



### VOORWOORD

Beste Leden, ik fiets bijna elke dag met name op de rustige wegen en fietspaden. Je kunt dan "veilig" je ogen de kost geven en dan zie je nu het onmiskenbare; de lente! De Japanse Kers staat in bloei, vogeltjes zijn actief en alles ziet er vrolijker uit. Kom ook uit de "winterslaap" en tank een lading optimisme; dat hebben we met z'n allen hard nodig. Veel leesplezier!  
Jos van Bussel



### LEDENADMINISTRATIE



We mochten weer een nieuw lid inschrijven:

Mevrouw A.M. van Wijk-Vulders.  
Wij heten u van harte welkom.

Per vandaag telt onze vereniging 339 leden.



### VERSLAG ACTIVITEITEN

Onze **1e Kom-Bij-Ons** middag van 2022 was bij Zien.



Mijn naam is Paul Swinkels en was voor de eerste keer bij het KBO uitje bij restaurant "Zien". Met 39 personen namen we vanaf drie uur deel aan de late lunch. Ik mocht aanzitten bij gezellige mensen die, onder het genot van een kop koffie, honderd uit praten omdat ze elkaar vanwege de pandemie lang niet hebben gezien. Hierna werden de bestellingen opgenomen met keuze uit diverse soepen. Onze tafel koos voor de erwtensoep en die was heerlijk!



Hierna kwam de oosterse kip op brood met ketjap en diverse groentes. Ook dit smaakte overheerlijk. Met naar keuze een drankje na werd de middag gezellig afgesloten. Zelf kijk ik al uit naar 24 maart het Jan Visser Museum.

## Verslag Algemene Ledenvergadering



Op 21 februari j.l. hielden we onze Algemene Ledenvergadering in de Fonkel. De ontvangst met koffie of thee en een petit four verliep prima en we konden op tijd om 14.00 uur beginnen met 43 aanwezigen (een mooie opkomst).

Onze voorzitter, Hennie de Gooijer maakt al snel melding van het feit dat bestuurslid Chris Koelemij had besloten zijn functie neer te leggen maar dat er ook al opvolging was in de persoon van Mieke Jacobs. Mieke werd door de vergadering per acclamatie benoemd.

Op de foto ziet u het nieuwe bestuur met van links naar rechts: Mieke Jacobs, Miny Verhoeven, Hennie de Gooijer en Jos van Bussel.

Chris Koelemij werd vanwege zijn verdiensten in het zonnetje gezet met een KBO speld, een oorkonde en bloemen.



Petit Fours met KBO logo

De vergadering verliep voorspoedig. Enkele leden werden bedankt voor het aanbrengen van nieuwe leden en de deelname aan de kascommissie. Zij kregen een Helmond Gift bon. Om 15.00 uur sloot Hennie de vergadering, werd er wat te drinken besteld en hield Stichting Duo Fiets een leuke presentatie. In het volgende Journaal worden de notulen gepresenteerd.



## ACTIVITEITEN

### Herinnering PASEN 2022

Er zijn nog een aantal plaatsen vrij voor het **Paasfeest** op **dinsdag 12 april 2022**. Geeft u zich dus op voor **1 april a.s.**. U kunt zich op de gebruikelijke wijze opgeven door overmaking van € 21,00 op onze bankrekening (zie achterzijde journaal).

=====

### Bezoek Breifabriek in Heinsberg op dinsdag 3 mei 2022



We vertrekken om 13.30 uur vanaf parkeerplaats de Braak aan de Rembrandtlaan. Rond 15.00 uur zijn we in Heinsberg waar we worden ontvangen met koffie / thee en gebak, waarna we een rondleiding krijgen door de breifabriek.

Na de modeshow is er gelegenheid om te shoppen in de boutique. Er worden (als er minimaal 40 personen meegaan) twee cadeaubonnen van € 25,00 verloot. We zijn rond 19.00 uur weer terug in Helmond.

De kosten voor deze busreis zijn € 9,00.

**Deze busreis gaat alleen door bij een minimale deelname van 40 personen, het maximale aantal deelnemers is 50 personen.**

**Denk aan een geldig paspoort / ID-kaart.**

U kunt zich **tot 15 april aanmelden** door overmaking van het juiste bedrag op rekeningnummer NL88 RABO 0138 7256 40 onder vermelding van 'breifabriek' en het aantal personen. Wilt u graag op een andere wijze betalen of aanmelden, dan kunt u contact opnemen met onze penningmeester.

=====

## MAANDACTIVITEITEN

Dinsdag 12 april	Paasfeest in de Fonkel
Dinsdag 3 mei	Marcienne Duitsland
Woensdag 18 mei	Nieuwe leden in de Fonkel
Dinsdag 17 mei	Kom-bij-Ons ??
Woensdag 15 juni	Jaarlijkse busreis

Doe mee en schrijf in. Het is leuk en je bent er weer eens uit!

=====

## VAN DE BESTUURSTAFEL



Bij het bezorgen van dit Journaal krijgt u ook een leuke **paasattentie** in de brievenbus!

Mocht u deze onverhoopt niet krijgen, neem dan contact op met Hennie de Gooijer: tel. 06-22616134.

## Computercafé

Hebt u een vraag over uw computer of tablet of misschien een mankementje? Loop dan gerust binnen bij het computercafé in de Fonkel. Elke vrijdag tussen 13.00 en 15.00 uur. Zij zullen proberen u te helpen.

=====



### **Vitaliteitsdag in Helmond op 20 april 2020.**

Begin juli 2019 had Helmond de primeur in Brabant voor de Vitaliteitsdag, georganiseerd door de ouderenbonden in de VBOH, KBO Kring Helmond, PVGE Helmond, PCOB en NOMB.

Het plan was dit elk jaar ten behoeve van de senioren te doen, maar Corona gooide roet in het eten.

Maar nu kan het weer!

Gezondheid en ziekte horen bij het leven. We weten steeds beter dat we daar ook zelf iets aan kunnen bijdragen. Niet alleen regelmatig doktersbezoek en gebruik van pillen zorgen ervoor dat we gezond blijven. Zaken als stress, voeding, beweging en sociale contacten spelen eveneens een rol. Kennis daarover komt onder andere uit de zogenoemde 'Blauwe Zones', een aantal gebieden in de wereld waar mensen ouder worden en langer gezond zijn en het model van positieve gezondheid volgens Huber. Gezondheid is niet alleen 'niet ziek zijn' maar heeft ook te maken met het vermogen van mensen zich aan te passen aan fysieke en sociale uitdagingen van het leven.

Dat hebben we de afgelopen twee jaar zeker moeten doen.

Dat wil niet zeggen dat gezonder leven moeilijk is of zwaar moet zijn! Nee, werken aan gezondheid kan in kleine stapjes en moet vooral leuk zijn. Daarom organiseren KBO Kring Helmond en de seniorenverenigingen PVGE en PCOB binnen VBOH-verband opnieuw in Helmond zogenoemde vi-taliteitsmetingen. Een concept dat door KBO-Brabant met vele vrijwilligers en studenten met veel succes is uitgewerkt.

Senioren krijgen daar in duo's, met een aantal metingen, zelf inzicht in aspecten van hun leven en fysieke gesteldheid. De metingen staan centraal, maar verder wordt het vooral een leuke dag. U krijgt een kopje koffie, gezellig gezelschap, maakt kennis met vrijwilligers en er zijn meerdere jongeren betrokken bij het project.

#### Blauwe zones

De vitaliteitsmetingen en gesprekken zijn gebaseerd op kennis uit de Blauwe zones. Deze 'gezonde gebieden' verspreid over de hele wereld, kenmerken zich door:

- Natuurlijke beweging (werken in de tuin, lopen naar de supermarkt)
- Een doel hebben 'om je bed voor uit te komen'
- Dagelijks rust- of ont stress-moment
- Niet te veel eten, veel bonen en peulvruchten eten, soms een glas wijn drinken
- Ruimte en tijd voor geloof, geliefden en mensen in de omgeving
- Iedereen 'hoort ergens thuis'.

De eerste Helmondse vitaliteitsdag vindt plaats op 20 april 2022 in de Geseldonk. Als het lukt organiseren in 2022 wij meerdere dagen op andere plekken in Helmond.

De opening is om 10.00 uur door wethouder Harrie van Dijk.

Om 10.15 uur start dan het eerste duo.

U gaat dus in tweetallen het circuit met de stations doorlopen. Dat kan samen met uw partner (bijv.

Als u zich alleen aanmeldt, wordt u ingedeeld met een mede deelnemer door de organisatie.

Geef het dagdeel van uw voorkeur op, 's morgens of 's middags.

U dient zich uiterlijk 12 april 2022 op te geven. Op of rond 18 april 2022 krijgt u dan telefonisch uw starttijd op. Op dat moment moet u uiteraard aanwezig zijn. Zorg dus dat u op tijd bent.

De aanmeldingsprocedure is als volgt:

Meldt u bij de secretaris van VBOH Helmond, Piet Maas.

Dat kan op drie manieren., telefonisch, per email of schriftelijk door middel van onderstaand formulier.

Geef uw na(a)m(en) én uw telefoonnummer én als u het hebt, uw emailadres op.

- Het telefoonnummer is 06-22374593. Neemt Piet niet op of is hij even niet bereikbaar, spreek dan zijn voicemail in met de hierboven genoemde gegevens.
- Het emailadres is info@vboh.nl
- Schriftelijk, sturen naar: Secretariaat VBOH, Pastoor Elsenstraat 46, 5706 VP Helmond.

Mocht u vanwege een fysieke onmogelijkheid zelf niet in staat zijn om met eigen vervoer te komen, zorgen wij voor vervoer naar en van de Geseldonk. Gelieve dat aan te geven bij aanmelding.

Het formulier als u zich schriftelijk aanmeldt. U kunt het ook in de email plakken.

✂ .....

Naam 1. ....

Naam 2 .....

Telefoonnummer: .....

Emailadres: .....

=====

## **GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN IN HELMOND**

Voor actuele informatie verwijzen wij u naar de website [www.kbobernadette.nl](http://www.kbobernadette.nl)

=====



AANDACHT VOOR OUDEREN

## Hé, ga je mee?, een actie om samen iets te doen

Twee jaar geleden brak de coronapandemie uit. Een onbekend virus zette de wereld op zijn kop en drukte een stempel op het leven van ons allemaal. Zeker op dat van ouderen. Bezigheden vielen weg, er kwam minder bezoek en persoonlijk contact werd digitaal of telefonisch. Angst hield veel mensen binnen, wat ten kosten is gegaan van de sociale contacten. Reden voor de werkgroep Aandacht voor Ouderen om een bijzondere actie op touw te zetten: Hé, ga je mee? Een eenvoudige manier om contacten te herstellen én nieuwe contacten op te bouwen.

De werkgroep heeft een setje van acht vrolijke ansichtkaarten laten ontwerpen. Elke kaart is een uitnodiging om samen iets te gaan doen. Naar de film, het museum, uit eten, een ommetje maken door de buurt of gezellig thuis een spelletje doen. Of even helpen met iets dat de ander niet zo goed zelf kan, dat kan natuurlijk ook! Een van de kaarten is een uitnodiging om samen kennis te maken met de activiteiten van de KBO.

Hoe leuk zou het zijn als heel veel mensen in Helmond iemand anders mee vragen om samen iets te ondernemen? Familie, vrienden, kennissen of een oude bekende. Wie in uw omgeving kunt u mee vragen? Denk ook eens aan mensen die alleen wonen of aan iemand die het extra moeilijk heeft gehad. Stuur een kaartje en vraag hem of haar mee te gaan. Moeilijk? Nee hoor, bedenk hoe leuk u het zelf zou vinden als iemand u een kaartje zou sturen. Doe mee!

Een cadeautje.

Als cadeautje bij deze nieuwsbrief biedt de KBO u namens de werkgroep Aandacht voor Ouderen dit setje kaarten aan en nodigt u uit om ze te gaan versturen. U krijgt zelfs met een van de kaarten samen een gratis kopje koffie bij Het Speelhuis, Museum Helmond, De Cacaofabriek of Bibliotheek Helmond-Peel. Misschien wordt u binnenkort wel door een van uw kleinkinderen uitgenodigd om samen ergens heen te gaan. Honderden schoolkinderen uit groep 8 krijgen deze maand een setje kaarten voor hun opa's en oma's.

Veel plezier met Hé, ga je mee!

De werkgroep Aandacht voor Ouderen is een samenwerking tussen ouderenbonden, zorgorganisaties, Zorgboog Extra, LEVgroep, Jibb+ en CultuurContact. Deze actie is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Helmond, Stichting Subsidiefonds Kruisvereniging Helmond en DELA Fonds.

=====

### Oproep voor sjoelen in de Fonkel in het vorige Journaal.

Tot nu hebben 2 dames zich aangemeld. Met minimaal 4 personen zouden we aan de gang kunnen. Interesse? Bel even met Jos van Bussel 06-52894448.

=====



Na de Algemene Ledenvergadering gaf de Stichting Duofietsen een leuke presentatie en mocht een van de leden zelfs een proefritje maken.

Wij kunnen deelname van harte aanbevelen.

# Stichting Duofietsen Helmond

[www.duofietsenhelmond.nl](http://www.duofietsenhelmond.nl)



*Ruim 100 vrijwilligers duofietsen met mensen, die niet alleen kunnen fietsen, vanwege een lichamelijke of geestelijke beperking of een gevoel van onzekerheid. Zo zorgen we samen voor een gezellige middag. U of uw naaste kan mee duofietsen in een groep. Of u kiest ervoor met z'n tweetjes op één duofiets zelf op pad te gaan.*

## **FIETSEN IS VOOR IEDEREEN!!**

De duofietsgroepen fietsen op doordeweekse middagen tussen 13.30u en 16.30u, van april tot november. We vertrekken van verschillende plaatsen in Helmond. Met maximaal 7 duofietsen in een groep, en dus 14 mensen samen maken we een gezellige fietstocht door Helmond en omgeving. De duofietsen zijn elektrisch ondersteund en men kan naar vermogen meefietsen, maar hoeft het niet. Groepen geven extra gezelligheid tijdens de rit, maar zeker ook in de pauze. Uw bijdrage is 4 euro, waarvan de koffie of thee in de pauze wordt betaald. U geeft uzelf of uw naaste bij ons op om mee te fietsen en u komt op de lijst. Wij stellen de duofietsgroepen samen, plannen de tochten in en nodigen u vervolgens uit mee te gaan. Onze vrijwilligers en de rit leider zijn opgeleide duofietsers. Natuurlijk wordt er niet gefietst bij slecht weer. Geef uzelf en/of uw naaste op via [www.duofietsenhelmond.nl](http://www.duofietsenhelmond.nl) of bel voor meer informatie: 06 30226128. Tot gauw!!



## **FIETSEN IS VOOR IEDEREEN!!**

Met één enkele duofiets op stap kan ook en zelfs het hele jaar door. Dat noemen we: een duofiets huren. Dit kost maximaal 20 euro voor een middag. U gaat dan zelf met uw naaste op pad. Uw naaste en u bepalen de route. De dag waarop u wilt fietsen wordt afgestemd met onze planning. U vertrekt vanuit onze fietsenstalling in de Kastanjehoutstraat 2A in Mierlo-Hout na een korte uitleg over de fiets en veiligheid. Wij kunnen u eventueel van leuke voorbeeldroutes voorzien. Vul het formulier in op onze website [www.duofietsenhelmond.nl](http://www.duofietsenhelmond.nl) onder het kopje "duofiets huren" of bel voor meer informatie: 06 30226128. Tot gauw!!

Mocht u graag alleen met een vrijwilliger van onze stichting willen fietsen, bel ons dan om de mogelijkheden te bespreken.



### Oplossing tweede puzzel pittig

	P		I	T		V		H	
W	E	L	D	R	A		E	N	E
	D	U	O		C	E	D	E	R
I	D	I	O	O	T		E	E	D
	E		L	E		A	T		E
E	L	S		N	B		T	O	R
		M	D		I	D	E	E	
S	P	A	A	N	S	E		H	R
	R	A	R	E		E	M	O	E
B	O	K		R		L	E	E	G
	B		N	O	S		E		I
E	L	I	A		L	O	R	R	E
	E	E	R	L	I	J	K		O
H	E	M		O	M	E	L	E	T
	M	E	R	G		R	I	T	E

### Oplossing tweede puzzel gemiddeld

	C		D		P		G		A
B	O	D	E	G	A		E	R	A
	L	A	S		N	O	B	E	L
B	O	L	E	R	O		O	L	M
	R		M	O	R	S	E		O
M	A	F		S	A	T	I	R	E
	D	U	O		M	I	D	A	S
N	O	R	M	A	A	L		C	
		I	N	N		T	R	E	D
P	R	E	I		V	E	E	R	E
	O		B	O	A		C		S
P	E	R	U		L	E	E	D	S
	M	I	S	T	L	E	T	O	E
Z	E	T		O	E	S	T	E	R
	R	E	A	L	I	T	E	I	T

Via onze facebook pagina houden we iedereen op de hoogte van onze activiteiten.

Like ons: [www.facebook.com/KBOBernadette/](https://www.facebook.com/KBOBernadette/)



**Sluitingsdatum kopij: 18 april 2022**

### COLOFOON

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

Miny Verhoeven  
Tel. 0612992395

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

Hennie De Gooijer  
Tel. 0622616134  
Helmondseweg 41  
Aarle Rixtel

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

Miny Verhoeven  
Tel. 0612992395  
Ruusbroeclaan 150

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

Mieke Jacobs  
Tel. 0620766829  
Anemoonstraat 20

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

Jos Van Bussel  
Tel. 0652894448  
Heistraat 116

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

Vacature

[Bestuurslid](#)

Vacature

[Correspondentieadres:](#)

KBO Bernadette  
Ruusbroeclaan 150  
5702 AZ Helmond

Bankrekening KBO Bernadette:  
NL88 RABO 0138 7256 40



[Hulp nodig?](#) Bijvoorbeeld hulp bij het invullen van uw belastingformulier, WMO-clientondersteuning, hulp van een Vrijwillige Ouderen Adviseur. Stuur dan een email naar [info@vboh.nl](mailto:info@vboh.nl) of bel 0492-792392.