



VOORWOORD VAN ONZE VOORZITTER

Beste leden,

Allereerst natuurlijk wens ik, en ook namens mijn medebestuurleden, jullie allen vooral een gezond 2025, want dat is op onze leeftijd het belangrijkste wat er is. Blijf gezond!

Voor u ligt weer een vol nummer met nieuwe activiteiten, maar ook leuke verslagen met foto's van wat er is geweest. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagd kerstdiner. Ik heb begrepen dat de Rollershow bij de bezoekers een grote "wow" heeft opgeleverd, zeker de moeite waard om te herhalen.

Bij de maandactiviteiten vindt u allerlei data terug, die u alvast kunt noteren op uw kalender.

Ik kan u alvast verklappen dat we vorig jaar 100 nieuwe leden hebben mogen verwelkomen. Ik hoor zo vaak: "Ik zie niemand, ik weet niet wat ik moet doen." Voor deze mensen zou het goed zijn als ze zich bij ons aansluiten. En je hoeft niet aan alles mee te doen, maar een enkele keer een uitstapje moet toch kunnen en wellicht hou je er gezelschap aan over. Ikzelf zat bij het kerstdiner aan een samengestelde tafel en het was erg gezellig om al die, voor mij, nieuwe mensen te leren kennen, we hebben ook "goeje praot" gehad zoals ze dat zeggen.

Op naar weer een nieuw jaar, hopelijk met nieuwe bestuursleden, want we zoeken nog steeds een begenadigde penningmeester.

Hennie de Gooijer voorzitter

Nieuwe leden

Mevrouw J.H.M. Bullens-Biemans; Mevrouw P.P.M.M. Coolen-Slits; De heer J.T.T.M.A. van Deursen; Mevrouw A. Takes; Mevrouw S.C. Vos

Overleden

De heer N.J.H. Verbakel.

Wij wensen alle nabestaanden veel sterkte toe.

Aantal leden per 1-1-2025: 394.

VERSLAGEN

Verslag Kerstrollershow op zondag 15 december jl.



De Kerstrollershow van RC De Oude Molen op zondag 15 december in Beek en Donk was één groot feest. We werden door alle deelnemers

meegenomen naar Hotel Vieux Moulin in Parijs. En daar kregen we een fantastisch programma voorgeschoteld. Variërend van het 'personeel' dat zich presenteerde naar zelfs een Can Can-dans op de rolschaats. Het was een zeer gevarieerd en boeiend programma waarbij zowel de geoefende rolschaatsers als de iets minder geoefenden, volop aan bod kwamen.

Het geheel was buitengewoon goed verzorgd. En alle deelnemers, ook de kleinsten, brachten al die verschillende dansen met flair en zelfvertrouwen. Het was duidelijk dat er heel wat oefeningen in de dansen zaten. Ook was er veel aandacht besteed aan het decor en de kostuums. Buiten was alles door onze seniorenvereniging weer heel goed geregeld. We hadden buitengewoon goede, gereserveerde, plaatsen en zelfs in de pauze werden de drankjes naar ons toe gebracht. Het is zeker een aanrader om dit volgend jaar weer in het programma op te nemen.

Ria van den Bogaart

Verslag Kerstdiner op 19 december jl.



Rond 16.15 uur druppelden de leden (letterlijk) bij SOOS40 tezamen, schuilend onder het afdak. Om 16.30 uur mochten we naar binnen.

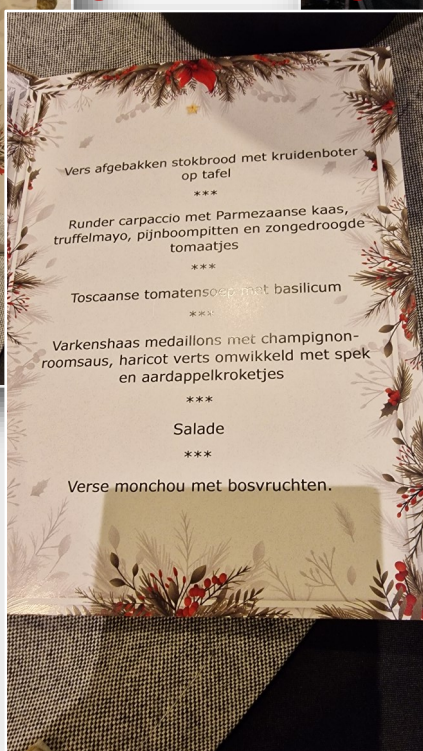
Gelukkig maar, want het regende constant. Iedereen kreeg koffie of thee en een kerstkransje. De zaal was mooi versierd, net als de ronde tafels met een heel mooie KBO kerst-menukaart; het zag er heel gezellig en feestelijk uit. De vrouwelijke wethouder deed ook nog een woordje over onze vereniging. De aanwezige vrijwilligers werden verwend met een linnen tas met inhoud. De bediening werd verzorgd door 5 á 6 personen van SOOS40. Extra bedankt, het liep gesmeerd, iedereen klapte voor hen. We waren dan ook zeer tevreden. Rond 20.00 uur liep het tegen het einde van het kerstdiner. Verzadigd met een goed gevulde maag togen we naar huis. Het diner en het samenzijn was gezellig. activiteitencommissie, reuze bedankt voor het organiseren van dit kerstevenement.



Tina van der Vorst



OP HET MENU:



**HEERIJK,
TOCH?**



Verlag bowling op 8 januari jl.

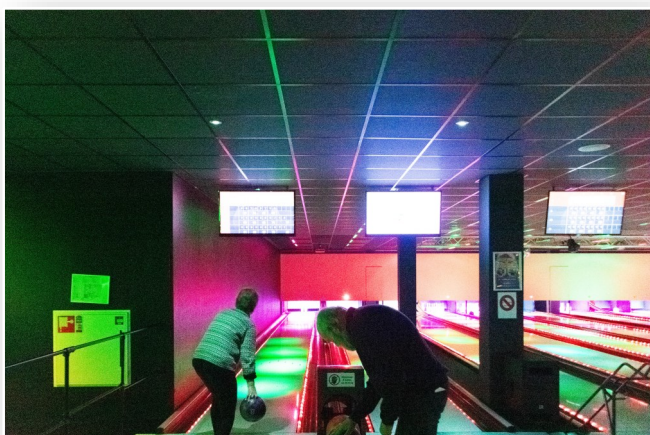


Hoe fijn is het om de activiteit te mogen beleven: bowlen met de aanwezige leden van Senioren Centrum Helmond. Dit alles onder de regie van de activiteitencommissie en bestuursleden, die zoals altijd hun uiterste best doen om ons op een prettige wijze bezig te houden, en daardoor weer nieuwe mensen te ontmoeten.

De middag begon gezellig met even samen-



zijn en dan óp naar de banen. Velen gaven te kennen er nog nooit te zijn geweest, maar waren daarom erg enthousiast dit te mogen meemaken. De opstart begon met enige problematiek en commotie, daar we niet geheel op de hoogte waren van al die technieken en alles wat erbij hoorde om de banen aan te kunnen zetten en te verdelen onder de deelnemers. Na enige hulp van zowel leden, bestuur en het personeel van Fletcher, konden we beginnen. We moesten allemaal eerst wisselen ter valpreventie. Die

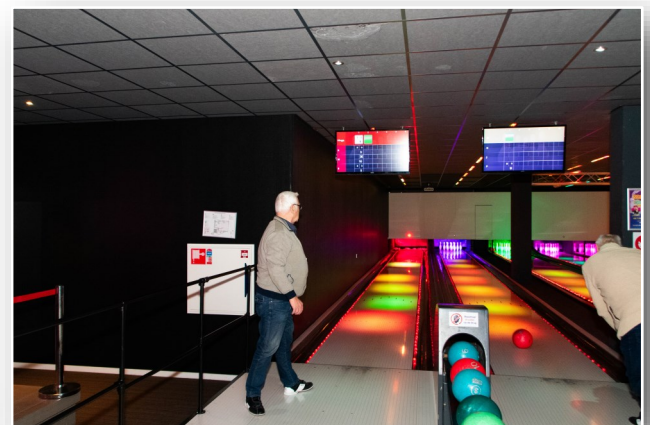


handeling was even goed zoeken en vooral om de juiste maat te vinden. Maar ook daarin waren we geslaagd ondanks dat het er zóóóó donker was. De vrouwen hadden



unaniem besloten de broek aan te trekken, haha. Dat was ook wel nodig want ieder had een eigen techniek de bal te laten rollen. Waar we allemaal tegenaan liepen was: de ballen te zwaar of te licht, of de gaten te groot of te klein. Het is toch allemaal fijn om hierover te communiceren? Ieder op hun eigen manier? Hahaha...

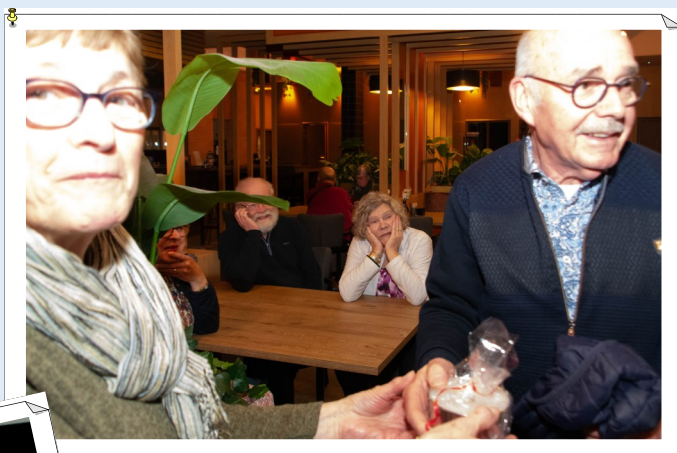
Kortom: het was een mooie ervaring en een aangename en gezellige middag met een kleine winnaarsmentaliteit. De afsluiting was weer met even ge-



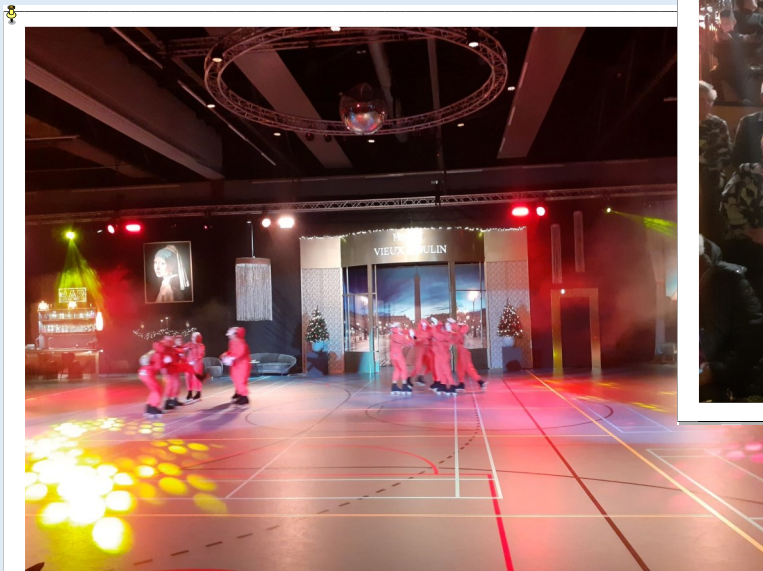
zellig samen evalueren en het uitreiken van de prijsjes. De eerste prijs ging naar Paul Swinkels, de tweede prijs naar Wilma Bronswijk, de derde prijs was voor Herman Bronswijk. De poedelprijs ging naar Wilna van Breugel. Ik kan alleen maar zeggen. Dankjewel voor deze fijne ervaring/middag en chapeau voor de activiteitencommissie/(be)geleiding hiervan.

Vriendelijke groetjes, Wilna

Meer foto's van de bowlingmiddag...:



...en een paar foto's van de Kerst Rollershow:



(Vaste) 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**.

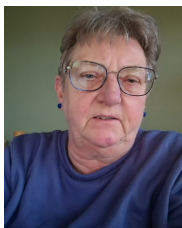
Voor deze activiteiten kunt u zich aanmelden aan de bar in het Rozenhof of vragen naar Hans Spierings of Nelly van Veghel.

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



Bestuurslid Fondsenwerving en Penningmeester Doe Mee aan Onze Missie!

Leden huidig bestuur:



Hennie



Peter



Miny



Mieke



Mariken

Valpreventieprogramma: veilig bewegen in en om uw huis



Voor de Binnenstad:

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

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 gevraagd 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.

Aanmelden en meer informatie

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

AGENDA VASTE ACTIVITEITEN 2025

Koffie met een tablet



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.

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

Verslag Schabbert met als thema Medica 10 januari 2025



Marjolein heeft ons uitgebreid bijgepraat over de hulpmiddelen die bij hun te verkrijgen zijn. Ze hebben ongeveer 12 winkels in Noord-Brabant en een website waar heel Nederland kan bestellen: Medicura.nl.

Wat ook voor mij nieuw was: je kunt er spullen lenen, huren én kopen. Voor een rolstoel bijvoorbeeld moet er wel een medische reden zijn, maar kan daar voor een half jaar geleend worden. Maar het kan ook gaan om een badkamerkrukje, een hooglaag bed, etc. Medicura medewerkers indiceren zelf de cliënt.

Een uitzondering op lenen van hulpmiddelen zijn krukken en rollators. Deze kun je wel

huren. Zowel met je lidmaatschap van jouw afdeling als de Zorgboog krijg je extra korting bij het kopen van deze hulpmiddelen. Ook interessant was het alarmsysteem WUZZI, wat geheel onafhankelijk werkt. Je



hebt een abonnement vanaf € 7,95 per maand, en is er in verschillende vormen. Van een horloge,

tot een kastje voor om je nek, heel eenvoudig in gebruik.

Je vindt Medicura aan de Geysendorfferstraat in Helmond bij winkelcentrum Straakven, oftewel de kleine Lidl. Ze zijn dagelijks geopend en je kunt er altijd vrijblijvend binnenlopen voor advies. Het is zeker de moeite waard.

Door het slechte weer was er maar een klein groepje, we proberen tegen de zomer dit onderwerp nog een keer te agenderen.

Hennie de Gooijer

Bijeenkomst De Schabbert 2^e vrijdag van de maand Aanvang 10.30 uur

Onderwerp volgende bijeenkomst:

- 14 februari Rode Kruis Goed voorbereid en cybercriminaliteit.

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



De Schabbert



06-22816134

Nachtegaallaan 215
06-15375646

06-40944887



ZONDAG 16 FEBRUARI VAN 14.30 TOT 16.30 UUR

ZANGGROEP MOI GEWIST

IN DE ONTMOETINGSRUIMTE VAN DE ROZENHOF

(ZAAL GEOPEND VAN 14.00 TOT 18.00 UUR.)



SAMEN ZINGEN, DANSEN, FUN-KIENEN EN KWISSEN

Moi Gewist heeft maar liefst 4 keer het Helmondse Schlagerfestival gewonnen. Naast de Helmondse schlagers zullen ook diverse Nederlandstalige meezingers te horen zijn. Het zingen wordt afgewisseld met fun-kienen en een kwis, en dat alles lekker op zun Hellemonds. DUS GE KENT OK NOG WA WINNE!!

ENTREE € 2,00 TOEGANG VANAF 55-PLUS

De entreekaarten zijn verkrijgbaar tijdens de openingstijden in de ontmoetingsruimte. Openingstijden:

Dinsdag 10.00 tot 12.00 uur, woensdag 13.30 tot 16.30 uur,

Donderdag 10.00 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 16.30 uur.

Vrijdag 10.00 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 18.00 uur.

Zondag van 15.00 tot 18.00 uur.

Adres: Rozenhof 43, 5701 GB Helmond.

E-mail: steunpuntrozenhof@outlook.com

COLOFON

activiteiten@seniorencentrumhelmond.nl

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

voorzitter@seniorencentrumhelmond.nl

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

secretaris@seniorencentrumhelmond.nl

Correspondentieadres:
Lijsbeth van Villeystraat 14
5706 MJ Helmond

Coördinator aandacht voor ouderen:

avo@seniorencentrumhelmond.nl

VACANT

webmaster@seniorencentrumhelmond.nl

Peter Krom

redactie@seniorencentrumhelmond.nl

Mariken van Bree
Tel: 06-21576946

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

leden@seniorencentrumhelmond.nl

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

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 of bel 0492-792392.



**Inzenden van kopij voor uitgave
maart 2025 kan tot uiterlijk
10 februari 2025.**

NOTEER DEZE (VOORLOPIGE) MAANDACTIVITEITEN VAST IN UW AGENDA:

