



## VOORWOORD VAN ONZE VOORZITTER

Beste leden,

We hebben een heel fijne, zonnige periode achter de rug en ik denk dat we dit allemaal ook graag vast willen houden. We kunnen echter veel regelen maar niet het weer, dus we genieten nog maar even zolang het kan.

Deze maand wil ik de aandacht vragen voor onze ledenvergadering op 9 april. Ik hoop jullie allemaal te zien bij Steunpunt Rozenhof dit keer. We hebben een nieuw bestuurslid wie zich gaat voorstellen, en met jullie goedkeuring wordt ze ons zesde bestuurslid. Ook zijn we natuurlijk nog altijd op zoek naar een penningmeester.

Verder hebben we nog wat leuke activiteiten op stapel, waar nog plek voor is. Koffie met een tablet met het thema stadsparkeren, ook leuk. In de Schabbert tijdens het onderwerp "Heb je moeite met slapen?" hoort u wat u eraan kunt doen.

Ook zouden wij het nog steeds leuk vinden als u een lekker recept hebt om in ons Journal te plaatsen. Het mag van alles zijn. Stuur uw recept naar:

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

Veel leesplezier!

**Hennie de Gooijer, voorzitter**

### Nieuwe leden



Mevr. P.M.J.C. Hendriks-Wouters

De heer G.A.M. van der Horst

Mevr. L.M.I. Noten-van Lierop

### Overleden

Mevrouw N.M.E.G. van Kesteren-Heijboer

Mevrouw I.M. Engelman-Tuyman

Wij wensen alle nabestaanden veel sterkte toe.

## ACTIVITEITEN



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. 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.

Op **woensdag 21 mei** 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 en 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 **10 mei** voor deze middag aanmelden door overmaking van € 17,00 p.p. KBO leden die willen carpoolen (€ 2,50 p.p.) kunnen contact opnemen met Miny Verhoeven. We verzamelen zoals gewoonlijk bij de Braak aan de Rembrandtlaan.

## Kom-Bij-Ons middag op maandag 12 mei (herhaling)

Er zijn nog een paar plaatsen vrij voor deze Kom-Bij-Ons middag bij Beekman & Beekman in Deurne, Markt 8.



We worden om 15.00 uur verwacht voor een lekker 3-gangen menu. Voor deze middag zijn de kosten voor leden € 17,50 p.p., niet-leden zijn welkom voor € 20,00 p.p. U kunt zich **tot 30 april**, onder vermelding van "Beekman", aanmelden op het bekende rekeningnummer. Alle consumpties en vervoer naar Deurne zijn voor eigen rekening.



## VERSLAGEN

### Optreden Moi Gewist 16 februari

Bij steunpunt Rozenhof kaartjes gehaald, voor een middag op 16 februari met de zanggroep "MOI GEWIST".

Samen zingen, dansen, fun-kienen en kwissen maar wel in het Hellemonds!

De zaal was goed bezet. Iedereen had er zin in. We hebben een heel gezellige, vermakelijke middag gehad. De liedjes uit het verleden werden volop meegezongen. De zanggroep zong ook hun 'Hellemondse Carnavals schlaggers'.

Tussen de muziek door een bingo waar ook nog prijs aan verbonden was, je moest wel de hellemondse taal kennen. Nogmaals, een heel gezellige middag.

**Herman en Dinij Claassen**





## **Verslag carnavalsmiddag met de Auwfiepen in SOOS40**

Op carnavalsmaandag 3 maart, na heel wat jaren hadden we onze kiel weer eens tevoorschijn gehaald!

We hoorden van velen dat het zo gezellig moest zijn bij de AUWFIEPEN IN SOOS 40. Toen we rond 14.00 uur aankwamen was het al goed bezet.

Er was bezoek van de Prinsengarde met de Kiezelkeikes. Deze lieten een mooie

dans zien. Er waren de hele middag verschillende artiesten die een optreden gaven. Ook van de dansvloer werd volop gebruik gemaakt en de polonaise ging door de zaal heen. Er werden loten verkocht voor de vele leuke prijzen.

Voor ons was het na vele jaren een keigezellige carnavalsmiddag geweest! Een aanrader voor volgend jaar.

***Herman en Dinij Claassen***



## AGENDA VASTE ACTIVITEITEN 2025

### Koffie met een tablet



ter AA

de Bibliotheek  
Helmond-Peel



Datum	Locatie	Onderwerp
15 april	Geseldonk	Hoe werkt Stadspasparen
24 april	De Ark	Hoe werkt Stadspasparen
29 april	Bibliotheek Helmond de Peel	Hoe werkt Stadspasparen

Voor mei staat als thema "Veilig online" op de agenda en is ervoor gekozen om in 2025 nog op 3 locaties deze bijeenkomsten te plannen. Aanmelden is altijd noodzakelijk. Dit kan via Bibliotheek Helmond de Peel, tel. 0492-522220.

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

Voor uw agenda is het volgende onderwerp bekend:

- 11 april: Heeft u moeite met slapen?

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



06-22616134

De Schabbert

Nachtegallaan 215  
06-15375646

LEV GROEP

06-40944887

### Verslag vrijdag 14 maart bijeenkomst in de Schabbert met als thema "wat komt er allemaal kijken en wat is er allemaal mogelijk bij overlijden"

Noortje Spierings heeft ons hierover uitgebreid bijgepraat maar ook vele vragen beantwoord van de 13 deelnemers deze ochtend. Noortje is een van de dochters van Frits die later aansluit. Lieke, de andere dochter, was graag meegekomen maar was heel verkouden. Als eerste krijgen we altijd cake van een begrafenis of crematie omdat dit zoet is en daardoor troost geeft.

Je maakt een sterfgeval mee en denkt: "Oh, ik moet nu in actie komen", maar dit is niet nodig. Bel je huisarts en je kinderen of andere dierbaren en pas dan de stap naar de begrafenisondernemer.

Met je overlijdensverzekering kun je dus ook bij Spierings terecht, behalve met een natura verzekering. In Nederland is het gebruikelijk dat we de 6<sup>e</sup> werkdag worden begraven of gecremeerd. Heb je nu familieleden in het buitenland die erbij zouden moeten zijn? Dan kan er uitstel aangevraagd worden.

Er wordt gevraagd wat het verschil is tussen balsemen en gekoeld opbaren. Er wordt gezegd uit de zaal voelt anders aan en dat is zeker zo. Echter is het niet altijd een voordeel, de dode blijft er namelijk heel goed uitzien en daardoor is afscheid nemen moeilijker. Tegenwoordig kun je alle muziek online aanleveren: je krijgt een link en daar kun je je voorkeuren invullen; geldt ook voor de foto's.

Wat kun je nu al doen zodat je nabestaanden het makkelijker hebben? Zoek zelf al muziek en foto's uit en zorg voor een goede adressenlijst. Normaal duurt een crematie of begrafenis een uur en daarvoor moet je muziek en foto's aanleveren. Noortje adviseert om de rouwkaarten bij hen te bestellen. Ze hebben hiervoor een speciale drukker, die niet anders doet. Soms krijgen kleinkinderen een speciale kaart die ze kunnen bewaren.





Op de vraag wat er met de metalen in een lijf gebeurt en de sieraden vertelt ze het volgende. Sieraden worden wanneer de kist gesloten wordt afgedaan en aan de familie gegeven. Maar heupen, knieën etc. gaan mee in de verbranding. Kleinkinderen moet je zelf laten kiezen hoe ze de dode benaderen. Ze doen dat heel open en op hun eigen manier. Maar laat ze wel afscheid nemen. Dat is ook voor hun rouwproces heel belangrijk.

Op de vraag wat een begraving of crematie kost is lastig antwoord te geven. Er is een ondergrens van € 3.700,- maar de bovengrens kun je zo gek maken als je zelf wilt. Bij Spierings heb je de gelegenheid om 24 uur de dode te bezoeken.



Een dode moet bedekt worden. Dat kan met een lijkwade of een kist in allerlei vormen, zoals die tegenwoordig ook van bijvoorbeeld karton kan zijn. Spierings informeert de gemeente en je krijgt een boekje dat je al op kunt halen ter voorbereiding, als je wilt. Hierin staat ook een lijst van zaken die je moet regelen voor de nabestaanden. Ook nog een tip: neem huisdieren mee om afscheid te nemen. Ook die rouwen en loop je het risico dat ze blijven zoeken.

Vervolgens komt na dertig dagen de urn met de as. Ook hierbij kun je kiezen wat je ermee gaat doen. Tevens kun je een wens kenbaar maken aan je nabestaanden.

Met name sinds Corona is het gebruikelijk om eventueel een live stream aan te bieden voor familie ver weg of in het buitenland, zodat ze de dienst toch mee kunnen beleven.

## Activiteiten steunpunt Rozenhof



Elke week kunt u meedoen met:

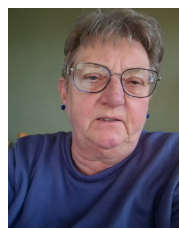
- Woensdag 14.00-16.30 uur **KOERSBAL**  
Koersbal is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. Het lijkt een beetje op de bekende Franse jeu-de-boules en wordt vooral binnen beoefend. Doordat koersbal geen zware inspanning vereist, kan de sport tot op hoge leeftijd beoefend worden. 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 Penning-  
meester  
Doe Mee aan  
Onze Missie!**

Leden huidig bestuur:



Hennie



Peter



Miny



Mieke



Mariken



Gonny  
(asp. lid)

## Buurtkaart Helmond-Oost



Nieuw voor Helmond-Oost is "kansrijk Helmond-Oost". Zij hebben ook voor een buurtkaart gezorgd, waarop alle organisaties zijn terug te vinden. Zie hiervoor:

<https://kansriikhelmondooost.nl/buurtkaart/>.

Namens ons bestuur neemt Mieke Jacobs hieraan deel.



### Recept april (van Mariken van Bree)

#### Hollands pannetje met jachtsaus voor twee personen

400 gr sperziebonen  
250 gr champignons  
2 uien  
200 gr kip (vega)  
450 gr krieltjes



Voor de jachtsaus:

1 snuf tijm  
1 blad laurier  
2 theelepels paprikapoeder  
2 eetlepels bloem  
70 gr tomatenpuree (blikje)  
300 ml runderbouillon (of groentebouillon)  
1 theelepel suiker  
1 eetlepel ketjap

Bereiding:

Kook de krieltjes en de sperziebonen beet-gaar in een pan met water, apart of samen. Snipper de uien en fruit aan in een pan. Voeg de champignons in plakjes toe en bak mee. Doe dan de kip erbij in stukjes en bak rondom lichtbruin. Doe dan alle ingrediënten (behalve de bouillon en laurierblad) voor de saus bij de kip en champignons en bak een paar minuten mee. Giet dan beetje bij beetje de bouillon erbij en voeg het laurierblaadje toe. Blijf roeren tot er een egale saus is ontstaan. Wil je hem iets dikker dan laat je hem iets langer inkoken. Voeg voorgekookte krieltjes en boontjes toe en roer alles door elkaar. Proef of er nog een snufje peper of zout nodig is en serveer in de pan.

# Paaspuzzel Zweeds

**U kunt hiermee een verrassingsprijs winnen!**

Stuur uw oplossing (het woord onderaan) naar de Activiteitencommissie of pleeg een telefoontje naar Miny Verhoeven. Veel succes!



gletsjer- puin	3	limiet		voeg- woord		sier- zakdoek		ervaren leidsman	
eier- gerecht		lidwoord						koordans	
						vlakte- maat			
hertje				doen blijken		5			
balsport				een weinig					
7						aanwij- zend vnw.			
stremsel		selenium				bevesti- ging		vriend (Spaans)	2
		gelaats- kleur				machine- geweer			
				ij (Frans)			grappen- maker		
				deel v. d. week			deel v. h. jaar		
schepping	Laus Deo			padden- stoel			9	over- vloedig	
	winst- gevend			hard- nekkig					
1							in voce		
echt- genoot						dus	stuurin- richting		
deel v. e. fuik									
				schil		groente	10		
						land in Afrika			
groet	kern					luizenei		vijt	
	zowat								
				groen					4
				indien					
aan- hangsel	8							in opdracht	de on- bekende
erfelijk materiaal									
				dieren- geluid					
traag				6	losse draad				

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----





## 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:  
Gonny Boetzkes (aspirant bestuurslid)

[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** (Voorlopig waargenomen door Hen-  
nie de Gooijer)

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  
mei 2025 kan tot uiterlijk  
16 april 2025.**

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

