



VOORWOORD

Beste leden,

Langzaamaan gaan we richting zomervakantie en gaan we ook een keer, in juli, de ONS en nieuwsbrief overslaan. Het volgende nummer wordt een juli/augustus nummer en kunnen jullie verwachten in de week van 28 juli. Vervolgens in de week van 26 augustus het nummer voor september. Kortom, in de week van 23 juni komt er geen ONS of journal.

Wat een verrassing dat de busreis zo snel vol was. We hadden het wel gehoopt maar niet verwacht. We hebben nog even overwogen een tweede bus te laten rijden, maar het risico om die vol te krijgen vonden we wat te groot. Echter, het is natuurlijk heel fijn dat onze activiteitencommissie zulke leuke activiteiten voor ons organiseert.

Inmiddels is binnen het bestuur het verslag van de ledenvergadering besproken. Het is aan de leden dit verslag goed te keuren en niet aan het bestuur. Daarom is nu besloten, zoals het hoort, dat dit verslag in concept tegelijk met de agenda van de volgende ALV wordt meegestuurd. Op die manier kunnen de leden dit rustig doorlezen, voordat we het verslag tijdens de ALV aan de orde stellen. Mijn vorige voorwoord bevatte reeds een korte samenvatting van de ALV van 9 april jl.

Er staan nog wat activiteiten gepland voor de komende tijd, dus wellicht zien we elkaar nog ergens. In elk ander geval een zonnige zomervakantie gewenst (met alleen 's nachts regen).

Hennie de Gooijer,
voorzitter



NIEUWE LEDEN

Mw. M.W.M. Kuijpers

ACTIVITEITEN

Midgetgolf de Warande, 15 juli 2025



MIDGETGOLF
DE WARANDE

Op 15 juli hebben we weer onze jaarlijkse midgetgolf-middag in de Warande. Er zijn weer leuke prijsjes te verdienen. U kunt zich hiervoor **tot 1 juli** opgeven op de gebruikelijke manier.

Bij binnenkomst starten we om 14.00 uur met een kopje koffie of thee, om daarna een ronde te golfen. Na afloop krijgt iedereen een frietje met een snack en als afsluiting nog een lekker ijsje. Dit alles voor € 15,00 voor leden, en € 17,50 voor niet-leden. We hopen op mooi weer!

Buffelfarm in Heeswijk-Dinther, 14 augustus

Op 14 augustus willen we naar de buffelfarm in Heeswijk-Dinther. Bij aankomst staat koffie/thee voor ons klaar. Daarna krijgen we een rondleiding bij



de buffels en zien we hoe men de lekkere buffelmozzarella maakt. Als afsluiting van deze middag is er een proeverij. Hiervoor kunt u zich opgeven **vóór 1 augustus** op de gebruikelijke manier. De kosten bedragen € 17,50 voor leden en € 20,00 voor niet-leden.

Het adres is Droevendaal 2 in Heeswijk-Dinther. We willen wel carpoolen. 13.00 uur samenkomen op de Braak, waar we uiterlijk om 13.15 uur vertrekken. Vriendelijk verzoek om dan bij het aanmelden te vermelden of je zelf rijdt of dat je met

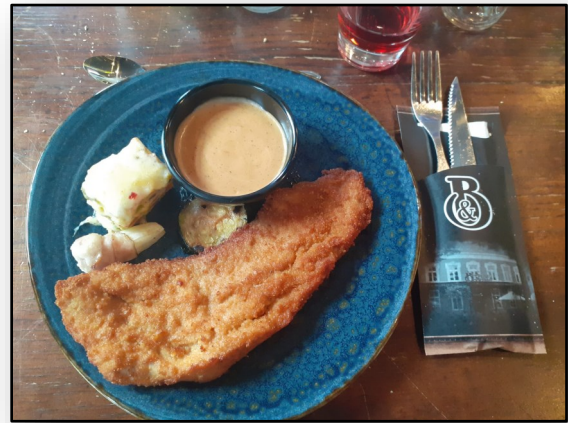
iemand mee wil rijden. De kosten hiervoor zijn € 2,00 p.p., aan de chauffeur te betalen. Gaat u op eigen gelegenheid, dan graag om 14.00 uur aanwezig zijn op de buffelfarm.

VERSLAG

Kom-Bij-Ons bij Beekman & Beekman

Op maandag 12 mei zijn we uit eten geweest bij Beekman & Beekman in Deurne. Het was prachtig weer toen we op de fiets arriveerden. We werden daar door vriendelijk personeel ontvangen. De tafels waren leuk gedekt met menukaarten erop. We konden kiezen uit 3 soepen en 3 hoofdgerechten: vispannetje, kip of schnitzel. Daarbij frietjes en een schaal salade. Als dessert kregen we nog ijs met slagroom toe. Alles was netjes en lekker opgediend. We kwamen niets tekort. We hebben een gezellige en smaakvolle middag gehad. Onze dank hiervoor.

Phielij Vogels





- advertentie -



Sport en bewegen/valpreventie
Telefoon: 0492-347071
E-mail: valpreventie@jibbplus.nl
Website: www.jibbplus.nl

Wilt u ook úw advertentie in dit blad?

- € 50,- per editie (7x9 cm staand of liggend)
- 11x per jaar,
- oplage ca. 400 stuks

Meld u aan bij:

secretaris@seniorencentrumhelmond.nl.

Vrijwilligers worden bedankt voor hun inzet

Op 25 april heeft het bestuur uit naam van Senioren Centrum Helmond de vrij-



willigers bedankt voor hun inzet met een etentje. Door de inzet van onze vrijwilligers kan

onze vereniging bijvoorbeeld de activiteiten organiseren die door onze leden worden bezocht.

Het etentje begon met een korte toespraak van onze voorzitter, Hennie de Gooijer, die vertelde dat dankzij het har-

de werk en enthousiasme we samen veel bereikt hebben en kunnen we trots zijn op onze mooie vereniging. Na de toespraak werd er onder genot van het etentje teruggeblikt op alle mooie momenten. Kijk voor wat leuke foto's op pagina 7.

Oproepje

Misschien ten overvloede, maar voor onze leden die het nog niet hebben meegemaakt: stuur jullie allerlekkerste recepten en lievelingsmaaltijden door. Wij vinden het een waardevolle aanvulling voor het Journaal. Dus schroom niet en stuur uw recept naar de redactie (zie achterzijde).

Mentale gezondheid verdient aandacht!



Van 2 tot en met 15 juni 2025 vinden overal in Helmond activiteiten plaats die gaan over mentale gezondheid!

Je mentale gezondheid gaat over hoe je 'in je vel' zit. Het gaat om hoe je omgaat met jezelf, met anderen en de omgeving én hoe je je daar bij voelt. Voel je je goed - zonder mentale klachten - dan zit je 'lekker in je vel'. Voel je minder goed en heb je wel mentale klachten, zoals last van angsten, stress, depressie of stemmingswisselingen, dan is het leven waarschijnlijk een stuk uitdagender.

Steeds meer mensen zitten af en toe minder lekker in hun vel. Daarom is het belangrijk om over onze mentale gezondheid te kunnen en mogen praten. En is het slim om aan je mentale gezondheid te werken, zoals goed voor jezelf zorgen, hulp durven vragen, samen dingen doen en leren ontspannen? het is allemaal belangrijk. Maar hoe doe je dat?

Om extra aandacht te schenken aan onze mentale gezondheid, vindt in de eerste helft van juni de 2e editie van het event Mentaal #GezondHelmond plaats. In de hele stad zijn er activiteiten waar iedereen welkom is: van festival tot theater-

voorstelling, van schilderen tot yoga, van schrijfworkshop tot lezing en van wandelen tot kunstproject. Er is voor iedereen wat te doen! Leuk, maar ook leerzaam. Doe je ook mee?



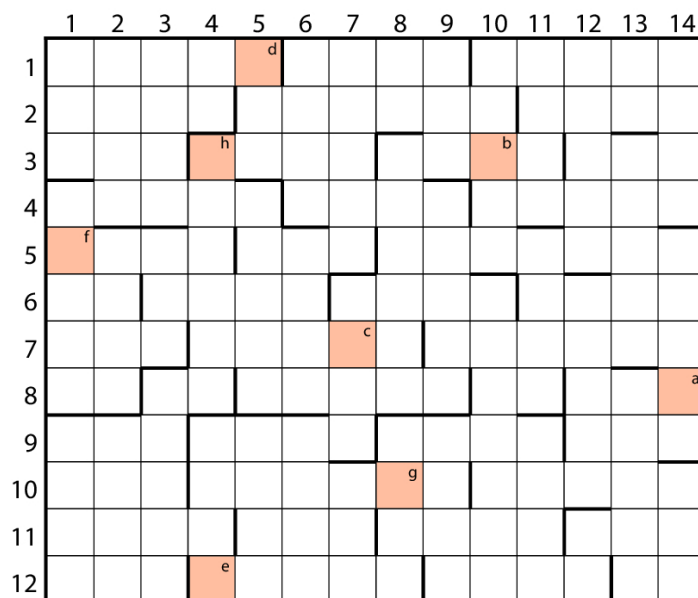
Kijk voor alle (vaak gratis) activiteiten op de [KALENDER Mentaal #GezondHelmond](#) en zoek iets wat bij je past. Samen maken we, praten over, en werken aan mentale gezondheid normaal!

Workshop 'Hoe gaat het nu met jou?'

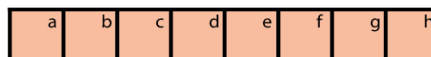
Deze workshop is bedoeld voor de kring

rondom iemand met psychische problemen (bijvoor-beeld een depressie, psychose, bipolaire stoornis, eetstoornis, verslaving). Als je kind, partner of een van je ouders psychische problemen heeft, heeft dat ook op jouw leven grote impact. Al is het niet zo eenvoudig om aan anderen uit te leggen wat het betekent of erover te vertellen. Wat kun je anders doen dan proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan. Of om vooral alle ballen in de lucht te houden. Aandacht gaat meestal uit naar dierbaren met psychische problemen. Je ontmoet tijdens deze avonden mensen, die aan een half woord genoeg hebben om jou te begrijpen. Maar je krijgt ook praktische informatie over waarom JIJ zo (Lees verder op pag. 6, 2e kolom.)

Doorloper



©www.puzzelpro.nl



Horizontaal: 1 vuurmond; spraakorgaan; boender - 2 blinde woede; mening; koningstitel - 3 insect; aanstellerig mens; greppel; gravure - 4 eenheid van warmte; zwarte kleverige stof; vuurpijl - 5 gebladerte; voordat; cowboyfilm - 6 als onder; woestijnbron; groot natuurbos; omslag - 7 hoofdgroet; landstreek; paardrijkschool - 8 heilige; Romanum Imperium; hemelbrood; motorraces; huisdier - 9 wees gegroet; grondsoort; geelbloeiende struik; pl. in Flevoland - 10 gesloten; brede laan; koeksoort - 11 zwaardwalvis; koordans; tekst op muziek; afslagplaats bij golf - 12 onderricht; harde buitenlaag; snijwond; senior.

Verticaal: 1 deel v.e. viool; zachte schittering; koraaleiland - 2 liefdesgod; één keer; ploegsneede - 3 factuur; evenzeer; serie - 4 in orde; jachtexpeditie; firma - 5 kloosterzuster; zuurdeeg; Ned. omroep - 6 hoon; huwelijkspartner; omlaag - 7 riv. in Italië; bries; muurholte - 8 voegwoord; normaal; huidzwelling - 9 Chinese deegwaren; gewrichtsaandoening; tocht - 10 portemonnee; dagtekenen - 11 riv. in Spanje; kampeerverblijf; heersende smaak - 12 patiënt; signaal; overmatig - 13 daar; naar achteren; gebergte in Zuid-Amerika - 14 dierlijke uitwerpselen; niemendal; ijzerhoudende grond.

Activiteiten steunpunt Rozenhof



Elke week kunt u meedoen met:

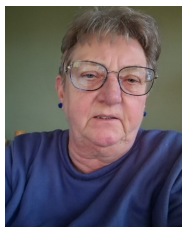
- Woensdag 14.00-16.30 uur **KOERSBAL**
Koersbal is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. Het lijkt een beetje op de bekende Franse jeu-de-boules en wordt vooral binnen beoefend. Doordat koersbal geen zware inspanning vereist, kan de sport tot op hoge leeftijd beoefend worden.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



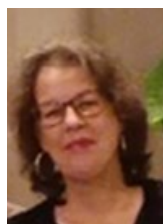
Peter



Miny



Mieke



Mariken



Gonny

(Vervolg van pag. 6.)

belangrijk bent en waarom het zo belangrijk is dat je goed voor jezelf zorgt. Het gaat tijdens deze avonden dus vooral over JOU. Ook ga je aan de slag met praktische opdrachten. Opdrachten die gaan over wat jij zou willen, over wat je hebt gemist. Het kan een mooie opstap zijn, naar een vervolg dat bij je past.

Maandag 16, 23 en 30 juni van 19.00-21.00 uur bij LEVgroep Helmond.

Je kunt je inschrijven via de website www.levhelmond.nl/agenda of telefonisch aanmelden via Chantal Cox, 06-89974075. **Aan de trainingen zijn geen kosten verbonden.**

Theatervoorstelling De Lijn op maandag 2 juni in de Bethlehemkerk in Helmond.

Dementievriendelijke gemeente Helmond organiseert deze theatervoorstelling om inwoners van Helmond bewust te maken over het thema dementie, de impact te laten zien die dementie heeft op degene met dementie en zijn of haar naaste omgeving en om het taboe rondom dementie te doorbreken.

Zus, zus en broer op leeftijd proberen te ontdekken wie van de drie dementie heeft. Ze doen met z'n drieën muziek- en geheugentesten. Het blijft in het ongewisse óf een van de drie dementie heeft en zo ja wie. Naast het onderwerp dementie gaat de voorstelling vooral over communicatie tussen de zussen en de broer. Ze gaan nog altijd met elkaar om als in hun kinderjaren. Een spel van macht, onmacht en verbondjes maken en toch om elkaar geven. Kortom een feest van herkenning.

Deze theatervoorstelling is op maandag 2 juni om 20.00 uur te zien in de Bethlehemkerk, gelegen aan de Sperwerstraat 2 in Helmond.

Vooraf aanmelden is verplicht en kan via chantal.cox@levgroep.nl (geef je naam, telefoonnummer en aantal personen door) of telefoon 06-89974075.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze theatervoorstelling; wel mag er een vrijwillige bijdrage gegeven worden zodat Dementievriendelijke gemeente Helmond in de toekomst vaker van dit soort activiteiten kan organiseren.

Koffie met een tablet



Na de vakantie volgt een nieuw programma. 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 0492-522220.

Bijeenkomst de Schabbert

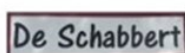
Bijeenkomst De Schabbert 2^e vrijdag van de maand Aanvang 10.30 uur

Het volgende onderwerp vindt plaats op 13 juni en wordt nog nader op de locatie bekend gemaakt. Loop even binnen en informeer ernaar.

Zoals gewoonlijk staat de koffie bruin!



06-22616134



Nachtegaallaan 215
06-15375646



06-40944887

Foto's van onze vrijwilligers die in het zonnetje werden gezet



COLOFON

activiteiten@seniorencentrumhelmond.nl

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

voorzitter@seniorencentrumhelmond.nl

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

secretaris@seniorencentrumhelmond.nl

Correspondentieadres:
Lijsbeth van Villynstraat 14
5706 MJ Helmond

Coördinator aandacht voor ouderen:

avo@seniorencentrumhelmond.nl

Gonny Boetzkes
Tel.: 06-14350325

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 (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 of bel 0492-792392.



**Inzenden van kopij voor uitgave
juli/augustus 2025 kan tot uiter-
lijk 16 juli 2025.**

NOTEER DEZE (VOORLOPIGE) MAANDACTIVITEITEN VAST IN UW AGENDA:

