

## VOORWOORD VAN ONZE VOORZITTER

Beste leden,

Als ik dit schrijf is het een druilerige zondag, we hebben net sinterklaas achter ons liggen en gaan ons opmaken voor de Kerst en oud en nieuw.

Het is wel leuk om te kunnen vertellen dat we er vorig jaar 100 nieuwe leden bij hebben gekregen! Natuurlijk zijn er ook opzeggingen en overledenen bij, maar we mogen nu toch met circa 415 leden het nieuwe jaar starten. Onze actie loopt ook door; brengt u een nieuw lid aan dan ontvangt u een Helmond Gift ter waarde van € 5,-.

Nieuw in ons journal is ook een kalender met activiteiten die plaatsvinden in één van de wijken Helmond Noord, Oost Binnenstad, Oost en Centrum, waar je vrij aan deel kunt nemen. Dit kan zijn biljarten, kienen, wandelen etc. Genoeg te doen.

Naast mijn voorzitterschap ga ik vanaf januari tijdelijk het penningmeesterschap van Miny overnemen. We zijn er nog altijd niet in geslaagd om deze vacature in te vullen, denkt u: "Dit is iets voor mij", neem dan contact met mij op. Een vacature waarvoor we ook een betrokken persoon zoeken, is een coördinator Aandacht Voor Ouderen (AVO).

De secretaris en ik zijn nog druk bezig met de formaliteiten rond de naamsverandering. De stukken zijn verstuurd naar Senioren Brabant Zeeland ter afwerking. Als we een aangepast statuut hebben, kunnen we de Kamer van Koophandel wijzigen en daarmee naar de Rabobank. Tot die tijd zijn we op een aantal plekken nog KBO Bernadette; wordt vervolgd.

Inmiddels zijn alle loterijen achter de rug en hiermee hebben we heel fijn, door de actieve deelneming van onze leden toch ruim duizend euro opgehaald. Het is best

wat werk, maar het blijkt nu de moeite waard te zijn. Aan Rabo Support en Grote Clubactie doen we volgend jaar ook weer mee. Maar ook aan de actie "alle beetjes helpen" van Plus doen we mee als dit volgend jaar weer is. De opbrengst hier was € 92,85. Een mooi bedrag voor de 1<sup>e</sup> keer.

Gezondheid is belangrijk, dus daarom wens ik iedereen een goede gezondheid, ook namens de rest van het bestuur, voor 2025, hopelijk zie ik u dan weer bij diverse activiteiten.

**Hennie de Gooijer, voorzitter**

## Nieuwe leden

Mevrouw C.P.A.T. Arrendell-Klein; De heer E.E. Arrendell; Mevrouw P.P.M.M. Coolen

## Overleden

De heer C.P. Giebels; De heer J.G.Th. Jongen. Wij wensen alle nabestaanden veel sterkte toe.

## ACTIVITEITEN

### Kom-Bij-Ons Rest-O-Ricus

Onze 1<sup>e</sup> Kom-Bij-Ons eetmiddag van 2025 is op donderdag 23 januari van 15.00-17.00 uur bij Rest-O-Ricus.

Marc en zijn collega's gaan ons verwennen met een verrassingsmenu. Voor onze leden is de prijs voor dit menu € 17,50 p.p. en niet-leden betalen € 20,00 p.p. U kunt zich tot **15 januari aanmelden** door het juiste bedrag op de aan achterzijde van dit journal vermelde rekeningnummer over te maken.

**Vol = Vol. Uw aanmelding is pas definitief als het bedrag betaald is.**

**Let op : vanaf 2025 zijn alle consumpties tijdens de Kom-Bij-Ons eetmiddagen voor eigen rekening.**

### Kom-bij-ons in De Stadskamer

op woensdag 12 februari gaan we gezellig eten bij de Stadskamer (voorheen "Paul en Riet"). We worden om 15.00 uur in de Elzaspassage verwacht, waar we een 3-gangenlunch geserveerd krijgen.

Eerst een soepje, daarna een gezellig bord met diverse gerechten en een heerlijk dessert als afsluiter (consumpties zijn voor eigen rekening).

De kosten voor deze middag zijn € 17,50 voor leden en € 20,- voor niet-leden.

U kunt zich tot **31 januari 2025** aanmelden door het juiste bedrag over te maken op het bekende rekeningnummer onder vermelding van "Stadskamer" (zie achterzijde jaarnaal).

### VERSLAG

#### 28 november 2024, Christmas World 2024 in Duiven



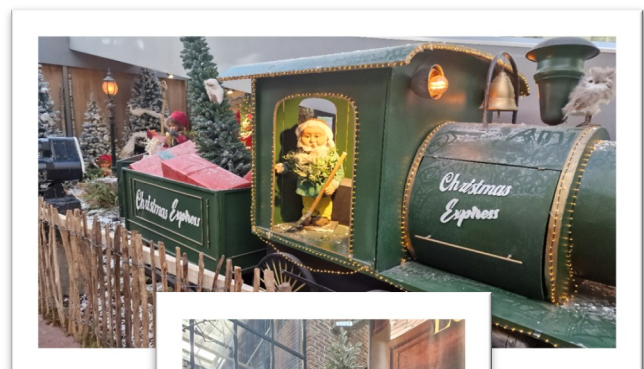
Na veel plezier tijdens busreis naar Christmas World 2024 arriveerden we om 10.45 uur in Duiven. Op de benedenverdieping van de indoor kerstshow Christmas World 2024, hebben we o.a. de kunstkerstbomen, de twinkelende lichtjes en de vele minidorpen bewonderd. De Countryfield en Light & Living artikelen hebben we ook gezien. Het spektakel dat we op de roltrap te zien kregen was uniek gedecoreerd met als thema "Een reis vol verwondering". We zagen o.a. een kerstboom gedecoreerd in stijl "Harry Potter". Tussendoor was er de mogelijkheid om in het restaurant "De Proeftuin" te ge-



nieten van een lunch met een uitgebreid assortiment. Op de bovenverdieping konden we ons hartje ophalen met verschillende kerstdecoraties, duizenden kerstornamenten van Kurt S. Adler, schattige Disney-ornamenten en de moderne ornamenten van Vondel. Allerlei kleuren kerstballen waaron-

der smaragd groen, retro, wit, roomwit, zwart en natuurlijk het traditionele rood. Ook de tafelkleden en lopers waren in verschillende kleuren waaronder de Schotse Ruit". Rond 16.30 uur was het weer tijd om richting huis te vertrekken en waren we met veel lachen en 'voor-elk-wat-wils' om 18.10 uur weer terug in Helmond, na een heerlijk dagje kerstshow.

#### Marie-Anne van Cuijk





## Impressies kerstshow...







**Het was een prachtige uitstalling in het tuincentrum. Chapeau aan de medewerkers!**





## AGENDA VASTE ACTIVITEITEN 2025

Zoals in het voorwoord al vermeld, is deze pagina voortaan bestemd voor de vaste activiteiten in 2025, zoals Steunpunt Rozenhof en de bijeenkomsten in De Schabbert.

### Koffie met een tablet



Datum	Locatie	Onderwerp
4-2-2025	Geseldonk	Zoeken op Internet
13-2-2025	De Ark	Zoeken op Internet
18-2-2025	Bibliotheek Helmond de Peel	Zoeken op Internet

Voor maart staat als thema Mobiliteit gepland, in april Stadsparkeren en in mei Veilig online. Voor 2025 is ervoor gekozen om nog op 3 locaties deze bijeenkomsten te plannen.

Aanmelden is altijd noodzakelijk; dit kan via Bibliotheek Helmond de Peel, tel. 0492-522220.

### Bijeenkomsten De Schabbert

#### Bijeenkomst De Schabbert 2<sup>e</sup> vrijdag van de maand Aanvang 10.30 uur

Voor uw agenda, de volgende onderwerpen zijn bekend:

- 10 januari Medicura (hulpmiddelen).
- 14 februari Rode Kruis Goed voorbereid en cybercriminaliteit.

Iedereen is welkom en het is gratis. Zoals gewoonlijk staat de koffie bruin.



## Activiteiten steunpunt Rozenhof



Aan deze activiteiten kunt u gewoon iedere week deelnemen.

- Woensdag 14.00-16.30 uur **KOERSBAL**  
Koersbal is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. Het lijkt een beetje op de bekende Franse jeu-de-boules en wordt vooral binnen beoefend. Doordat koersbal geen zware inspanning vereist, kan de sport tot op hoge leeftijd beoefend worden. We zoeken hiervoor nog nieuwe deelnemers.

- Donderdag 13.30-16.30 uur **BILJARTEN**  
met biljartvereniging Rozenhof.

- Vrijdag 14.00-16.00 uur **SJOELEN**.

Voor deze activiteiten kunt u zich aanmelden aan de bar in het Rozenhof of vragen naar Hans Spierings of Nelly van Veghel.

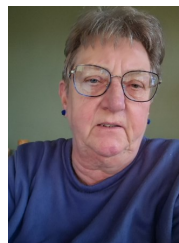
Steunpunt Rozenhof, Rozenhof 43, 5701 GB Helmond. Tel.0492-521995.

### Vacature bestuur



**Bestuurslid  
Fondsenwer-  
ving en Pen-  
ningmeester -  
Doe Mee aan  
Onze Missie!**

Leden huidig bestuur:



Hennie



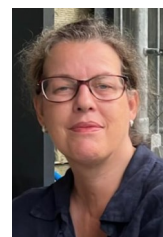
Peter



Miny



Mieke



Mariken

## Valpreventieprogramma: veilig bewegen in en om uw huis

Bent u 65 jaar of ouder en woont u nog thuis in Helmond? En bent u bang om te vallen of valt u wel eens? Zowel binnen- als buitenshuis zijn er veel situaties waarbij u lelijk kunt vallen. U kunt in uw wijk deelnemen aan het valpreventieprogramma. Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Blijf ook langer fit en neem deel aan het gratis valpreventieprogramma.



Wat houdt het valpreventieprogramma precies in? Het valpreventieprogramma start met een informatiebijeenkomst bij u in de wijk. Voor de wijk Binnenstad vinden deze bijeenkomsten binnenkort plaats:

### Voor de Binnenstad:

- maandag 27-1-2025 van 13.30 tot 15.30 uur in wijkhuis de Fonkel, Prins Karelstraat 123.
- maandag 17-2-2025 van 13.30 tot 15.30 uur in wijkhuis de Fonkel, Prins Karelstraat 123.

### Voor Helmond-Noord:

- woensdag 29-2-2025 van 15.00 tot 17.00 uur in De Boerderij, Harmoniestraat 105.
- woensdag 12-2-2025 van 15.00 tot 17.00 uur in De Boerderij, Harmoniestraat 105.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over allerlei onderdelen die invloed kunnen hebben op vallen. De onderdelen die besproken worden, zijn: risico's in en rondom het huis, medicijngebruik, een juiste houding, goed schoeisel en een verantwoorde voedingskeuze. Daarnaast wordt u ge-

vraagd om over een "Smartfloor", een vloer met sensoren, te lopen, die registreert hoe u loopt. Vervolgens gaat een fysiotherapeut met u in gesprek over uw eventuele valgeschiedenis en valangst.

De uitkomsten van de loopoefening en het gesprek met de fysiotherapeut geven een inschatting of u een verhoogd valrisico heeft en of een van de valpreventieprogramma's voor u geschikt is. U bepaalt zelf of u daadwerkelijk deel gaat nemen. Deelname aan het programma is gratis.

### Bent u afgelopen jaar al bij een informatiebijeenkomst valpreventie geweest?

Wellicht bent u afgelopen jaar al bij een informatiebijeenkomst valpreventie geweest. Het is dan niet zinvol om u nogmaals aan te melden voor een nieuwe informatiebijeenkomst. Het kan natuurlijk wel zijn dat uw gezondheid achteruit is gegaan, u gevallen bent of u meer angst heeft gekregen om te vallen. Neem dan contact met ons op zodat wij u verder kunnen adviseren.

### Valpreventie trainingen



De valpreventie trainingen vinden plaats in uw eigen wijk en worden begeleid door professionals, waaronder fysiotherapeuten. Elke training heeft een eigen karakter. Tijdens de informatiebijeenkomst is al samen met u bepaald welke training het beste aansluit bij uw mogelijkheden en wensen. Bij de ene training ligt de nadruk om op een juiste wijze te leren vallen en weer op te staan, terwijl bij een andere training de nadruk ligt op balansverbetering of te anticiperen op alledaagse risico's waaronder loszittende stoeptegels of het leren bewegen in een kleine ruimte.

## Resultaten na valpreventie trainingen

Inmiddels zijn er al een behoorlijk aantal valpreventie trainingen afgerond waarbij de deelnemers begeleid werden door professionals. De deelnemers gaven na de trainingen aan dat ze zich zekerder voelen met bewegen (lopen, zitten, bukken en opstaan), meer zijn gaan bewegen, beter weten waar ze op moeten letten om een val te voorkomen, minder angstig zijn geworden om te vallen en op een veilige manier op kunnen staan na een val. Hele mooie resultaten dus waardoor de kans op een val kleiner is geworden.

## Aanmelden en meer informatie

Meld u gratis aan voor één informatiebijeenkomst in uw wijk via [www.jibbplus.nl/valpreventie](http://www.jibbplus.nl/valpreventie) Aanmelden kan ook door tijdens kantooruren te bellen naar Jibb+ via telefoonnummer 0492-347071.

**Vooraf aanmelden voor de informatiebijeenkomst is verplicht aangezien we een maximum aantal bezoekers hanteleren.**

## Opbrengst "alle beetjes helpen", Plus Bouwmans

We mogen trots zijn op onze leden en overige deelnemers die op ons gestemd hebben tijdens deze actie die tot 24 november 2024

**PLUS**  
**Bouwmans**



duurde. De cheque wordt op deze foto met plezier in ontvangst genomen door onze voorzitter Hennie de Gooijer. Volgend jaar doe we zeer zeker weer mee. Nogmaals,

## Even puzzelen...

Woordzoeker thema: edelstenen

BLOEDROOD  
BRILJANT  
CAMEE  
CARNEOOL  
DIAMANT  
DUUR  
EDELSTENEN  
EMERALD  
GRAVEREN

JADE  
MUSEA  
MIJNEN  
ONYX  
PAREL  
RING  
ROBIJN  
ROND  
SMARAGD  
TOPAAS



O	B	G	R	A	V	E	R	E	N	
T	E	L	T	R	O	N	D	C	E	
N	D	R	O	P	P	G	U	A	N	
A	A	I	P	E	A	A	U	R	E	
J	J	N	A	R	D	X	R	N	T	
L	M	G	A	M	Y	R	E	E	S	
I	U	M	S	N	A	N	O	O	L	
R	S	R	O	B	I	J	N	A	O	E
B	E	C	A	M	E	E	T	L	D	
A	A	L	D	L	A	R	E	M	E	



## COLOFON

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

Miny Verhoeven  
Tel: 06-12992395  
Ruusbroeclaan 150  
5702 AZ Helmond

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

Hennie de Gooijer  
Tel: 06-22616134  
Dierdonklaan 7  
5709 MG Helmond

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

Correspondentieadres:  
Lijsbeth van Villeystraat 14  
5706 MJ Helmond

Coördinator aandacht voor ouderen:

[avo@seniorencentrumhelmond.nl](mailto:avo@seniorencentrumhelmond.nl)

**VACANT**

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

Peter Krom

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

Mariken van Bree  
Tel: 06-21576946

Voor alle wijzigingen, zoals verhuizing,  
e-mailadres etc.:

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

Mieke Jacobs,  
Tel: 06-20766829  
Anemoonstraat 20  
5701 EN Helmond

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

**VACANT**

Bankrekening (voorlopig nog t.n.v. KBO  
Bernadette):

**NL88 RABO 0138 7256 40**

Hulp nodig? Bijvoorbeeld hulp bij het invul-  
len van uw belastingformulier, WMO-  
cliëntondersteuning, hulp van een vrijwillige  
ouderenadviseur, stuur dan een e-mail  
naar: [info@vboh.nl](mailto:info@vboh.nl) of bel 0492-792392.



**Inzenden van kopij voor uitgave  
februari 2025 kan tot uiterlijk  
8 januari 2025.**

## NOTEER DEZE (VOORLOPIGE) MAANDACTIVITEITEN VAST IN UW AGENDA:

