



## VOORWOORD

Beste Leden, mijn vrouw en ik bespraken onlangs het natrium(zout)arm dieet met een verpleegkundige in het ziekenhuis. Zij wees ons op een boek geschreven door een topkok die zelf ook met zo'n dieet werd geconfronteerd. Hij weet met allerlei kruiden van heel veel gerechten een feestje te maken **zonder zout!** Leuk en goed leesbaar geschreven met mooie plaatjes. Wilt u weten welk boek het is? Stuur me een berichtje (redactie@kbobernadette.nl) en ik laat het u weten Veel leesplezier! Jos van Bussel

=====

## LEDENADMINISTRATIE



Onlangs overleed ons lid:  
mevrouw mevrouw Vijfeijken – Meijer  
  
Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Per 1 juli  
telt onze  
vereniging  
339 leden.

**Nieuwe leden** die we mochten inschrijven:

Mevrouw van Tilburg - Bevers, mevrouw Toussaint, heer en mevrouw Schrauwers - van der Minnen, mevrouw Adriaans - Vogels en mevrouw Heinemans - Schepers.  
Van harte welkom!

=====

## ACTIVITEITEN

**KOM BIJ ONS** bij La Bocca Grande in de Kerkstraat.



Op woensdag 31 augustus hebben we weer een Kom-Bij-Ons gepland staan.

We zijn er vanaf 15.00 uur hartelijk welkom voor een lekkere lunch. Bestaande uit soep – spaghetti – salade. Inclusief een kop koffie of thee

De kosten zijn 12 euro voor leden en 14,50 euro voor niet leden.

U kunt u opgeven door het bedrag over te maken op de bekende rekening zie achterzijde van dit blad. U kunt zich tot **24 augustus** aanmelden.

## Onze jaarlijkse bbq op donderdag 8 september.

Vanaf 15.00 uur bent u welkom in het Jan Vissermuseum, waar we eerst koffie / thee drinken en daarna gaan genieten van een lekkere bbq verzorgd door museumslager Ad Wilde : 3 soorten vlees, diverse salades, vruchten en stokbrood met kruidenboter.

Na het eten is er voor iedereen een lekkere ijsco. (incl. 1 consumptie, meerdere drankjes voor eigen rekening).

U kunt zich voor de bbq tot 1 september aanmelden door overmaking van € 20,00 p.p. voor leden van onze vereniging en € 22,50 p.p. voor introducés op het bekende rekeningnummer met vermelding bbq.



=====

## VERSLAG ACTIVITEITEN

### Dagtocht Gouda op woensdag 15 juni 2022/ June 15, 2022 Day trip to Gouda



I'm Mary and I come from Portsmouth England. I was allowed to join my cousin Hennie de Gooijer and you this day. I write in my diary every day. So Hennie asked if she could use the piece for your newsletter. With still 35 people we left (mind you) at 8.00 with the bus of Horn Tours, formerly Twin Tours, to Gouda. At Ambachtelijk Gouda we start with coffee and tea and freshly baked syrup waffles, delicious. This is followed by demonstrations by, among others, a pipe maker, plate painter and syrup waffle maker. There is even syrup waffle liqueur for sale and of course we were allowed to taste everything, the liqueur, the cheese and the beer.

We then left for the center where lunch was arranged for us at Lunchroom van den Berg, there were many kinds of sandwiches, but simple fillings such as meat and cheese. We missed a leaf of lettuce, tomato and cucumber, very limited lunch.

After this we were each allowed to do what we wanted, most of them did some shopping and grabbed a terrace because it was 27 degrees, so lovely weather. It is a beautiful city with many contemporary shops, so not only formulas, there was also a flea market going on in the market. At 4.15 pm we start the journey home where we had a delicious dinner at "Onder de pannen" in Leerbroek. A great accommodation with lots of seats and plenty of customers,

It was well packed, but it was like a well-oiled machine, the service was in tip-top order, right on time and it tasted delicious. After taking a group photo, the journey home follows and we were on the Braak around 9 pm. A day of fun, good food but also sufficient exercise my steps where at 7370 (along with Hennie), which is about 5 kilometers. Mary Jarvis and Hennie de Gooijer

Ik ben Mary en ik kom uit Portsmouth uit Engeland, ik mocht met mijn nichtje Hennie de Gooijer en jullie deze dag mee. Ik schrijf elke dag in mijn dagboek, zo Hennie vroeg of ze het stukje mocht gebruiken voor jullie nieuwsbrief. Met toch nog 35 personen vertrokken we (let wel) om 8.00 uur met de bus van Horn Tours voorheen Twin Tours naar Gouda. Bij Ambachtelijk Gouda beginnen we met koffie en thee en vers gebakken siroopwafel, heerlijk. Daarna volgen demonstraties door o.a. een pijpenmaker, plateelschilder en siroopwafelbakker. Er is zelfs siroopwafel likeur te koop en natuurlijk mochten we alles proeven, de likeur, de kaas en het bier. Vervolgens vertrokken we naar het centrum waar de lunch voor ons was geregeld bij Lunchroom van den Berg, er waren vele soorten broodjes, maar simpel beleg als vlees en kaas, we misten een blaadje sla, tomaat en komkommer, hele sobere lunch.



Hierna mochten we ieder voor ons gaan doen wat we wilden, de meesten hebben wat geshopt en een terrasje gepakt want het was 27 graden, heerlijk weer dus. Het is een mooie stad met veel eigentijdse winkels, dus niet alleen formules, er was ook een rommelmarkt op de markt gaande. Om 16.15 zetten we de tocht richting huis in waar we nog een heerlijk diner hadden bij "Onder de pannen" in Leerbroek. Een geweldige accommodatie met heel veel zitplaatsen en volop klanten, het zat er goed vol, maar het was als een geoliede machine, de bediening tip top in orde, keurig op tijd en het smaakte heerlijk.

Na het nemen van een groepsfoto volgt de tocht naar huis en rond 21.00 uur waren we op de Braak. Een dag van gezelligheid, lekker eten maar ook voldoende beweging mijn stappenteller staat op 7370(van Hennie), wat ongeveer een kleine 5 kilometer is. Mary Jarvis en Hennie de Gooijer.



## **Verlag nieuwe leden bijeenkomst**



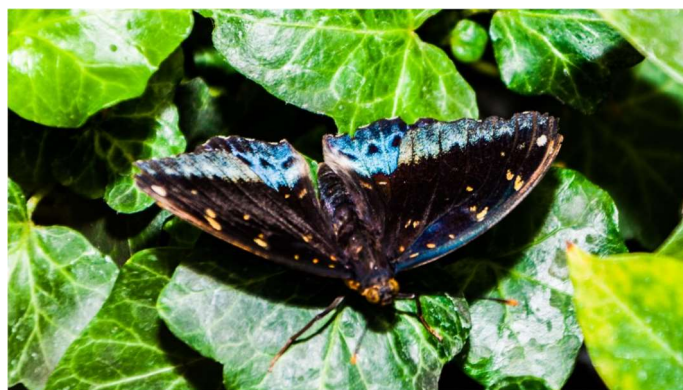
Op **27 juni jl.** hadden we na ruim 3 jaar weer een nieuwe leden bijeenkomst. De opkomst was erg mager. Er hadden zich 28 personen (van de 58) aangemeld. Uiteindelijk kwamen er maar 17. Gelukkig hadden we de kleine zaal in de Fonkel besproken. Via een powerpoint presentatie werden de nieuwe leden door Hennie wegwijs gemaakt in onze vereniging en ook KBO-Brabant. Na deze presentatie hebben we de leden een enquête gegeven en gevraagd deze in te vullen. Daar kwamen reacties op waar we wel iets mee kunnen. We hebben nog gezellig met een drankje bij elkaar gezeten. Bij het afscheid hebben de leden allemaal een goodie-bag ontvangen met wat KBO-Brabant spulletjes.



## Verslag vlindersafari 7 juli jl.



De vlindertuin was mijn eerste uitje met KBO Bernadette. Op donderdag 7 juli zijn we naar de vlindertuin in Gemert geweest. We hebben een leuke dag gehad. Het begon al goed, met een lekker stukje frambozenvlaai. Na de koffie was er een kleine uitleg over de vlinders, waarna we de tuin zijn ingegaan. Heel mooi, veel soorten, groottes en kleuren. Er zijn heel wat foto's gemaakt:



Jammer dat ze zo kort leven. Er waren een paar bijzondere exemplaren, zoals de Attacus Atlas, en die wordt maar een week oud. Een paar doodshoofdvlinders waren net uit hun pop gekropen. Grappige vlinders, een dik lijfje en ze kunnen piepen!

Na de lekkere lunch hebben in de tuinen buiten gewandeld. Wel even moeten schuilen voor een regenbuitje. Er stonden binnen bijzonder mooie grote en kleine vleesetende planten. Sommigen van ons hebben zo'n klein plantje gekocht, misschien helpt het tegen de muggen en vliegen? We hebben de dag gezellig afgesloten met een drankje. Het was mijn eerste uitje met de KBO Bernadette, en ik heb een leuk uitje gehad, met een gezellig groepje. José Toussaint



## MAANDACTIVITEITEN

Woensdag 31 augustus	Kom-Bij-Ons la Bocca Grande
Donderdag 8 september	BBQ Jan Visser museum
Vrijdag 7 oktober	85+ middag
Maandag 10 oktober	Bezoek Europees Parlement Brussel
Donderdag 20 oktober	Herfstfeest TOV gebouw
Maandag 28 november	Kerstshow Marcienne
17 - 22 januari 2023	SeniorenExpo Veldhoven

Vanwege het warme weer moesten we het jeu de boule op 19 juli annuleren. Voor het bezoek aan Siemij in Veghel op 10 augustus kregen we te weinig aanmeldingen. Dus geannuleerd!

=====

## Van de bestuurstafel



### Rabo Clubsupportcampagne 2022

KBO-Bernadette is weer ingeschreven bij de Rabo Clubsupportcampagne. Iedereen die lid is van de Rabobank kan van **5 september t/m 27 september 2022** een stem uitbrengen op de KBO. Iedere stem is geld waard. Hulp nodig bij het stemmen? Bel ons even voor hulp.

=====

## TE ZIEN BIJ PATHÉ



### TICKETS EN TIJDEN VOOR PATHÉ HELMOND

[WIJZIG BIOSCOPEN](#)

#### ZATERDAG 27 AUGUSTUS

Pathé Helmond

19:00 - 22:15

MUSIC

#### ZONDAG 28 AUGUSTUS

Pathé Helmond

14:00 - 17:15

MUSIC

=====



Op zaterdag 13 augustus zijn senioren uit de gemeenten Helmond & Laarbeek welkom op het plein van Kasteel Landgoed Croy voor een fijn samenzijn in het kader van het gloednieuwe event Ontmoeten en Verbinden. Er wordt voor leuke muziek gezorgd en lekkere hapjes, die zullen worden uitgeserveerd door jongeren. Het geheel wordt u gratis aangeboden en is uitsluitend op reservering bij te wonen.

Er is plek voor in totaal 100 deelnemers, verdeeld over 2 tijdsblokken. Dat betekent ook vol=vol.

1e tijdsblok: 11.30 u - 13.30 u

2e tijdsblok: 14.30 u - 16.30 u

Wilt u er bij zijn?

Aanmelden kan door te bellen naar Alexandra van Heijst - M 06 26891572 (Organisatie Ontmoeten & Verbinden).

Nb. Mocht het die dag onverhoopt slecht weer zijn, dan zal het samenzijn binnen plaatsvinden.

=====



### **Kunst door je Brievenbus**

'Elke twee weken een creatief cadeautje in je brievenbus. Om vrolijk van te worden!'. Aan het woord is Loes Wigmans, enthousiast medewerker van Kunstkwartier en betrokken bij het initiatief Kunst door je brievenbus. Een kunstig postproject voor 65-plussers in de binnenstad van Helmond.

### **Kunstkaarten**

Deelnemers aan het project krijgen elke twee weken een kaart door de brievenbus met daarop een creatieve (teken)opdracht. De opdrachten zijn te maken met pen, potlood of ander creatief materiaal. Je kan de opdrachten alleen maken, maar het mag ook samen. Alle opdrachten zijn bedoeld om de fantasie te prikkelen en plezier te geven.

Na iedere afgeronde opdracht wordt een foto van het kunstwerk per mail gedeeld met Loes en Anne, waarna zij individueel naar iedereen reageren. Afgeven aan de balie van Kunstkwartier aan de Kromme Steenweg kan ook!

### **Expositie**

De werken worden – als deelnemers dat willen – in ieder geval eens per jaar geëxposeerd in een leegstaand winkelpand in het centrum. Tijdens de opening van de expositie kunnen deelnemers elkaar en de betrokken medewerkers ontmoeten.

### **Gratis**

Deelname aan Kunst door de Brievenbus is gratis. Wil je meedoen? Stuur je naam, telefoonnummer, adres en mailadres naar [kunstdoordebrievenbus@kunst-kwartier.nl](mailto:kunstdoordebrievenbus@kunst-kwartier.nl) o.v.v. Kunst door de Brievenbus'.

### **Aandacht voor Ouderen**

Kunst door de Brievenbus is een initiatief van de Werkgroep Aandacht voor Ouderen, CultuurContact en Kunstkwartier. In Helmond werken een aantal organisaties samen met hetzelfde doel: de eenzaamheid onder ouderen – versterkt door de coronajaren – verminderen door activiteiten gericht op ontmoeten, bewegen en kunst en cultuur te initiëren en verduurzamen. Tijdens de lockdowns heeft Aandacht voor Ouderen bijvoorbeeld ook een scheurkalender verspreid onder 65-plussers. Senioren konden elke dag een puzzel, raadsel of kunstopdracht uitvoeren. Kunst door de Brievenbus sluit hier naadloos bij aan.

### **Binnenstad**

Uit cijfers van de GGD blijkt dat de eenzaamheid onder ouderen in de binnenstad van Helmond het grootst is. Vandaar dat we in die wijk gaan starten met het initiatief. Ook als je geen last hebt van eenzaamheidsgevoelens ben je welkom om mee te doen aan het project.



Nieuwe impulsen en uitdagingen zorgen ervoor dat je mentaal fit blijft. In die zin kan het zelfs preventief werken.

Het project wordt mede mogelijk gemaakt door het Lang Leve de Kunst Fonds en Amphion.

Loes kijkt er in ieder geval naar uit om de kunstopdrachten binnen te zien druppelen. 'Jaaaa, ik vind het een superinitiatief! Ik hoop op stapels post! Maar dat gaat vast goedkomen'.

Voor meer info kunt u contact opnemen met Annique van den Heuvel van CultuurContact via [annique@cultuur-contact.nl](mailto:annique@cultuur-contact.nl) of via 06-54928412.



leef-omgeving	geeuwen	6	uitroep v. vreugde	cowboy-film	hiaat
slotstuk	grappen-maker				projectie-plaatje
9				pl. in Gelderland	
stuk stof			gezichts-punt	2	
alarm-toestel			voordeel		
				mak	
insect	op dit moment		par expresse		man van adel
	soort		op grote afstand		4
		televisie		klein hert	
		gravin v. Holland		nobel	
telwoord	en andere		zwem-vogel		stuk
	flinke klap		eik-schiller		
1				eerste kwartier	
				rustbank	
etensrest				riv. in Spanje	
Engels bier					
		berg-weide	5	vergroot-glas	
				aanleg-plaats	
weekdier	woon-schip			deel	zuiver
	behoeftig mens				7
			los van elkaar		
			wees gegroet		
grote vloot				achter	soortelijk gewicht
jong dier					
8		lak			
honingbij				werktuig	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Samenwerking

in het kader van eenzaamheid bestrijding zijn we een samenwerking aangegaan met het vakcollege door de leerlingen een stageplek aan te bieden en de Moereseik (Zorgboog) om gezellig samen koffie te gaan drinken. Start in september. Info volgt.

=====

## Goedkope rijbewijskeuringen:

Kijk op onze website (KBOBernadette.nl) voor actuele informatie.

=====

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: 15 augustus 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

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, Thuisadministratie. Stuur dan een email naar [info@vboh.nl](mailto:info@vboh.nl) of bel 0492-792392.

Wilt u ook een stukje schrijven voor het jaarnal? Stuur gerust een email naar de redactie. Als er plaats is, komt het er in.