

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

Beste leden,

Alweer is er een maand voorbij en wordt mij gevraagd dit voorwoord te schrijven. soms lijkt het wel als gisteren, zo snel gaat alles.

Deze maand komt, net als vorig jaar, een beetje in het teken te staan van het verkopen van loten voor de grote clubactie. Helaas worden ook wij geconfronteerd met het feit dat alles duurder wordt en we willen niet telkens weer bij jullie aankloppen. Daarom proberen we op een andere manier geld binnen te halen. Rabo Clubsupport hebben we net achter te rug. Bij het ter perse gaan van dit blad is de uitslag nog niet bekend. Nu kunnen jullie ons helpen door op ons te stemmen bij Plus Bouwmans; verderop hierover meer. En loten kopen en verkopen bij de grote clubactie. Ook hierover verderop meer uitleg.

Ons bereikte het bericht dat Leo Vos is overleden. Hij heeft in het verleden, eigenlijk vóór mijn tijd, heel wat betekend voor (toen nog) KBO Bernadette. We wensen zijn familie veel sterkte met dit verlies.

Natuurlijk staat ook dit jaarnaal weer bol van verslagen van activiteiten en ook van leuke, nieuwe activiteiten waarvoor u zich op kunt geven.

Ik wens u veel leesplezier en hoop u op één van onze activiteiten terug te zien.

Hennie de Gooijer, voorzitter



Nieuwe leden

Mw. A.C.van Hout

Overleden

De heer L.E.O.M. Vos



ACTIVITEITEN

8 oktober Kom-Bij-Ons middag bij Lunchroom "de Keyser"



Bij binnenkomst ontvangt u een drankje. Wanneer iedereen een

plaatsje heeft en al wat bijgepraat is, wordt de soep geserveerd. Als hoofdgerecht krijgen we Javaanse kip met brood en frietjes.

Deze middag start om 15.00 uur en duurt tot ± 17.00 uur. De kosten zijn voor leden € 17,50 en voor introducées € 20,-. Zoals altijd kunt u zich aanmelden door overmaking op het bekende rekeningnummer (zie achterzijde jaarnaal) onder vermelding van "De Keyser".

Vrijdag 24 oktober 2025 - Herfstfeest



Op vrijdag 24 oktober is er een gezellige middag met medewerking van "de Golde Liesjes" in SOOS40 aan de Azalealaan 40. Vanaf 13.30 uur is de zaal open, de middag start om 14.00 uur. Bij binnenkomst staat de koffie/thee voor u klaar en krijgt u een lootje voor de loterij in de pauze en twee consumptiebonnen.

Rond 16.00 uur is het tijd voor soep met stokbrood en een saucijzenbroodje. Tijdens de middag komen we weer langs met loten voor de Grote Clubactie.

U kunt zich voor de Senioren Centrum Helmond herfstmiddag aanmelden **tot 10 oktober**, door overmaking van € 17,50 voor leden en € 20,- voor niet-leden, onder vermelding van "Herfstfeest op het bekende rekeningnummer (zie achterzijde journaal).



Bezoek Breifabriek in Heinsberg op maandag 3 november 2025



We vertrekken om 13.30 uur vanaf parkeerplaats de Braak

aan de Rembrandtlaan. Rond 15.00 uur zijn we in Heinsberg waar we weer worden ontvangen met koffie/thee en gebak. Ondertussen zorgen de dames weer voor een modeshow. Na de modeshow is er gelegenheid om te shoppen in de boutique. We zijn rond 19.00 uur weer terug in Helmond.

De kosten voor deze busreis zijn € 11,00. **Deze busreis gaat alleen door bij een minimale deelname van 40 personen, het maximale aantal deelnemers is 50 personen.** De ervaring leert echter dat u zich vlug in moet schrijven want er is veel interesse voor dit uitje. **VOL = VOL.** **Denk ook aan een geldig paspoort/ID-kaart.**

U kunt zich **tot 13 oktober aanmelden** door overmaking van het juiste bedrag op rekeningnummer NL88 RABO 0138 7256 40 onder vermelding van "Breifabriek". Wilt u graag op een andere wijze betalen of u aanmelden, dan kunt u contact opnemen met onze penningmeester.

Kerstshow op zondag 14 december 15.30 uur in sporthal D'n Ekker in Beek en Donk

Kunstrolschaatsen is een unieke sport, die in Nederland helaas vrij onbekend is. Rol-

lerclub "De Oude Molen" uit Beek en Donk heeft vele kampioenen in huis met internationale ervaringen. Enthousiaste vrijwilligers ontwerpen en maken bijzondere kostuums, accessoires en attributen. Er zal zelfs een speciaal rolschaatstheater gebouwd worden in sporthal D'n Ekker, helemaal in het thema van de show.

De KerstROLLERshow is een uniek uitje! Een wervelende show op kunstrolschaatsen waar u geniet van dans, muziek, humor en ontroering in gevarieerde, bijzondere acts. Waar de jongste leden van de club zorgen voor ontroering, laten onze oudere leden zien wat jarenlange ervaring voor resultaten geeft. Door onze enthousiaste bezoekers worden we vaak vergeleken met Holiday on Ice, waar wij enorm trots op zijn.

Wij kunnen u een arrangement aanbieden voor € 15,- per persoon. Deze prijs is inclusief toegang, garderobe en een consumptie in de pauze. U wordt vanaf 15.30 uur ontvangen via een aparte ingang, zodat u niet in de rij hoeft te wachten.

Locatie: Sporthal d'n Ekker, Muzenlaan 2a, 5741 NS, Beek en Donk.

U kunt zich voor deze Kerstshow aanmelden **tot 15 oktober**. Het vervoer naar de sporthal dient u zelf te verzorgen.



VERSLAGEN

3 september 2025 - eten bij Mooi Weer in Bakel

Aangezien het erg waaide, namen we de auto en gingen op weg naar Bakel. We wisten goed waar we moesten zijn maar oh, we konden niet rechtdoor, de Kermis werd opgebouwd.

Dan maar kijken hoe we er konden komen, geen parkeerplaats te vinden. Theo liet Loes en mij vast uitstappen en zocht zelf naar een parkeerplek. Gelukkig had hij die snel gevonden.

Wij kwamen binnen in een gezellige ruimte die al aardig vol zat. Het personeel zette een extra tafel voor ons erbij en vroeg wat we wilden drinken. Snelle en gezellige service.

We konden kiezen uit courgette- of tomatensoep. Beide soepen waren heerlijk en werden geserveerd met een broodje en kruidenboter. Iedereen was gezellig met elkaar aan het kletsen en lachen.

Hierna kwamen schalen met voor iedereen bitterbal en drie belegde halve broodjes. Het beleg bestond uit: carpaccio, eiersalade, zalm of brie met honing en walnoot. Als nagerecht was er een heerlijk stukje nougatinetaart.

We hebben een hele gezellige en heerlijke middag gehad. Wij gaan hier zelf nog wel eens terug om te lunchen. Dames van de activiteitencommissie jullie hebben een goede neus voor gezellige restaurants.

Theo en Gonny Boetzkes



- 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.

Wandelen met JIBB+, elke dinsdag in Helmond-Noord

Wil je meer bewegen en tegelijkertijd gezellig sociaal contact hebben? Doe dan mee met de wandelgroep van Jibb+ in Helmond-Noord. Door wekelijks mee te wandelen ga je je fitter voelen en kom je in contact met buurtbewoners. Lijkt het je leuk om wekelijks lekker in de buitenlucht te bewegen? Dan is wandelen met Jibb+ misschien wat voor jou! Iedere dinsdagochtend vertrekt er een wandelgroep met een tempo van ongeveer 4 km/u (een rustig tot gemiddeld tempo). We lopen verschillende routes, door de prachtige natuur van Helmond-Noord. Tijdens de



wandeling is er tijd om gezellig te kletsen en elkaar beter te leren kennen. Doe je mee? De wandelingen vinden weke-

lijks van 10.00-11.30 uur plaats. We starten vanaf winkelcentrum de Bus. Deelname is gratis en wordt georganiseerd door Jibb+. Je kunt je aanmelden via www.jibbplus.nl of bij Minke van der Linden: minkevanderlinden@jibbplus.nl, of neem contact op via 0492-347071.

Informatiebijeenkomst over palliatieve zorg op dinsdag 7 oktober in De Fonkel

Wat als duidelijk wordt dat iemand niet meer beter wordt? Hoe kun je dan toch zo prettig mogelijk blijven leven, op een manier die bij jou past? Daarover gaat de informatiebijeenkomst op **dinsdag 7 oktober** in Wijkhuis De Fonkel. De middag is gratis en bedoeld voor inwoners van Helmond en andere belangstellenden.

Wat is palliatieve zorg?

Palliatieve zorg is zorg in de laatste levensfase, die soms jaren kan duren. Het gaat niet alleen om klachten verminderen, maar ook om vragen die raken aan je hoofd en hart: mentaal, sociaal en zingeving. Tijdens deze middag hoor je wat er kan, welke keuzes er zijn en waar je steun vindt voor jezelf of voor een naaste.

Programma

Deze bijeenkomst is een samenwerking van LEVgroep, Aandacht voor Ouderen en Praktijk Annelieve. Vier deskundigen geven korte, begrijpelijke uitleg:

- Huisarts A.P.A. Pril – Wat is palliatieve zorg en wat kun je verwachten?
- Savant Zorg: Helma den Dekker en Laura Verbruggen-Smets – Proactieve zorgplanning: op tijd praten over wensen en keuzes.
- Praktijk Annelieve: Anne van den Heuvel – Steun voor jou en je naasten.
- Frits Spierings uitvaartverzorging – Wat kun je nu al vastleggen voor later?

Na de lezingen is er een informatiemarkt.

Bezoekers kunnen in alle rust vragen stellen en in gesprek gaan met de sprekers en organisaties.

Praktische informatie

- Datum: dinsdag 7 oktober 2025.
- Tijd: 13.00-17.00 uur (inloop vanaf 13.00 uur, start programma om 13.20 uur).
- Locatie: Wijkhuis De Fonkel, Prins Karelstraat 123, 5701 VL Helmond.

Toegang: **gratis**

Aanmelden is verplicht. Meld u aan met het formulier via de QR-code:



Lukt digitaal aanmelden niet? Neem dan contact op met de organisatie: wilma.vangrinsven@levgroep.nl, Telefoon: 06-40944887.



Senioren Centrum Helmond doet mee met de Grote Clubactie!

Wederom verkopen we weer loten tijdens



de Grote Clubactie. De vereniging zet met z'n allen de schouders eronder. We hopen op een mooie opbrengst voor busreizen en/of Kom-Bij-Ons-middagen. De landelijke startdatum van de Grote Clubactie loopt nog **tot 11 november!** Hoe werkt het? Een lot kost € 3,-. Hiervan gaat 80% (€ 2,40 per lot) direct naar onze clubkas. Onze leden verkopen loten aan vrienden, familie en buurtgenoten, gaan langs de deuren en/of delen een verkooplink via Whatsapp en sociale media. Koop loten en steun onze vereniging! Je maakt ook nog



eens kans op mooie prijzen. Online mag ook via: <https://lot.clubactie.nl/lot/seniorencentrumhelmond/13944793>. Als uw e-mail adres bij ons bekend is, ontvangt u een eigen QR code die u kunt doorsturen naar familie, vrienden etc. Dit jaar hopen we op een mooi bedrag, zodat alle leden met ons mee kunnen blijven doen en we de eigen bijdragen zo laag mogelijk kunnen houden.

Bent u niet handig online: tijdens onze bijeenkomsten in oktober en november worden de loten live verkocht. U kunt het bedrag pinnen of contant betalen. Heeft u hierover nog vragen dan kunt u contact opnemen met Miny Verhoeven of Hennie de Gooijer (zie achterzijde Journaal).

Dank u voor uw medewerking en veel succes!

Nieuw lid

Beste leden,

Samen maken we van **Senioren Centrum Helmond** een bruisende en gezellige plek. En daar kunt u bij helpen! Kent u een buurman, vriendin, kennis of familie-lid van **50 jaar of ouder** die ook graag actief wil blijven en nieuwe mensen wil ontmoeten? Nodig hem of haar uit om lid te worden. Voor nieuwe leden geldt nu een unieke actie:

- **Tot 1 januari 2026 géén contributie betalen.**
- Vanaf 1 januari 2026 slechts **€27,- per jaar.**
- Voorwaarde: nieuwe leden blijven minimaal **1 jaar lid.**

En voor ú als lid hebben wij een extraatje: brengt u iemand aan die lid wordt, dan ontvangt u een **cadeaubon van €5,-** als dank voor uw inzet! Zo groeit onze club, maken we samen nog meer plezier en kunnen we nóg meer activiteiten aanbieden. Dus denk aan uw buurman, vriendin of kennis van 50+, en nodig hem of haar uit om lid te worden. Aanmelden kan via onze ledenadministratie: bel 06-20766829 of mail naar:

leden@seniorencentrumhelmond.nl.

**Samen houden we
Senioren Centrum Helmond
levendig en sterk!**

Activiteiten steunpunt Rozenhof



Elke week kunt u meedoen met:

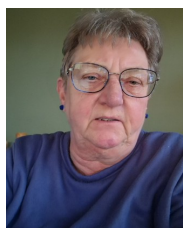
- Woensdag 14.00-16.30 uur **KOERSBAL**
Koersbal is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. Het lijkt een beetje op de bekende Franse jeu-de-boules en wordt vooral binnen beoefend. Doordat koersbal geen zware inspanning vereist, kan de sport tot op hoge leeftijd beoefend worden.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

Leden huidig bestuur:



Hennie



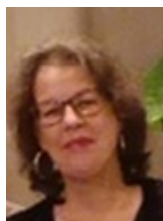
Peter



Miny



Mieke



Mariken



Koffie met een tablet 2025



Onderwerp is "AI" bij sommigen beter bekend als Chatgpt.

25-9-2025	De Ark Stiphout
30-9-2025	Bibliotheek Helmond Centrum
7-10-2025	De Geseldonk Mierlo-Hout

Aanvang: 14.00 uur.

Aanmelden is altijd noodzakelijk. Dit kan via Bibliotheek Helmond de Peel 0492-522220.

Programma de Schabbert

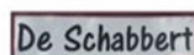
Bijeenkomst de Schabbert 2e vrijdag in de maand aanvang 10.30 uur

Voor uw agenda zijn de volgende onderwerpen bekend:

- 10 oktober informatiebijeenkomst BRAVO reizen met de bus.
- 14 november informatie bijeenkomst NS reizen met de trein.

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

We zien u graag.



Nachtegaallaan 215

06-22616134

06-15375646

06-40944887

Verenigingsactie bij PLUS Bouwmans: B'tjes actie.



Plus ver-
deelt maar
liefst €
10.000,- on-
der de ver-
enigingen in

Helmond! En wij, Senioren Centrum Helmond, zijn genomineerd om mee te doen. In de Plus krijgt men bij elke € 10,- een groene munt, die gedeponneerd kan worden in een van de bussen in de zuilen achter de kassa's.

Iedereen kan op ons stemmen vanaf **30 september tot en met 24 november 2025**. Motiveer uw kennissen en familieleden om op ons te stemmen in de winkel Plus Bouwmans in Winkelcentrum de Bus, Nieuwveld Helmond.

Verslag 12 september in de Schabbert met als thema Rouwverwerking

In een zeer intieme setting onder leiding van Wilma van Grinsven, Buurtcoach Helmond-Noord, konden de aanwezigen vrijuit praten over de gevoelens wat rouw voor hen betekende.



Er waren vijf gasten, waarvan drie onlangs een veel te jong bestuurslid hadden verloren en 2 weduwen. Uiteraard hadden al deze mensen eerder al iemand in hun nabijheid verloren. Er werd ook gezamenlijk gepraat over wat het ene verlies betekent ten opzichte van het andere verlies. Een voorbeeld: de berg kleine steentjes hebben een balans, maar als de grote steen ernaast erop moet is er geen balans, en dat is wat je moet terugvinden op het moment dat je bijvoorbeeld je partner verliest, de balans in je leven. Het was heel intensief maar wel fijn om erbij te

zijn. Een onderwerp wat hierbij aansluit is **Informatiebijeenkomst over palliatieve zorg op dinsdag 7 oktober in De Fonkel; zie hiervoor pagina 4 en 5 van dit Journaal.**

Nog steeds op koers

Erik is 60. Altijd scherp, altijd in beweging. Tot de momenten kwamen dat hij dingen vergat en afspraken door elkaar haalde. Een onderzoek volgde. De uitslag: milde cognitieve stoornissen. De oorzaak? Alzheimer. Vastgesteld via hersenvocht-onderzoek.

Het was even slikken... Maar Erik laat zich niet zomaar stoppen. Zijn werkgever paste zijn werk aan. Geen dubbeltaken meer, wél vijf dagen per week op kantoor. Ze willen hem erbij houden, zolang het gaat. En het gaat – op zijn manier.

Thuis deelt hij het leven met zijn vrouw. Samen trekken ze er vaak op uit. Een museumbezoek, een middagje strand, gewoon even weg. Lucht en licht doen goed. En dan is er ook nog de racefiets. Met zijn vrienden rijdt hij nog wekelijks. Wind in zijn gezicht, benen op kracht, hoofd even leeg. "Op de fiets voel ik me weer helemaal Erik," zegt hij.

Alzheimer komt. Dat weet hij. Maar vandaag telt. En vandaag fietst hij verder met vertrouwen, én met steun. Een diagnose verandert veel, maar niet wie je bent.

Ken jij iemand in je omgeving met dementie en wil je daar graag meer over weten? Dat kan iedere derde donderdagavond van de maand in het **Alzheimer Café** en bij **Wijkhuis De Westwijzer** in Helmond. Tevens bij **Infopunt Mantelzorg**: iedere dinsdagmiddag (m.u.v. schoolvakanties) van 14.00-16.00 uur in de bibliotheek in Helmond.

Op zoek naar nog meer activiteiten met als thema dementie? Bekijk dan het jaarprogramma 2025 van Dementievriendelijke gemeente Helmond.



activiteiten@seniorencentrumhelmond.nl

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

voorzitter@seniorencentrumhelmond.nl

Hennie de Gooijer
Tel: 06-22616134

secretaris@seniorencentrumhelmond.nl

Correspondentieadres:
Lijsbeth van Villeystraat 14
5706 MJ Helmond

Coördinator aandacht voor ouderen (AVO):
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 (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.



NOTEER DEZE ACTIVITEITEN ALVAST IN UW AGENDA:



Vrijdag 26 september	Keezen-spel in de Lier
Dinsdag 7 oktober	Palliatieve zorg in de Fonkel
Woensdag 8 oktober	Kom-Bij-Ons bij de Keijser
Vrijdag 10 oktober	Info-bijeenkomst reizen met de bus de Schabbert
Vrijdag 24 oktober	Herfstfeest
Maandag 3 november	Marcienne in Heinsberg
Vrijdag 14 november	Info-bijeenkomst reizen met de trein de Schabbert
Zondag 13 december	Rollershow in Beek en Donk
Woensdag 17 december	Kerstfeest

**Inzenden van kopij voor uitgave
november 2025 kan tot uiterlijk
15 oktober 2025.**