



## VOORWOORD VAN ONZE VOORZITTER

Beste Leden,

Dit is alweer het eerste nummer dat verschijnt in 2024. Ik wens u namens mijn mede- en aspirant bestuursleden de allerbeste wensen voor 2024, maar vooral een goede gezondheid. We waren met ruim 100 personen goed vertegenwoordigd bij het kerstdiner in De Koning in Mierlo-Hout. Het was heerlijk en er was genoeg keuze, mits je tenminste niet zat aan de laatste tafel zoals wij van het bestuur en AC leden, want tegen de tijd dat wij aan de beurt waren, was veel op. IJs hebben we dan ook niet gehad, het was er niet meer. U begrijpt dat we na afloop meteen de eigenaar, Eric, hierop aangesproken hebben. Hij zei: "ik heb steeds bijgevuld, maar tot mijn verbazing zelfs anderhalf keer zoveel als wat ik bij andere groepen neerzet". We weten allemaal dat als het gezellig is er meer wordt gegeten. Eten waar wat suiker en zout in zit heeft meer smaak (zout, suikervrij thuis, ofwel dieet).

Het kan niet zo zijn dat de borden te vol geschept zijn, want Eric heeft mensen tijdens de eerste ronde gezegd dat er is genoeg en "kom gerust nog een keer terug want op je bord wordt het koud". Toch lijkt het erop dat onze leden ondeugend zijn geweest en de borden misschien niet te vol hebben geschept, maar te vaak terug zijn gegaan, waardoor de laatste groep niet alles heeft kunnen kiezen. Jammer, want dat betekent dat we dit volgend jaar anders gaan organiseren.

Elk lid wat eens bij ons een e-mailadres heeft afgegeven, staat hiermee in de ledenadministratie van de KBO Brabant. Nu heeft KBO Brabant iedereen een e-mail gestuurd voor het aanmelden van een digitale versie van "ONS". We hebben hier bij KBO Brabant vragen gesteld over hoe dit kan.

Tijdens het kerstdiner hebben de aanwezige leden via een lijst mogen stemmen voor een nieuwe naam van onze afdeling. Twee namen sprongen eruit maar welke verklap ik nog even niet. Tijdens de ALV gaan we, uiteraard via een stemformulier, een keuze maken uit deze twee namen. De ALV is verplaatst naar woensdag 27 maart in de Fonkel, aanvang 14.00 uur.

We hebben als bestuur iets meer tijd nodig. Tot slot kan ik nog melden dat ik weer in Helmond woon, voorlopig voor één jaar.

**Hennie de Gooijer, voorzitter**

## Nieuwe leden

De heer T.A. van Cuijk  
Mevrouw M.A.P.A.H. van Cuijk-Sprengers  
De heer H.J. Hommel  
Mevrouw P.M. Hummen-Buitenman  
De heer P.J.W. Janssen  
Mevrouw T.M. Janssen-Hendriks  
De heer P.A. de Koning  
De heer W.M.A.M. van Vlerken  
Mevrouw M.J. Vlerken-Mutsaarts

Hartelijk  
Welkom!

## Overleden

Mevrouw F. van de Rijt-Roozendaal, Ameidepark 618.  
Wij wensen de familie en nabestaanden veel sterkte toe.

**Aantal leden per 01 januari 2024: 383.**

## ACTIVITEITEN



## Indoor curling

In Scandinavië en Japan is het al een echte rage: Curling op een gladde mat in plaats van op het ijs. Van waar dit succes? Het is een aangenaam, sociaal tijdverdrijf en iedereen kan het beoefenen: jong en oud, iedereen kan er van genieten. Wie van sport en spel houdt zal zich hier uitstekend vermaken. Indoor Curling is een erg leuk en gezellig spel waarbij 2 teams het tegen elkaar opnemen. De bedoeling is dat de curlingstenen uiteindelijk zo dicht mogelijk bij de witte stip op de mat komen liggen. De eindpositie van de curlingstenen bepaalt hoeveel punten er worden toegekend. Echter door tactisch goed te spelen kan men het de tegenstander erg lastig maken en kan het spel gedurende de wedstrijd alle

richtingen uitgaan.

Het mooie van Indoor Curlen is dat het op elk niveau gespeeld kan worden. Dit maakt het voor iedereen toegankelijk. De ervaring leert dat zowel jong als oud zich uitstekend amuseert. Bovendien is men lekker actief bezig, zowel lichamelijk als geestelijk.

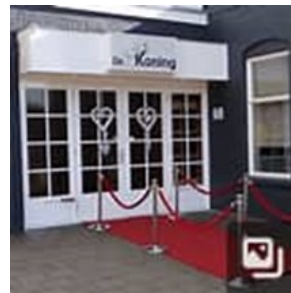
**Dinsdag 5 maart** willen we een gezellige, sportieve middag organiseren bij Indoor Curling Brabant aan de Heesvenstraat 21a in Lierop. We beginnen om 13.30 uur met koffie / gebak waarna we de curlingcompetitie starten. Na het curlen praten we gezellig na met een drankje (voor eigen rekening) voordat we rond 16.00 uur weer naar Helmond gaan. U kunt zich tot **26 februari** voor deze middag aanmelden door overmaking van € 16,50 p.p. KBO leden die willen carpoolen (€ 2,50 p.p.) kunnen contact opnemen met Miny Verhoeven. We verzamelen zoals gewoonlijk bij de Braak, Rembrandtlaan.

### Verslag busreis naar Oudenbosch + Intratuin Halsteren + Terheijden 15 December 2023.

Om 10.45 uur vertrokken we met de bus vanaf sportpark de Braak naar eetcafé de Gouden Leeuw in Terheijden, waar een heerlijke lunch voor ons klaar stond. Daarna naar Oudenbosch, voor een rondleiding in de Basiliek van de Heilige Agatha en Barbara. Alles werd goed uitgelegd door een gids over hoe en wanneer deze Basiliek gebouwd en ontstaan is. Het interieur is een kopie van de St. Pieter Basiliek in Rome, een prachtige kerk, zowel binnen als buiten. Om 15.15 uur vertrokken we weer met de bus naar Halsteren voor de kerstmarkt bij Intratuin. Grote en mooie kerstvoorbeelden en nog veel meer, waaronder kleding, wollen vesten, jassen en schoenen, te veel om op te noemen.

Rond 17.30 uur vertrokken we met wat vertraging voor het diner in zaal de Gouden Leeuw doordat niet iedereen op het afgesproken tijdstip aanwezig was. Daar aangekomen kregen we een heerlijke kop tomatensoep met balletjes (3x). Daarna konden we kiezen uit rookworst, speklapjes, boerenkool en zuurkool met jus; echte Hollandse kost! Als toetje kregen we na de (lekkere!) maaltijd nog vanille-ijs met slagroom en chocoladesaus (Dame Blanche). Met het buikje rond gingen we weer richting Helmond waar we om 21.15 uur arriveerden bij De Braak. Het was een leuke leerzame dag, gezellig, maar wel vermoeiend. We zien jullie gauw weer! Voor allemaal fijne dagen en alle goeds, gezondheid en liefde voor het nieuwe jaar 2024.

**Albert en Tina**



### Verslag Kerstdiner 21 December 2023 bij De Koning

De opkomst voor deze avond was met ruim 100 leden zeer groot.

Bij een kopje koffie of thee werden er gezellige feitjes met elkaar uitgewisseld.

Als eerste werden we welkom geheten door onze voorzitter.

Daarna werden alle vrijwilligers in het zonnetje gezet door Wethouder Marita van Lierop. Zij heeft ook ouderenbeleid in haar portefeuille en is zeer betrokken bij de activiteiten van de K.B.O. Vervolgens mochten we ons tegoed doen aan diverse smakelijke vlees- en visgerechten. Er was ruim voldoende voor een tweede ronde. Tot slot werden we verrast met diverse heerlijke soorten ijs en lekkere vruchten. Tussendoor konden we een keuze maken voor een andere naam voor onze vereniging die beter bij deze tijd past. Al met al was het een zeer geslaagde avond waar iedereen volop van genoten heeft.

Een groot compliment voor de activiteitencommissie is zeker op zijn plaats.

**Frank de Natris**

### Verslag jeu de boules bij Littie of Littienie op 10 januari 2024

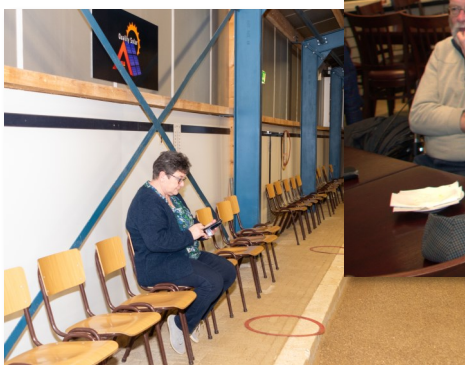
Hallo allemaal,

Wij zijn vanmiddag 10 januari naar Littie of Littienie geweest. We werden hartelijk ontvangen met een lekker kopje koffie/thee en een koek. Nadat iedereen er was gingen we aan de slag. Maar kregen eerst wel de uitleg van het spel. Na de eerste ronde gingen we een glaasje drinken. Toen kwam de tweede ronde, weer spannend. Toen iedereen gespeeld had, was er de prijsuitreiking. Daarna werden we verrast met een lekkere kop tomatensoep en een broodje frikandel of kroket.

**Diny van Gemert**



## Foto's van het jeu de boules bij Little of Littienie...



## Foto's van het bezoek aan oudenbosch...



## KBO-Vitaliteitsdagen i.s.m. Jibb+

Dit voorjaar vinden er verspreid in de provincie weer KBO-Vitaliteitsdagen plaats. Wie meedoet krijgt een goed inzicht in de eigen gezondheid. Ontdek uw fysieke aspecten zoals knijpkracht, reactievermogen, valrisico, conditie en balans.



Er is ook aandacht voor mentale aspecten. Bij vitaliteit gaat het om levenskracht. Bij de Vitaliteitsdagen krijgen

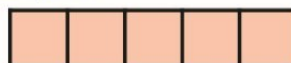
deelnemers inzicht in hun gezondheid. Er is aandacht voor fysieke aspecten zoals knijpkracht, reactievermogen, conditie, balans, maar ook voor mentale aspecten. Vragen als 'hoe ziet uw netwerk eruit?', 'welk cijfer geeft u uw leven?', 'waar bent u dankbaar voor?' komen aan de orde. KBO-Brabant baseert zich hierbij op de kennis van de Blauwe zones en het concept Positieve gezondheid.

Vrijwilligers van KBO-Brabant, (oud-)zorgverleners en mbo-studenten verrichten metingen en gaan met deelnemers in gesprek. KBO-Afdelingen organiseren de Vitaliteitsdagen met medewerking van lokale zorgverleners zoals (oud-)fysiotherapeuten, huisartsen, buurtsportcoaches, opticiens en audiciens. Ook is Peter de Goede, tandarts-geriatrie, aanwezig voor het gesprek over mondgezondheid, want de mond wordt vaak vergeten. **Deze activiteit vindt plaats op woensdag 28 februari 2024; info volgt.**

## Sudoku

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

© www.puzzelpro.nl



**Gratis uitje opa of oma met kleinkind**  
Kinderen tot en met 12 jaar zijn in theater Het Speelhuis van harte welkom bij alle jeugdvoorstellingen. Omdat dit voor iedereen mogelijk te maken heeft Het Speelhuis een actie opgezet. Inwoners met een laag inkomen kunnen gratis kaartjes voor jeugdvoorstellingen bestellen. **Deze actie is alleen geldig voor inwoners met een inkomensverklaring en loopt tot en met juni 2024.** Er kunnen maximaal 4 gratis kaarten, per inkomensverklaring, voor alle jeugdvoorstellingen besteld worden (dit is inclusief 1 kaart voor begeleiding van volwassene).

De themabijeenkomst wordt gegeven door twee ervaren trainers van Samen dementievriendelijk en vindt plaats in **Wijkcentrum de Westwijzer**. In 1,5 uur tijd krijg je op een laagdrempelige wijze makkelijke handvatten aangereikt, zodat jij dementie op de baan, op het veld, in de kleedkamers of bij de bar voortaan herkent én weet hoe je goed met mensen met dementie omgaat. Is het verstandig om iemand te verbeteren? En is praten in korte zinnen nuttig? Na 'Iedereen doet mee' weet jij het antwoord op deze vragen.

Zo zorgen we ervoor dat iedereen met dementie zich bij jullie vereniging op zijn gemak blijft voelen!

Voor de training zijn alle KBO's uit Helmond en hun leden welkom.

Sluiten jullie ook aan? Stuur dan een reactie met interesse naar [lisannevanderveen@jibbplus.nl](mailto:lisannevanderveen@jibbplus.nl)

Met gezonde groet,

Flo van de Waterlaat-de Haas  
Buurtsportcoach Buurt, Wijk en Zorg



### Het Speelhuis Flyer voor gratis voorstellingen

Bezoekers tot en met 12 jaar zijn in theater Het Speelhuis van harte welkom bij alle jeugdvoorstellingen. Omdat dit voor iedereen mogelijk te maken heeft Het Speelhuis een actie opgezet. Inwoners met een laag inkomen kunnen gratis kaartjes voor jeugdvoorstellingen bestellen. Deze actie is alleen geldig voor inwoners met een inkomensverklaring en loopt tot en met juni 2024. Er kunnen maximaal 4 gratis kaarten, per inkomensverklaring, voor alle jeugdvoorstellingen besteld worden (dit is inclusief 1 kaart voor begeleiding van volwassene). De flyer ligt fysiek op de Zandstraat en mag aan inwoners meegegeven worden

**Gratis naar alle jeugdvoorstellingen IN HET SPEELHUIS**

**VOOR WIE?**  
Bezoekers tot en met 12 jaar zijn in theater Het Speelhuis van harte welkom bij alle jeugdvoorstellingen. Op [theaterspeelhuis.nl](http://theaterspeelhuis.nl) vind je het complete aanbod

**HOE TE BESTELLEN?**  
Met de code **Jeugd2024** kan

### Jouw KBO dementievriendelijk

Je bent bij een beweegactiviteit van de KBO en jouw maatje Kees weet niet meer hoe hij de bal naar jou terug moet spelen. Problemen met dagelijkse handelingen is een van signalen waaraan je dementie kunt herkennen. Het voorval met Kees trekt je aandacht, maar je kunt er de vinger niet op leggen wát er met hem aan de hand is.

Op **maandag 5 februari van 13.00-14.30 uur** geeft Samen dementievriendelijk, een initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS, de themabijeenkomst 'Iedereen doet mee'. Dementie is volksziekte nr. 1: een op de vijf Nederlanders krijgt de hersenziekte. Iedereen – dus ook jullie als vereniging – komt vroeg of laat in contact met mensen met dementie. Omdat wij willen dat ieder lid – óók iemand met dementie – kan blijven sporten en bewegen en mee kan doen aan andere activiteiten, organiseren we deze themabijeenkomst.

Even lachen...



**Inzenden kopij uitgave maart  
inleveren vóór 19 februari 2024**

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

Miny Verhoeven  
Tel: 06-12992395

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

Hennie de Gooijer  
Tel: 06-22616134  
Helmondseweg 41, Aarle-Rixtel

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

Miny Verhoeven  
Tel: 06-12992395  
Ruusbroeclaan 150, Helmond

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

Correspondentieadres:  
KBO-Bernadette  
Lijsbeth van Villeynstraat 14  
Helmond

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

Peter Krom

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

Mariken van Bree  
Tel: 06-21576946

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

Mieke Jacobs  
Tel: 06-20766829

Voor alle wijzigingen, zoals verhuizing, telefoonnummer, bankrekeningnummer, e-mailadres etc.:  
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-cliëntondersteuning, hulp van een vrijwillige ouderenviseur, stuur dan een e-mail naar: [info@vboh.nl](mailto:info@vboh.nl) of bel 0492-792392.



### MAANDACTIVITEITEN (voorlopig)

Woensdag 7 februari	Stamppotten in Jan Vissermuseum
Woensdag 27 maart	Algemene Ledenvergadering
Zondagmiddag 25 februari	Genesisus
Dinsdag 5 maart	Curling in Lierop
Dinsdag 26 maart	Paaslunch
Dinsdag 2 april	Boskoop
Woensdag 17 april	Coeckepanne in Lierop
Dinsdag 14 mei	Bezoek oesterzwammen in Liessel

#### Oplossing sudoku van pag. 4.

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