

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2024

Mierlo-Hout / Brandevoort / Helmond-West

Redactieadres: Hoofdstraat 70 5706AM

Email: redactie@seniorenstlucia.nl

Telefoon 06 12304586

Website: www.seniorenstlucia.nl



Inhoud:

- * Activiteitenkalender
- * Rabo clubsupport
- * Bijeenkomst valpreventie
- * Rijbewijskeuring

Speelheuvel Brandevoort

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER.

Hierbij de eerste uitgave na de vakantie. Het bestuur heeft intussen ons logo en mailadressen aangepast. U kunt ons nu bereiken onder de domeinnaam seniorenstlucia.nl. het nieuwe logo vind u terug op de voorpagina van deze uitgave. De komende tijd zullen de naamswijziging nog verder gebruikt gaan worden in onze vereniging. Er zijn gelukkig al verschillende mensen die zich hebben aangemeld als kandidaat bestuurslid. Maar meer leden zijn altijd welkom.

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN



Mevrouw B.A. Rentier, de heer J.J. Swinkels, mevrouw M.H.P. van Amelsfoort, Mevrouw P.L. van Vliet, de heer J. van den Braak.

Wij verwelkomen onze nieuwe leden en hopen hen op onze bijeenkomsten of in onze clubs te mogen begroeten.

OVERLEDEN



Mevrouw L.W. Steenberg-Boymanns, de heer C.M. v.d. Heijden, mevrouw W.H.M. van Bussel v.d. Vleuten.

Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar de familie en vrienden.

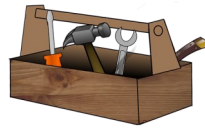
We wensen hen veel sterkte toe om dit verlies te kunnen verwerken.

VOORAANKONDIGING

Ons **Jaarfeest** vindt dit jaar plaats op **30 oktober 2024**. Aanvang: **13.30 uur**. Het belooft weer een **fijne middag** te worden met een **fantastisch optreden** van **Marie Christien**.



ZOEKT U ONZE KLUSJESMAN VOOR KLEINE KLUSJES IN EN OM HET HUIS?



Neem dan contact op met **Frits Verlijndonk**.

email:
f.verlijndonk@ziggo.nl; tel.

06-30462785.

AKTIVITEITEN SEPTEMBER

- | | |
|--|-------------------------------|
| 5-9: 10.00-12.00
(Geseldonk) | Bloemschikken |
| 5-9: 13.00-16.00 | Repaircafe (Geseldonk) |
| 10-9: 10.00-12.00
(Westwijzer) | Bestuursvergadering |
| 15-9: 8.45 -20.00 | Najaarsreis |
| 18-9: 13.30-16.00 | Computerinloop |
| 21-9: 11.00-15.00 | Repaircafe (Geseldonk) |

WEKELIJKS SEPTEMBER

Maandag: 2,9,16,23,30 september.

Sjoelen Groep1. (Geseldonk)

14.00-16.00 uur.

Wandelen (Start WC. Mierlo-hout)

18.30 uur. (lange wandeling ca. 9 km)

Dinsdag: 3,10,17,24 september.

Sjoelen Groep 2 (Geseldonk)

14.15-16.30 uur. 13.30-16.30 uur.

Schilderen Groep 1. (Achterkamer Geseldonk)

13.30 - 16.30 uur.

Woensdag: 4,11,18,25 september.

Schilderen Groep 2. (Achterkamer Geseldonk)

13.30-16.30 uur.

Fietsen. "Samen Op de Pedalen" ca. 30 km, vertrek vanaf de Geseldonk.

13.30 uur . vertrek vanaf de Geseldonk

Fietsen. "De Vrolijke Trappers" ca. 35 – 45 km

13.00 uur. Vertrek vanaf de Geseldonk.

Donderdag: 5,12,19,26 september.

Jeu de Boules (baan achter flats Weth. van Deutekomplein)

13.30-16.30 uur

Vrijdag: 6,13,20,27 september.

Gymen (Geseldonk) 09.15-10.00 uur.

Koersballen (Geseldonk) 14.00-16.00 uur.

BLOEMSCHIKKEN

Donderdag 5 september a.s. kunt u weer deelnemen aan het bloemschikken in de Geseldonk van 10.00– 12.00 uur. Benodigdheden: dienblaadje met een schaalje erop en wat groen om bij te steken. Kosten € 15.00



U kunt zich tot de zaterdag voorafgaand tot 17.00 uur aanmelden door een enveloppe met € 15,- voorzien van uw naam, adres en tel. nr. in de brievenbus van

Elly Verhees, Hortsedijk 51 A, Helmond te doen of Elly te bellen op 0614211433. Met vriendelijke groeten,

Elly Verhees.

BESTUURSLEDEN GEZOCHT!

Ben jij op zoek naar (of ken je iemand die op zoek is naar):

- Een uitdagende vrijwilligersfunctie binnen een bestuur die het motto hebben: "We doen het samen";
- De mogelijkheid om waardevolle ervaring op te doen en je vaardigheden (verder) te ontwikkelen op het gebied van communicatie/ PR, administratie, organisatie ed.;
- De kans om een positieve impact te maken binnen de vereniging en voor haar leden;

Neem dan gerust contact met ons op :

- voorzitter Ton van de Meulenhof : telefoon 06 53417529 of via email: voorzitter@seniorenstlucia.nl;
- vicevoorzitter Hans van Kneysel telefoon: 06 12304586 of via email: vicevoorzitter@seniorenstlucia.nl

We kijken er naar uit om kennis met je te maken.

Met vriendelijke groet,

Ton van de Meulenhof en Hans van Kneysel.

NAJAARSREIS 2024

Voor degenen die meegaan:

Om 8.45 uur zal de bus klaarstaan bij Woonzorgcentrum Savant Alphonsus, Hoofdstraat 176, Helmond

U wordt verzocht ook daadwerkelijk om 08.45 uur aanwezig te zijn.

RABO CLUB SUPPORT ACTIE!!



Van 2 t/m 24 september a.s kunnen leden die lid zijn van de Rabobank stemmen op hun favoriete vereniging.

Ook wij als Seniorenvereniging– KBO-St. Lucia doen mee aan deze actie.

Vraag ook uw familieleden die lid zijn van de Rabobank om op onze Seniorenvereniging te stemmen. Uw stem betekent inkomsten voor ons waarmee wij weer leuke dingen voor onze leden kunnen organiseren !!!!!

Hoe kan ik stemmen op Rabo ClubSupport?

Door in te loggen in de app of op de RABO website en via 'Zelf regelen' en vervolgens 'Mijn Lidmaatschap' kan je klikken op Rabo ClubSupport.

Waar vind ik de stemcode Rabo ClubSupport?

Je stemt via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is er geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als je inlogt vind je deze knop via 'Service' en vervolgens 'Lidmaatschap'

Hoeveel stemmen mag je uitbrengen Rabo ClubSupport?

Vanaf 12 jaar en ouder mag **ieder Rabo lid drie stemmen** uitbrengen op drie verschillende deelnemende verenigingen en stichtingen uit de buurt. Laat je stem niet verloren gaan, want wij als KBO–St. LUCIA kunnen het zo goed gebruiken.

DUS...

vanaf 2 September t/m 24 September a.s.

Stem op KBO-ST.LUCIA

via de Rabo App of via rabobank.nl/clubsupport

Alvast hartelijk bedankt,

Bestuur KBO-St. Lucia.

REMINDER



EXCURSIE NAAR DE RIOOLWATERZUIVERING IN AARLE RIXTEL

“ Er kunnen nog mensen mee”.

Wanneer:

25 september 2024 van 14:30 uur – 16:00/16:30.
Graag aanwezig zijn om 14.15 uur.

Adres: Bakelseweg 2, 5735 SC Aarle-Rixtel.

Programma:

U wordt ontvangen met koffie/thee/limonade in het kantoor van de rioolwaterzuivering. De rondleiders vertellen daar tijdens een presentatie over de werkzaamheden van het waterschap en er wordt uitgelegd welke stappen nodig zijn om het afvalwater schoon te maken.

Daarna is het tijd om buiten te ervaren wat er binnen is verteld. De rondleiders nemen jullie te voet mee over het terrein langs de verschillende zuiveringsstappen.

De rondleiding is gratis.

Vervoer op eigen gelegenheid. Op de fiets via de Heeklaan is de afstand 7.1 km

Aanmelden:

Voor deze excursie kunnen 10-30 personen zich opgeven **tot 10 september 2024**

bij **Koosje Tilborghs 06-28439001** of **k.tilborghs@gmail.com**

Ik wens jullie een hele leerzame en plezierige excursie toe! Namens de activiteitencommissie,

Koosje Tilborghs

Aandachtspunt:

Mensen met een verminderde weerstand zijn uiteraard van harte welkom bij de presentatie in het kantoor van de rioolwaterzuivering, maar... er wordt afgeraden deel te nemen aan de rondleiding over het terrein.



Speciaal voor de wijken Brandevoort, Helmond-West en Mierlo-Hout. Maar anderen kunnen/

mogen ook gebruik maken van deze aangeboden faciliteit. Er zijn geen verplichtingen aan verbonden ongeacht waar u woont of status.

U bent van harte welkom.

Alle data onder voorbehoud!!

Wij bieden onze diensten aan in de Geseldonk op de onderstaande data en tijden.

Openingstijden **2024** in de Geseldonk:

Periode 15 augustus t/m 21 december 2024

Donderdag	15 augustus	13:00 tot 16:00
Zaterdag	24 augustus	11:00 tot 15:00
Donderdag	5 september	13:00 tot 16:00
Zaterdag	21 september	11:00 tot 15:00
Donderdag	3 oktober	13:00 tot 16:00
Zaterdag	19 oktober	11:00 tot 16:00
Donderdag	7 november	13:00 tot 16:00
Zaterdag	23 november	11:00 tot 15:00
Donderdag	5 december	13:00 tot 16:00
Zaterdag	21 december	11:00 tot 15:00

Repareren ??? Natuurlijk!!

Wij repareren naar ons vermogen en kennis elektrische- en elektronische apparaten, speelgoed, naaimachines, gereedschap, kleding (reparaties), kinderspeelgoed, slijpen klein gereedschap en scharen / messen, fietsen en ander klein materieel.

Coördinator Repair Café KBO – St. Lucia

Johnny van Diepen

Mobiel: 06-23351332

Email: j.diepen33@upcmail.nl



Algemeen

Sinds 2023 heeft Jibb+ de algehele coördinatie van de ketenaanpak valpreventie in de gemeente Helmond. Samen met vele andere organisaties in de stad willen we het aantal valongelukken onder 65-plussers reduceren door hen voor te lichten en indien nodig te adviseren om deel te nemen aan een passende valpreventie interventie.

Doel

Het doel van de ketenaanpak valpreventie in Helmond is het voorkomen van valongevallen bij (zelfstandig wonende) ouderen van 65 jaar en ouder die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen.

Door vroeg een verhoogd valrisico te signaleren kun je veel leed en verlies van kwaliteit van leven bij ouderen voorkomen.

Opzet

Het valpreventieprogramma start met een informatiebijeenkomst in de wijk.

Tijdens deze bijeenkomst krijgen de deelnemers informatie over alle onderdelen die invloed kunnen hebben op vallen.

De onderdelen die besproken worden zijn:

- risico's in en rondom het huis
- medicijngebruik
- een slechte houding
- schoeisel
- voedingskeuze.

Daarnaast wordt aan de deelnemers gevraagd om over een Smartfloor te lopen, een vloer met

senoren, die registreert hoe de deelnemers lopen.

Vervolgens gaat een fysiotherapeut met de deelnemers afzonderlijk in gesprek om de eventuele valgeschiedenis en valangst te bespreken.

De uitkomsten van de loopoefening en het gesprek met de fysiotherapeut geven een inschatting of de betreffende deelnemer een verhoogd valrisico heeft en of een van de valpreventieprogramma's voor deze persoon geschikt is.

Deelname aan het programma is gratis....maar nuttig is veel belangrijker.

De programma's vinden plaats:

Brandevoort :

locatie 't Brandpunt , Biezenlaan 29

Dinsdag 1 oktober van 15:30 – 17:30 uur

Dinsdag 8 oktober van 15:30 – 17:30 uur

Mierlo-Hout:

locatie de Geseldonk, Cederhoutstraat 44

Woensdag 2 oktober van 15:30 – 17:30 uur

Maandag 14 oktober van 15:30 - 17:30 uur

Aanmelden en Informatie

via www.jibbplus.nl/valpreventie of bel naar JIBB+ ; 0492 – 347 071

of

neem contact op met de projectcoördinatoren Kristian van den Nouwland en Flo van de Waterlaan – De Haas via valpreventie@jibbplus.nl

OVERZICHT LEDENBESTAND PER 12 AUGUSTUS 2024.

In totaal hadden we op 12 augustus 2024

755 leden

waarvan:

- Gewoon lid: 704
- Gastlid: 22
- Erelid: 2
- Donateur: 5
- Deelnemer: 4
- Overige relaties: 18.



Vrouwen: 473

- t/m 60 jaar: 5
- Tussen de 60 en 75 jaar: 173
- Boven de 75 jaar: 295

Mannen: 255

- t/m 60 jaar: 2
- Tussen de 60 en 75 jaar: 90
- Boven de 75 jaar: 163

Gemiddelde leeftijd van alle leden/gastleden:

Vrouwen: 77,96 jaar Mannen 77,86 jaar



ETENTJE BUITEN DE DEUR START WEER IN OKTOBER A.S



U kunt de data van “Etentje Buiten De Deur “ alvast in Uw agenda zetten voor het komende seizoen.

Vanaf de tweede woensdag in oktober t/m maart, iedere tweede woensdag van de maand, aanvang 13.30 uur in eetcafé de Barrier.

De data zijn:

- 9 oktober 2024
- 10 november 2024
- 11 december 2024
- 8 januari 2025
- 12 februari 2025
- 12 maart 2025.

Tijdens dit etentje wordt u een heerlijk driegangendiner voorgeschoteld. De kosten zijn € 18,50 per persoon.

Coördinator: J.P.M. Geubbels, telefoon: 0492-535392 / 06 29155998, email: j.geubbels@outlook.com



RIJBEWIJSKEURING VOOR SENIOREN

Uw rijbewijs verloopt op uw 75e verjaardag. Om ook na uw 75e verjaardag te mogen blijven rijden, moet u 'rijgeschikt' zijn. Dat wil zeggen: volgens wettelijke regels geestelijk en lichamelijk in staat zijn om te rijden. Dat is belangrijk voor de verkeersveiligheid. Daarom moet u vanaf dan bij iedere rijbewijsverlenging gekeurd worden.

De Eigen verklaring

Om uw rijgeschiktheid te kunnen beoordelen, stelt het CBR u een aantal vragen over uw gezondheid. Deze vragen staan op het formulier 'Eigen verklaring met geneeskundig verslag (75+)'. Een deel vult u zelf in, een ander deel vult de huisarts in.

Begin op tijd met uw aanvraag

Om uw rijbewijs te vernieuwen, moet u een Eigen verklaring invullen en opsturen. De beoordeling van uw rijgeschiktheid kan in sommige situaties vier maanden duren. Vul dus ruim (vier maanden) van te voren een Eigen verklaring in en stuur deze op. Op de achterkant van uw rijbewijs staat per categorie wanneer deze verloopt. Ook stuurt de RDW u ongeveer 4 maanden voor uw rijbewijs verloopt een herinneringsbrief.



Kosten

Hierbij is het goed te weten dat de medische keuring niet wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Een afspraak voor een rijbewijskeuring bij de huisarts kunt u via de assistente maken.

Waar kunt U zich bijvoorbeeld laten keuren?

1. **De heer G.H.M. Bouten; Vivaldilaan 1, 5707 RA HELMOND.** Contact 0492 – 541 248 of g.bouten@chello.nl. Prijs € 30,-
2. **Goedkope Keuringen, (Gezondheidscentrum Brandevoort), De Plaetse 98 , 5708 ZJ HELMOND.** Contact 085 – 488 36 16. Prijs 75+ B/E € 35,- ; Dagelijks bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur. Online afspraak en meer informatie: www.goedkopekeuringen.nl

Vervolg Rijbewijskeuringen.

3.Stichting LEV Groep, Penningstraat 55 , 5701 MZ HELMOND. Contact Dagelijks bereikbaar voor afspraken en informatie tussen 09.00 uur en 17.00 uur via 088 – 232 33 00. Prijs 75+ € 37,- ; klein rijbewijs (medisch) tot 75 jaar € 37,-.

Extra informatie Online afspraak maken via www.regelzorg.nl. Gezondheidsverklaring telefonisch te bestellen of via info@regelzorg.nl. Geen kosten annuleren of wijzigen van de afspraak. Medisch adviseur voor vragen telefonisch bereikbaar.

VOORAANKONDIGING LEZING:

“Wat is DAN een goede voeding”?

Wanneer: 8 oktober 2024, om 19.30 uur.

Waar: Wijkhuis de Geseldonk.



De aandacht voor onze voeding is nog nooit zo groot geweest als tegenwoordig.

Wetenschappers, influencers, journalisten, producenten, reclamemakers, winkeliers en vrienden, buitelen over elkaar heen met hele en halve waarheden of zelfs onjuistheden over voedingsmiddelen en voedingsgewoonten en de maakbaarheid van onze gezondheid.

Paula van de Rijt (voormalig docent Voedingsleer en Gezondheidskunde) wil u vertellen over het doel van de voeding, uitleggen hoe het lichaam omgaat met de voedingsstoffen en hoe men kan zorgen voor een goed eetpatroon.

Wie de functie van voeding kent, de stofwisseling begrijpt, een verantwoorde keuze kan maken uit het aanbod van voedingsmiddelen, kan een gezondere leefwijze opbouwen, die dan weer invloed heeft op het welbevinden.

U komt toch ook luisteren en meedenken tijdens de lezing van Paula van de Rijt op

dinsdag 8 oktober a.s. om 19.30 uur in de Geseldonk?

In de Nieuwsbrief van oktober vindt u informatie hoe u zich kunt aanmelden.

HEEFT U HULP NODIG?

Heeft u hulp nodig? Denk daarbij aan bijvoorbeeld **hulp bij het invullen van uw belastingformulier, WMO-cliënt ondersteuning, hulp van een Vrijwillige Ouderen Adviseur, Rijbewijsc keuring door een keurings-**



arts etc..

Stuur dan een e-mailtje naar e-mailadres info@vboh.nl of bel 0492-792392.

AANLEVEREN KOPIJ

Heeft u een leuk verhaal dat u met ons wilt delen, stuur het dan op naar de redactie: redactie@seniorenstlucia.nl of handgeschreven naar Hoofdstraat 70, 5706 AM, Helmond.

S.v.p. **vóór 16 september 2024** inleveren/opsturen en ik plaats het in onze nieuwsbrief "Kontakt." De redactie.

WEERSPREUKEN SEPTEMBER



**Nu spoed de zomer weer ten end,
en de hitte gaat verminderen.
Toch ook thans genot gekend,
en kan geen kou nog hinderen.**

**Komen er pluimen aan het riet,
bedenk: het is nazomer en geniet!**

Dagelijks bestuur

Voorzitter: Ton v.d Meulenhof
telefoon 06 53417529 ; email:
voorzitter@seniorenstlucia.nl

Secretariaat: Elly Verhees
telefoon: 06 14211433; email:
secretariaat@seniorenstlucia.nl;

Penningmeester: Ton v.d. Meulenhof. Telefoon: 06 53417529; email:
penningmeester@seniorenstlucia.nl

Rekeningnummer KBO-St. Lucia:
NL43 RABO 0123 8028 06

Vicevoorzitter : Hans van Knegsel,
Telefoon: 06-12304586; email:
vicevoorziter@seniorenstlucia.nl

Ondersteuning:

Bestuurslid Ledenzorg en Maatschappelijke Inzet:

Minie van Kilsdonk
a.vankilsdonk3@chello.nl
telefoon. 0492 543878

**Bestuurslid /contactpersoon
KBO-chauffeurs (KBO-Maatje):**
Maria Dekkers

mariadekkers50@gmail.com Telefoon: 0492 539235

**PR & Communicatie/eindredactie
"Kontakt "** Hans van Knegsel
email: redactie@seniorenstlucia.nl
telefoon 06 12304586

Webmaster/redactie "Kontakt" :
Ton v.d Meulenhof,
webmaster@seniorenstlucia.nl
telefoon 06 53417529

Ons-bezorging: Rob Elemans,
ellyenrob.elemans@gmail.com
Telefoon: 0492 524354

Repaircafé: Johnny van Diepen,
j.diepen33@upcmail.nl of repaircafe@seniorenstlucia.nl of telefoon
06-23351332