe deze werkt en hoe je dit apparaat moet gebruiken

Deze bijeenkomst is geschikt voor zowel cursisten die vorig jaar hebben meegedaan als personen die nog nooit een reanimatietraining hebben gevolgd. De kosten voor deze avond zijn €10,- per persoon voor leden en €20,- voor niet-leden. Hierbij zijn alle kosten incl. koffie/thee en certificaat inbegrepen. Excl. vervoerskosten, dit moet je zelf regelen indien je met iemand meerijdt.

**Vermeld bij aanmelding je volledige naam, voorletters en geboortedatum. Verder ook of je nieuw bent of al eerder deel hebt genomen.**

Indeling van de avond is als volgt:

Vanaf 19.15 uur: ontvangst met koffie/thee

19.30 uur: start inleiding Reanimatie/AED met de gehele groep

20.15 uur: training in kleinere groepen (pauze tussendoor)

21.45 uur: algemene vragen

22.00 uur afsluiting en overhandiging certificaten

Adres zaal: Pius X zaal, Mussenstraat 6, 6101 CS Echt Telefoon: 0475-483156.

Opgave en betaling tot 7 oktober.

## **Zaterdag 26 oktober Herdenkingsmis**

Ter nagedachtenis aan ons erelid Mevr. Debets-Zuylen wordt er namens ZijActief Bingelrade een Heilige mis opgedragen om 19.00 uur in de Heilige Lambertuskerk te Bingelrade. We hopen dat hier veel leden bij aanwezig zullen zijn.

## **Woensdag 30 oktober Extra ledenvergadering met aansluitend kienen.**

Voor het voortbestaan van ZijActief Bingelrade is het wenselijk dat jullie allen aanwezig zijn! Joke van Rooijen van ZijActief Limburg zal ons van advies voorzien.

Aanvang van de vergadering om 19.30 uur. Omstreeks 20.30 uur zullen we starten, voor de liefhebbers, met 10 rondes kienen waarmee leuke prijzen te winnen zijn.

Kosten voor de kienkaarten: € 4,00.

## **Woensdag 11 december bezoek kerstmarkt Köln**

Met afdeling Doenrade hebben we deze activiteit georganiseerd. Er kunnen van onze afdeling 31 leden mee in de bus.. Wees er snel bij want vol=vol. Aangemeld ben je pas bij betaling!! Indien er nog plaats is na 8 oktober kunnen ook niet leden mee in volgorde van opgave.

Kosten voor leden € 12,00 en voor niet-leden € 14,00. Vertrek om 8.15 uur aan het Ontmoetingscentrum te Bingelrade  
Omstreeks 19.00 vertrek vanuit Köln naar huis.

\*\*\*\*\*

Opgave en betaling voor de activiteiten bij Mia Kuijpers, Beukenstraat 6 te Bingelrade.

Tel. 046-4424398. Betaling per activiteit via de bank kan ook: rekening 133106543 t.n.v. ZijActief Bingelrade ondermelding van naam en activiteit.