



december
2025

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

Beste Leden,

Rond 24 november ontvangt u dit journaal, dus voor we het weten zitten we aan het kerstdiner. Echter vóór Kerst komt er nog een journaal en ONS.

Maar ondanks dat het jaar bijna om is, wil ik u toch nog even herinneren aan de vacatures binnen het bestuur van onze vereniging.

We zijn nog steeds dringend op zoek naar een penningmeester. Op dit moment doe ik dit samen met Miny, naast onze andere bestuurlijke taken. Bent u nieuwsgierig wat dit inhoudt? Dan kunt u mij bellen en gaan we samen, met een lekker kopje koffie, bespreken wat het penningmeesterschap voor onze vereniging behelst. Daarnaast heb ik vorig jaar aangegeven tijdens de ledenvergadering dat dit mijn laatste jaar als voorzitter is, dus ook daar ontstaat begin volgend jaar een vacature voor. Ook hiervoor geldt: bel mij en we maken een afspraak, en onder een kopje koffie spreken we door wat het inhoudt.

Verder hoop ik jullie allemaal te zien bij het kerstdiner en wens jullie alvast fijne feestdagen.

Hennie de Gooijer voorzitter

Nieuwe leden

Mevrouw E.P. Verspaget

De heer M.J.P. Mansvelders

VAN DE BESTUURSTAFEL

Bericht van de penningmeester over de contributie 2026

Het einde van 2025 is bijna een feit en u kunt zoals voorgaande jaren de contributie 2026 als volgt voldoen: degenen die aange-

geven hebben de contributie automatisch te betalen, dienen er rekening mee te houden dat het bedrag rond 24 januari 2026 wordt geïncasseerd. Het contributiebedrag is € 27,00 voor een normaal lidmaatschap en € 15,00 voor een gastlid (dit is iemand die ook contributie bij een andere KBO betaalt.)

Of u maakt zelf het geld over op banknummer: NL88 RABO 0138 7256 40 onder vermelding van "contributie 2026" t.n.v. KBO-Bernadette.

Mocht u om de één of andere reden uw lidmaatschap willen opzeggen (wat we niet hopen natuurlijk), wilt u ons dat dan **vóór 15 december** doorgeven. De contributieafdracht aan KBO-Brabant wordt namelijk bepaald door het aantal ingeschreven leden op 1 januari van elk kalenderjaar.

ACTIVITEITEN

SeniorenExpo

Ook dit jaar is er weer een SeniorenExpo in Koningshof te Veldhoven vanaf 13 t/m 18 januari 2026. Op vertoon van uw ledenpas krijgt u aan de kassa € 5,- korting op een entreeprijs van € 15,00.



Voor onze bezorgers: zij krijgen een gratis toegangsbewijs voor 2 personen en ontvangen deze bij het bezorgen van de boekjes.

VERSLAG

Herfstfeest 24 oktober jl.



Toen ik rond 13.30 uur de zaal bij SOOS binnenstapte, was het al aardig druk. Het zag ernaar uit dat het een leuke middag zou worden met een volle zaal. En dat werd het!

Wij werden om te beginnen ontvangen door een gezellige, keurig gedekte tafel, met koffie en een lekkere Luikse wafel.

Vóór het diner werden we, totaal onverwacht, verrast door een variétégroepje genaamd "De Golde Liesjes", bestaande uit zes dames. Ze waren allen vrolijk uitgedost en vergezeld door allerlei attributen zongen zij een heel scala van bekende smartlappen en Schlagers, omlijst door commentaren en grapjes onderling. Ik weet niet of iedereen ervan genoot, maar ik vond het erg vermakelijk.

Na de voorstelling kregen we dan eindelijk ons diner voorgeschoteld (volgens mij vielen er al aardig wat leden van de graat). We kregen vooraf een vers tomatensoepje, gevolgd door een heerlijke huzarensalade 'aangekleed' met paté, worst en gehaktballetjes. Tenslotte kreeg iedereen een Cornetto uitgereikt als dessert. Die nam ik maar niet want ik had er geen plek meer voor.

Na het diner werden er diverse prijsjes uitgereikt aan veel leden op basis van de lootjes die we bij de koffie al hadden gekregen (tegelijk met twee consumptiebonnen).

Medewerkers van SOOS en activiteitencommissie, ik kan niet anders zeggen: heel hartelijk bedankt voor de perfecte organisatie en gezellige middag!



Gedicht Herfst

HERFST

Het vallend blad van het gekleurde lover
Daar blijft in de herfst
niet veel van over

Bezaaid ligt het in straten en parken
Te lijf gaat men het
met bladzuigers en harken

Het lijkt of de natuur nu gaat bezwijken
Je moet in de herfst er doorheen kijken

Door kou, vorst en schrale winden
Zal boom en struik zich weder vinden

Na de herfststormen zal
de winter komen
Maar eerst moeten alle blaadjes
van de bomen

Rien van de Voort

Samen in beweging

Ruud is begin 80 en heeft Alzheimer. Hij en zijn vrouw sportten jarenlang samen, twee keer per week. Een gewoonte, een ritueel, een moment van kracht en plezier.

Maar het werd te zwaar. Voor haar. En voor hem alleen voelde het anders. Onzeker... Alsof alles te snel ging. En dus stopte hij. Tot hij hoorde dat een oude bekende ook nog steeds sport bij dezelfde club. Ze spreken af om samen te gaan. Niet om alles samen te doen, maar om samen te zijn.

Nu traint Ruud weer. Op zijn eigen tempo, met zijn eigen routine. Maar met een vertrouwd gezicht in de buurt. Iemand die even knikt, even helpt als dat nodig is. En dát maakt het verschil. Hij voelt zich weer zekerder. Meer zichzelf. En zijn vrouw? Die weet: hij is in goede handen, én hij blijft in beweging – letterlijk en figuurlijk.

Alzheimer verandert je ritme, maar niet de waarde van vertrouwde gewoontes.

Soms is een beetje nabijheid al genoeg.

Ken jij iemand in je omgeving met dementie en wil je daar graag meer over weten?

- Alzheimer Café; iedere derde donderdagavond van de maand (m.u.v. juli en augustus dan op donderdagmiddag) bij Wijkhuis De Westwijzer in Helmond.



- Infopunt Mantelzorg; iedere dinsdagmiddag (m.u.v. schoolvakanties) van 14 tot 16 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.

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 familielid 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!**

- 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-Oost en 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 wekelijks 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.

Verslag 14 november in de Schabbert: onderwerp NS

Op een NS-fiets kwam team Toegankelijkheid ons deze ochtend informeren over hoe je tegenwoordig kunt reizen met de trein. Het was zoals je kunt zien op de foto een drukbezochte ochtend.

Er werd als eerste een rondje gedaan onder de aanwezigen, reis je al met de trein of helemaal niet. Er waren veel mensen die wel wilden maar niet wisten hoe.

Er werd verwezen voor uitleg naar de website van Seniorenweb en inderdaad zie hier de link:

[https://www.seniorweb.nl/zoeken?term=uitleg+reizen+met+de+treinreis'](https://www.seniorweb.nl/zoeken?term=uitleg+reizen+met+de+treinreis)



Steffie is ook een site waar je veel informatie kunt vinden <https://trein.steffie.nl/nl/modules/reizen-met-de-trein>. Het gaat over reizen met een OV chipkaart of tegenwoordig

ook met je bankpas, maar een kaartje op het station kopen kan ook nog steeds. Let wel: op het station een kaartje kopen kost € 1,50 extra per kaartje. Op dit moment is het handig om je reis te plannen in de NS-app. Hier kun je dan ook meteen je ticket bestellen en als je dit tijdig (Lees verder op pag. 6.)



Activiteiten steunpunt Rozenhof



Herstart koersballen

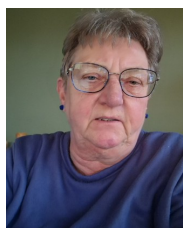
Op verzoek zijn we voornemens om het koersballen weer nieuw leven in te blazen. Wij zijn op zoek naar deelnemers van 50+ die wekelijks op woensdagmiddag van 14.00-16.00 uur willen deelnemen aan dit meest gespeelde spel onder senioren. Deelname is gratis. Het koersbal wordt gespeeld in de ontmoetingsruimte van appartementencomplex de Rozenhof.

Biljartvereniging Rozenhof is op zoek naar enkele nieuwe leden. Elke donderdagmiddag is er een onderlinge competitie. Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden? Dit kan via e-mail steunpuntrozenhof@outlook.com, Of kom eens vrijblijvend binnenlopen. De koffie staat klaar in de ontmoetingsruimte aan Rozenhof 43.



**Bestuurslid
Fondsenwerving
en Penning-
meester en co-
ördinator Aan-
dacht Voor Ou-
deren (AVO)
Doe Mee aan
Onze Missie!**

Leden huidig bestuur:



Hennie



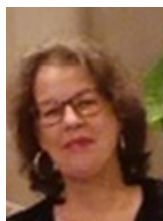
Peter



Miny



Mieke



Mariken



Koffie met een tablet 2025



Thema "Herinneringen"

Leer hoe je herinneringen kunt maken, opslaan en versturen.

25-11-2025	Bibliotheek
2-12-2025	De Geseldonk
9-12-2025	Leercentrum "Voor Elkaar"

Aanvang: 14.00 uur (tot ± 16.00 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**

**Het onderwerp voor december
wordt nog bekend gemaakt.**

Iedereen is welkom en het is gratis.

Zoals gewoonlijk staat de koffie bruin. We zien u graag!



06-22616134



Nachtegaallaan 215

06-15375646



06-40944887

(Vervolg van pag. 4.)

een week vooraf bestelt, kun je wel tot 60% korting krijgen. Er bestaan ook nog verschillende abonnementen. Die informatie is allemaal terug te vinden op de website van NS of bel even met de klantenservice. Abonnementen zijn interessant als je regelmatig de trein neemt. Indien wenselijk kun je een reis plannen met alleen gebruikmaking van de sprinter. Voordeel is dat deze trein alles gelijkvloers heeft; zelfs instappen op stations en meer ruimte voor koffers. Je reis duurt wel wat langer. Dan is er nog NS-assistentie, voor als je met scootmobiel of rolstoel moet reizen. Natuurlijk kan dit met een sprinter zonder assistentie maar met assistentie staan ze overal waar je moet overstappen met een instaphulp. Je moet dit wel tijdig

plannen. Het nummer van de klantenservice is 030-7515155.

Tenslotte kregen we ook nog uitleg over de verschillende manieren van inchecken op stations. Grotere stations hebben poortjes en elk ticket heb je dan nodig om het poortje te openen om binnen te kunnen, en om later op je bestemming naar buiten te kunnen. Kleinere stations hebben een incheckpaal en hier moet je ook uitchecken. Ben je nu vergeten uit te checken, bel dan naar de klantenservice om dit te laten herstellen. Reis je vaker met de trein, dan wordt dit soms al van een afstand geregeld.

Al met al een gezellige ochtend met veel informatie.

Hennie de Gooijer

Opbrengst grote Clubactie

Senioren Centrum Helmond heeft dit jaar weer meegedaan aan de Grote Clubactie. Dit heeft geresulteerd in het prachtige bedrag van:

€ 400,80

Iedereen die bij ons de loten heeft gekocht: HARTELIJK BEDANKT!

The poster features a dark blue header with white text and a light blue background with a pattern of small icons. The main text is in large, bold, dark blue font. A white box at the bottom contains the recipient's name. The logo of the Grote Clubactie is in the bottom right corner.

Grote Clubactie
Opbrengst 2025

€ 400,80

Uitgereikt aan:
Senioren Centrum Helmond

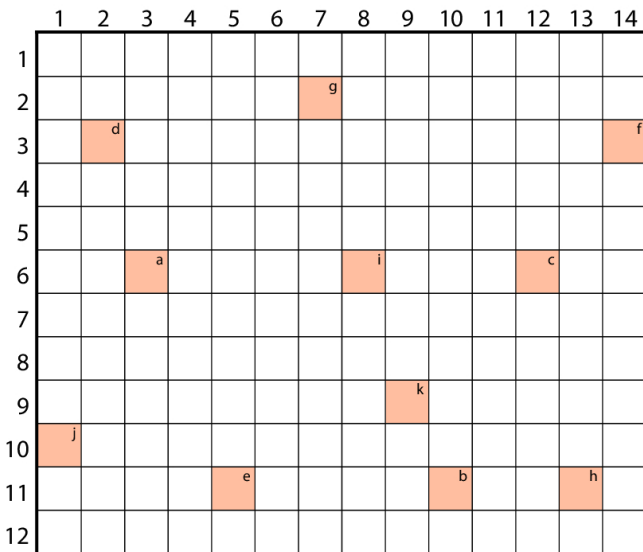
Frank Molkenboer
Algemeen directeur Nationale Grote Clubactie

grote clubactie

Bedragen zijn indicatief en hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Puzzels

In deze laatste maand van het jaar kunt u een verrassingsprijs winnen! Stuur beide oplossingen naar Miny Verhoeven, activiteiten@seniorencentrumhelmond.nl.

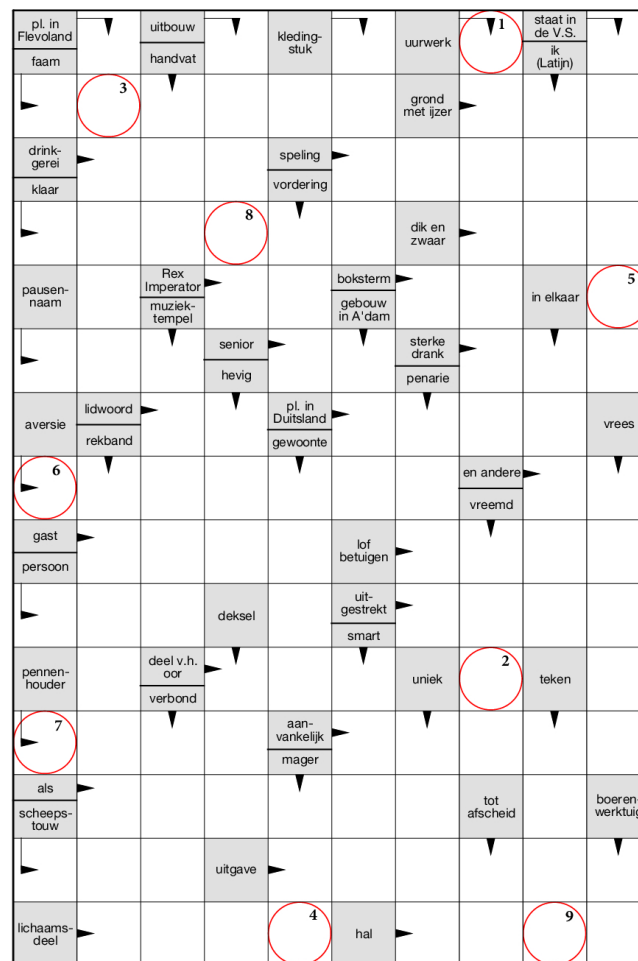


©www.puzzelpro.nl

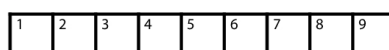


Horizontaal: 1 zuiver gewicht; steekwapen; zuigspaan - 2 oorlogsgod; katachtig roofdier; maispannenkoek - 3 kreet; computerspel; beest; afzonderlijk - 4 hemels wezen; boomvrucht; niet helemaal - 5 halfwarm; deel v.e. korenhalm; grappig - 6 laagfrequent; lange tv-serie; mannetjesvarken; herkenningmelodie - 7 Turks bevelhebber; sterrenbeeld; autohandelaar - 8 kroon; Verenigde Naties; lieveling; zachte schittering - 9 lengtemaat; handschoen; schimmel; wilde haver - 10 pistoolmitrailleur; deel v.e. geschrift; Argentijnse dans - 11 buitengewoon; sprookjesfiguur; gegevens; prattende vogel - 12 griezelig; speling; echo.

Verticaal: 1 cosmetisch artikel; inspirerende godheid - 2 Ierland; walging - 3 nazaat; Amerika (afk.); insect - 4 tasto solo; normaal; hartelijk - 5 grootvader; hoge schoen; Griekse letter - 6 vochtige lucht; vrouwtjesaap; inwendig orgaan - 7 schande; vaartuig; zelfkant - 8 luitenant; de betreffende persoon; landsgebruik - 9 afgeronde steen; al; illusie - 10 deel v.e. trap; roeiwedstrijd - 11 naarling; dierenverblijf; inwendig orgaan - 12 verplank; ruiterslansier; British Airways - 13 waterverf; deel v.d. vinger - 14 Limburgse klei; graansoort; familielid.



©www.puzzelpro.nl



activiteiten@seniorencentrumhelmond.nl

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

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

leden@seniorencentrumhelmond.nl

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

secretaris@seniorencentrumhelmond.nl

Correspondentieadres:
Lijsbeth van Villeystraat 14
5706 MJ Helmond

voorzitter@seniorencentrumhelmond.nl

Hennie de Gooijer
Tel: 06-22616134
Kranenbroek 3
5707 DC Helmond

Coördinator aandacht voor ouderen (AVO):
VACANT

webmaster@seniorencentrumhelmond.nl

Peter Krom

redactie@seniorencentrumhelmond.nl

Mariken van Bree
Tel: 06-21576946

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:



Dinsdag 2 december	Koffie met een tablet de Geseldonk
Dinsdag 9 december	Koffie met een tablet Leercentrum Voor elkaar
Vrijdag 12 december	Koffie drinken de Schabbert
Zondag 14 december	Rollershow in Beek en Donk
Vrijdag 19 december	Kerstfeest
Donderdag 8 januari	Bowling bij Fletcher hotel
Zondag 1 maart	Genesisius

**Inzenden van kopij voor uitgave januari 2026 (die
reeds uitkomt op 14 december) kan tot uiterlijk
2 december 2025.**