



### VOORWOORD

Na een geweldige zomer, voor sommigen veel te warm, zijn we nu beland in de herfst. Ook de temperatuur is bij het schrijven van dit stukje flink gedaald. De herfst heeft echter ook zijn mooie kanten zoals het kleuren van de bladeren en de vele paddenstoelen in het bos. En kun je niet naar buiten door regen en wind dan maak je het binnen gezellig door o.a. een kaarsje aan te steken.

Het jaar is bijna ten einde, er zijn nog enkele activiteiten te gaan. De activiteiten-commissie is ondertussen druk bezig met het vullen van de activiteiten-kalender 2019 met leuke activiteiten voor elk wat wils.



1 september 2019 bestaat de KBO Bernadette 60 jaar, we zijn bezig met een feestprogramma, maar ik verraad nog niets. Dat blijft een verrassing.

Sjoelen en koersbal

Doordat het bestuur nog steeds niet voltallig is, zag het huidige bestuur geen kans om een keer onze neus daar te laten zien bij het sjoelen en koersballen, tot grote teleurstelling van de spelers.

24 Oktober zijn Chris Koelemij en Miny Verhoeven daar eindelijk eens gaan kijken. De groepjes worden steeds kleiner doordat er geen aanwas is en door de leeftijd er steeds meer afvallen. Voor de huidige groep wordt het uiteraard niet meer zo gezellig. Ze zouden graag zien dat er meer leden zich aansluiten. Het darten is geheel komen te vervallen.

Bestuur



### LEDEN ADMINISTRATIE

In het kader van AVG privacy is het niet meer toegestaan hier namen van onze leden te vermelden. Vanaf heden volstaan we met het aantal te vermelden.

We zijn vandaag met 445 leden. We hebben in deze periode 4 nieuwe leden mogen verwelkomen.

We hebben geen bericht van overlijden mogen ontvangen.

### ACTIVITEITEN NOVEMBER

#### Kom bij ons middag bij Lunchroom de Keijser

Op do 22 november wordt er een lekkere lunch geserveerd in lunchroom de Keijser aan de Torenstraat. Deze middag start om 15.00 uur en eindigt om 17.00 uur.

De kosten voor leden zijn €10,00 en € 12,50 voor introducés.

Zoals altijd kunt u zich aanmelden door overmaking van het bedrag op

Rekeningnummer NL88RABO0138725640

onder vermelding van datum en aantal personen. Wilt u graag anders betalen of aanmelden, dan kunt u contact

opnemen met onze penningmeester .



#### NS reisje 10 december

Op maandag 10 december reizen we met het openbaar vervoer naar de kerstmarkt bij Intratuin in Malden. Dit uitstapje is bedoeld om u wegwijs te maken om te reizen met een "OV kaart."

We vertrekken om 10.00 uur vanuit station Helmond en nemen de bus en trein en bus naar Malden. We verwachten om 16.30 uur in Helmond op het station terug te zijn.

U moet in het bezit zijn van een geldige OV kaart met saldo. Indien er mensen met een 40% korting OV kaart meegaan, kunnen ze 2 personen tegen hetzelfde gereduceerde tarief van 40% meenemen, ook die moeten wel over een OV kaart met saldo beschikken. Heeft u nog geen OV kaart maar wilt u wel mee, dan kunt u met onderstaande contact opnemen om samen naar een oplossing te zoeken.

We nemen met degene die zich aanmelden contact op, want daarmee gaan we ook nog de reis van uw woonadres naar het station met Bravo-flex regelen en aan het eind van de dag weer terug. De kosten voor deze dag zijn de reiskosten ca. € 30 en een lunch ca. € 10 bij Intratuin. Een kop koffie krijgt u namens de KBO aangeboden.



Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met Hennie de Gooijer 06-22616134 of Miny Verhoeven 06-12992395.

### **Kerstfeest donderdag 20 december**

Wederom loopt het jaar weer op z'n einde, een jaar met hopelijk voor velen prettige, maar voor sommigen onder ons, ook treurige gebeurtenissen.

Kerstmis zou dan zo'n moment kunnen zijn om samen met elkander weer even terug te blikken naar het verleden, maar ook vooruit te kijken naar 2019, wat zal dat ons gaan brengen, en wat zou dan mooier kunnen zijn om dat te combineren met een Kerstdiner.

Wel nu, op DONDERDAG 20 DECEMBER a.s. nodigen wij U uit om aanwezig te zijn in het restaurant van Woonzorgcentrum "DE AMEIDE", Ameidepark 8, 5701 ZZ Helmond. Het "Kerstdiner" zal bestaan uit 4 gangen (soep, spoom, hoofdgerecht en ijs), koffie/thee alsmede 2 consumpties.

Tijdsduur: Binnenkomst 16.30 uur  
Aanvang 17.00 uur Einde 20.00 uur  
Maximale capaciteit van het restaurant is 120. Om teleurstelling bij U te voorkomen, adviseren wij U z.s.m. aan te melden en wel vóór 10 DECEMBER a.s., daar wij tijdig De Ameide op de hoogte moeten stellen van het exacte aantal personen.

De kosten voor leden zijn €15,00 en € 17,50 voor introducés.

Zoals altijd kunt u zich aanmelden door overmaking van het bedrag op Rekeningnummer NL88RABO0138725640 onder vermelding van datum en aantal personen.



Wilt u graag anders betalen of aanmelden, dan kunt u contact opnemen met onze penningmeester .

## **VERSLAGEN ACTIVITEITEN oktober**

### **Herfstfeest 9 oktober**

Ik mocht voor de 1e keer een middagje mee op stap met mijn moeder naar het herfstfeest op 9-10 bij de Fonkel.

Onder het genot van een drankje en heerlijke hapjes mochten we genieten van de mooie muzikale klanken van duo Harrie en Lenny en ik kon ieder liedje wel meezingen . Er werd ook gedanst en de spieren werden losgegooid, sommige aan de tafel en



andere op de dansvloer, foxy foxstrot was er niets bij . Tevens werden ook de lachspieren getraind als

ik zo rond keek naar de andere tafels. Met de loterij vielen er aan iedere tafel ook nog eens super leuke prijzen , al waren sommige prijzen niet goed voor de lijn haha Als mooie afsluiter gaf Herman ook nog eens een paar prachtige serenades weg. Dus wat mij betreft voor herhaling vatbaar. Het was een goed verzorgde middag met dank aan iedereen voor de inzet. Hopelijk mag ik na dit stukje geschreven te hebben vaker mee . Hopelijk tot dan !

Grt Yvonne van Neerven

### **Kom bij ons Welkom thuis 23 oktober**

Vandaag waren we te gast bij Welkom Thuis (voorheen Brownies en Downies). We waren met 19 personen die zich het etentje goed lieten smaken. We kregen eerst een klein tomatensoepje met een licht zure smaak. Daarna konden we kiezen uit een broodje gezond of broodje carpaccio.



Als toetje kregen we 4 kleine hapjes, zoals ijs, koek. Het personeel deed goed hun best om het ons naar de zin te maken.

Op naar de volgende Kom Bij Ons op do 22 november a.s. bij De Keijser.



**GoldenSports:** gezellig, begeleid en gratis bewegen in de buitenlucht. Buiten bewegen en samen zijn met gezellige mensen kan natuurlijk het hele jaar door. Zeker met de GoldenSports Beweeglessen van JIBB. Wat is GoldenSports?



Afgelopen januari is JIBB gestart met de GoldenSports Beweeglessen, die bedoeld zijn voor mannen en vrouwen van 55

jaar en ouder. De eerste les werd bezocht door zes sportievelingen. Inmiddels zitten we op achttien deelnemers. En er zijn nog steeds mensen welkom om de lessen bij te wonen! Deelname aan de lessen is gratis. Gratis fittest De GoldenSports Beweeglessen zijn elke woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur. Ze worden gehouden op het sportveld bij Handbalvereniging Swift aan het Barentzpark in de Rijpelberg in Helmond.

Bel dan snel met JIBB Helmond, en vraag naar buurtsportcoach Sophie Pennock, 0492-347071. Of kom gerust een keer kijken op woensdagochtend om 10.00 uur bij Handbalvereniging Swift!

### **Samenwerking Savant en Zorgboog**

We zijn benaderd door Savant om meer te gaan samenwerken op het gebied van wekelijkse activiteiten. Savant heeft de professional om een activiteit te organiseren en te faciliteren en wij hebben de deelnemers. Daarbij bleek bijvoorbeeld zowel in de Ameide als de Eeuwsels dat al veel van onze leden meedoen aan de wekelijkse activiteiten in de Eeuwsels of Ameide.

Wij bedoelen daarmee Koersballen, sjoelen etc. We hebben dan echter wel gastvrouwen of gastheren nodig. Nadat we deze gesprekken gevoerd hebben met Savant hebben we ook een gesprek gehad in de Pannenhoef en ook daar zijn onze leden welkom.

Dat betekent niet dat de wekelijkse activiteiten stoppen in de Fonkel, deze gaan gewoon door voor onze leden in de Binnenstad Oost.

### **Valpreventie**

Een veel voorkomend probleem bij ouderen is letsel als gevolg van een val. Met de juiste aanpak kan het valrisico bij ouderen effectief verlaagd worden.

Omdat bij valongevallen vaak meerdere factoren een rol spelen heeft een multifactoriële interventie vaak het meeste



kans van slagen.

De valpreventie lessen bieden houvast en vergroten het zelfvertrouwen om de kans op letsel te verkleinen. Spierkracht, balans, uithoudingsvermogen zijn beweegvormen die behandeld worden tijdens de valpreventie lessen onder begeleiding van de Buurtsportcoach van Stichting JIBB. Naast de beweginginterventies wordt ook aandacht besteed aan de andere factoren die te maken hebben met valongevallen.

Hieronder het schema wanneer deze lessen zijn via JIBB:

Wanneer	Hoe laat	Waar
Maandag	09.30 – 10.15	Savant Zorg Ameide Ameidepark 8
	10.30 – 11.15	Savant Zorg Ameide Ameidepark 8
Dinsdag	09.00 – 09.45	Savant Zorg Eeuwsels Nieuwveld 85
	10.00 – 10.45	Buurthuis st. Anna Hoogeindsestraat 24
	13.00 – 14.00	Sportschool Maach Wethouder Ebbenlaan 166
Woensdag	14.00 – 14.45	Kortenaer Kortenaerstraat 79-A
Donderdag	09.30 – 10.15	Rozenhof Rozenhof 43
	14.00 – 15.00	Savant Zorg Eeuwsels Nieuwveld 85

## Contact

Heeft u vragen, dan kunt gerust contact opnemen met de buurtsportcoaches via het telefoonnummer 0492 347 071 of via onderstaand email.

Chaib el Maach

chaibelmaach@jibbhelmond.nl

Sophie Pennock

sophiepennock@jibbhelmond.nl

Of check onze website [www.jibbhelmond.nl](http://www.jibbhelmond.nl)

## Rabobank

Gratis cursus online bankieren alleen voor Rabobankklanten.

Wilt u ontdekken hoe u zelf op een veilige manier uw bankzaken online kunt regelen? Elke maand op dinsdag of donderdag geeft Rabobank Helmond gratis workshops Online Bankieren.

Online bankieren op uw eigen apparaat  
Neem uw eigen laptop, tablet of smartphone mee naar de workshop. U leert direct Online bankieren op uw eigen apparaat. Ook gebruikt u uw eigen Rabobank bankpas tijdens de workshop. Het is van belang dat u beschikt over de basiskennis van Windows, uw tablet of uw smartphone.

Aanmelden: <https://www.rabobank.nl/lokalbank/helmond/gratis-cursus-online-bankieren/forms/aanmeldformulier-cursus-online-bankieren>.

De workshops vinden plaats van 10.00 uur tot 12.30 bij de Rabobank aan de Kerkstraat 33 in Helmond.

## Vrijwilliger

Om de vereniging goed te kunnen besturen zijn we naarstig op zoek naar aanvulling van het **bestuur**. Met een ledenbestand van 440 leden moeten er toch leden zijn die zich voor de andere leden willen inzetten.

**Gastvrouw of gastheer** voor de wekelijkse activiteiten in de Eeuwsels en de Pannenhoeve.

**Bezorger** voor een wijk in de bloemenbuurt per 1 januari, postcode 5701. Eens per maand een uurtje bezorgen of wel wandelen  
Interesse, bel of mail mij: 06-1299 2395 of [miny@kbobernadette.nl](mailto:miny@kbobernadette.nl) of naar Hennie de Gooijer, 06-22616134 of [hennie@kbobernadette.nl](mailto:hennie@kbobernadette.nl).

Wat krijg je hiervoor terug, gezelligheid, netwerk en eens per jaar een vrijwilliger bedank middag.

## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

Wijkhuis de Fonkel Telefoon Wijkhuis De Fonkel: 59 74 44. Prins Karelstraat 123,

5701 VL Helmond

## Koersballen

Op woensdagmiddag in de Theaterzaal.

Contact: Riek Leenen, mail

[wimenriekleenen@dse.nl](mailto:wimenriekleenen@dse.nl)

## Sjoelen

Op woensdagmiddag in de Theaterzaal.

Contactpersoon: L. van der Putten, 522096.

Handbalvereniging Swift aan het

Barentzpark in de Rijpelberg

## GoldenSports

Op woensdag van 10.00 tot 11.00 bij Swift, informatie via buurtsportcoach Sophie Pennock, 0492-347071

## Wandelen in diverse wijken

- Oost : start elke vrijdag van 11:00 – 12:00 uur Wijkhuis de Lier Van Kinsbergenstraat 1 Helmond

- Noord: start elke dinsdag van 13:30 uur – 14:30 uur Woonzorgcomplex de Moereseik Tamboerijnstraat 80

Of Elke donderdag van 11:00 uur – 12:00 Woonzorgcentrum De Pannehoeve Jan van Goyenlaan 1 Helmond

-Binnenstad Oost, start elke woensdag van 10:45 – 12:00 uur Speeltuin Leonardus Monseigneur Swinkelsstraat 24 Helmond

## MAANDACTIVITEITEN

Do 22 nov	Kom bij Ons de Keyser
Ma 10 dec	OV reisje kerstmarkt
Do 20 dec	kerstdiner

## Van de bestuur Tafel

Als u specifieke vragen aan het bestuur van KBO Bernadette heeft dan geven wij u hier de contactgegevens. Bewaar deze op een gemakkelijk terug te vinden plek

[voorzitter@kbobernadette.nl](mailto:voorzitter@kbobernadette.nl)

Interim voorzitter Hennie de Gooijer  
0622616134

[secretaris@kbobernadette.nl](mailto:secretaris@kbobernadette.nl)

vacature

[penningmeester@kbobernadette.nl](mailto:penningmeester@kbobernadette.nl)

Miny Verhoeven 06-12992395

Sluitingsdatum kopij 25-11-2018

correspondentie adres:  
KBO Bernadette,  
Frans Joseph van Thielpark  
48,