



Ook BiblioNu is dementievriendelijk

Activiteiten in Wereld Alzheimer week

Nieuwsbrief BiblioNu september 2018



Wat kun je doen om gezond ouder te worden?

Kan een gezonde leefstijl de kans op dementie verkleinen? Bent u benieuwd naar uw eigen hersengezondheid en wat u kunt doen om de kans op dementie te verkleinen? Irene Heger, onderzoeker aan de Universiteit Maastricht, geeft op 19 september van 19.30 - 21.30 uur tekst en uitleg in de vestiging Venray. U krijgt de kans om uw eigen hersengezondheid te berekenen en mee te spelen met de breinquiz. Entree € 2,50. Aanmelden via:

mijnbreincoach@maastrichtuniversity.nl



Informeert · Verbindt · Inspireert

Natuurlijk gezond... Samen

M.i.v. september verzorgt Natuurlijk Gezond Noord-Limburg maandelijks een gratis inloop voor iedereen met vragen over de natuurlijke gezondheid. Kom langs voor informatie en inspiratie over de mogelijkheden om op een natuurlijke wijze de eigen gezondheid te optimaliseren. Elke 2e dinsdag van de maand in de vestiging Horst van 10.00 - 13.00 uur (11 september). Elke 3e maandag van de maand in de vestiging Venray van 13.00 - 17.00 uur (17 september).



Zelfbewust de arbeidsmarkt op

Tijdens de Walk&Talk op 4 september gaat gastspreker Jacqueline Bos van Bos & Collega's Loopbaanadvies en Coaching in op dé stap die je zet vóórdát je gaat solliciteren en netwerken.



Je lichaam liegt nooit

Hoofdpijn, vermoeidheid, buikklachten. Doe je een stapje terug als je lichaam zulke signalen geeft of ploeter je door? In de gratis cursus van de maand leer je hoe je luistert naar je eigen lijf. Leer de signalen begrijpen en voel je lichamelijk en geestelijk sterker.



Die goeie oude tijd

Maandag 17 september verzorgt Frans van de Pas een interactieve vertelvoorstelling voor ouderen over de jaren 50/60 van de vorige eeuw. Aanmelden bij de Bibliotheek Venray 0478 58 19 70 of info@biblionu.nl

[lees meer >](#)



Weg met die ergernis over de smartphone

Kom naar het tablet café en wie weet lost u dat 'ene probleempje' op de mobiel of tablet voortaan gewoon zelf op. Op maandag 3 september van 15.00 tot 17.30 uur in de bibliotheek Venray en op zaterdag 29 september in de bibliotheek Horst van 10.00 tot 13.00 uur.

[lees meer >](#)



Met korting naar de schouwburg!

Profiteer met de biebpas van korting bij de Schouwburg Venray en ga voordelig naar de voorstelling Late Lente. Een brutale en pittige tragikomedie met oorstrelende muziek. Op onze website www.biblionu.nl meer info.

[lees meer >](#)



Een, twee, drie, vier, hoedje van...

Prachtige creaties van Lilian Verspaget zijn in september te bewonderen in de vestiging Venray. Op dinsdag 18 september van 13.30 - 16.30 uur verzorgt Lilian een demonstratie.



Samen gaan we voor groen

Om papier te besparen streven we ernaar om via de mail met u te corresponderen. Als u inlogt op onze website, kunt u bij bericht voorkeuren aangeven of u onze post voortaan via de mail wilt ontvangen. Mocht u hulp nodig hebben bij het doorvoeren van deze wijziging dan kunt u terecht bij de klantenservice. Wij denken aan het milieu. U toch ook?



En verder

- **3 - 8 september:** Week van de Alfabetisering
- **Maandag 17 september:** Dementheek café van 14.00 - 16.00 uur in Venray.
- **Donderdag 27 september:** Taalcafé van 13.00 - 14.30 uur in Venray.

Deze nieuwsbrief is een initiatief van de Bibliotheek BiblioNu. Wilt u de nieuwsbrief elke week via de mail ontvangen? Meldt u aan via onze website of vraag een van onze medewerkers.