

## NIEUWSBRIEF JANUARI 2025

Mierlo-Hout / Brandevoort / Helmond-West

Redactieadres: Hoofdstraat 70 5706AM

Email: [redactie@seniorenstlucia.nl](mailto:redactie@seniorenstlucia.nl)

Telefoon 06 12304586

Website: [www.seniorenstlucia.nl](http://www.seniorenstlucia.nl)



## VAN DE VOORZITTER

Beste mensen,



U leest nu het eerste blad van 2025. Allereerst wens ik u namens ons bestuur een gezond en een gezegend 2025.

Wij starten dit nieuwe jaar met een nieuwe penningmeester. Dit is maanden een probleem geweest maar met de komst van Paul Stege is dit opgelost.

Doordat het bestuur nu met 2 mensen is uitgebreid en zoals het zich het laat aanzien na de volgende ledenvergadering met een achtste lid kunnen wij

de taken van het bestuur gaan herschikken. In een van de komende nummers zullen wij deze nieuwe taakverdeling bekend gaan maken. Ik hoop velen van u de hand te drukken tijdens onze Nieuwjaarsreceptie op 10 januari in de Geseldonk. Geniet van ons jaarlijks kerstgeschenk en wij wensen u een rustige jaarwisseling.

## WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN

De heer H.W.M.Thijs, mevrouw A.J.A.van Oudenhoven, de heer P. van Kraaij, mevrouw K.L.C.B Postma, mevrouw N.Brabo.



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

## OVERLEDEN



Mevrouw H.M.M. van Loon-van Leuken, de heer J.Aarts.

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

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

## “LUISTEREND OOR”

Soms kan er wel eens wat tegenzitten of voorvallen waar u mee rond blijft lopen. Het kan dan blijven malen in uw hoofd. Onze ledenzorg biedt u nu een vertrouwelijk en luisterend oor om een en ander niet groter te maken dan het in werkelijkheid is. Praten lucht op en schept ruimte zodat u er misschien anders mee om kunt gaan. Uw gesprekje blijft onder ons.



Neem dus gerust contact op met onze LEDENZORG “LUISTEREND OOR”.

Met hartelijke groet, Minie van Kilsdonk, telefoon: 0492-543878

# ACTIVITEITEN JANUARI 2025

## MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

JANUARI				
2	Donderdag	13.00-16.00	Repaircafé	Geseldonk
7	Dinsdag	10.00-11.30	Activiteitencommissie	Geseldonk
8	Woensdag	13.30	Etentje buiten de deur	Barrier
9	Donderdag	10.00-12.00	Bloemschikken	Geseldonk
10	Vrijdag	13.30 –16.00	Nieuwjaarsreceptie	Geseldonk
14	Dinsdag	10.00-12.00	Bestuursvergadering	Geseldonk
15	Woensdag	13.30-16.00	Computerinloop	Geseldonk
25	Zaterdag	11.00-15.00	Repaircafé	Geseldonk

## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

JANUARI	Maandag 6,13,20,27	Dinsdag 7,14,21,28	Woensdag 8,15,22,29	Donderdag 2,9,16,23,30	Vrijdag 3,10,17,24,31
<b>Sjoelen</b> Geseldonk	14.00-16.00 Groep1	14.15-16.30 Groep 2			
<b>Schilderen</b> Geseldonk		13.30-16.30 Groep 1	13.30-16.30 Groep 2		
<b>Gymen</b> Geseldonk					09.15-10.00
<b>Koersballen</b> Geseldonk					14.00-16.00
<b>Wandelen</b>	13.30 (9-10 km) Hoger tempo. Ook op 30/12.		13.30 (6-7 km) Rustig tempo. Niet op 18/12.		



## KERSTATTENTIE VOOR ALLE LEDEN



Beste mensen,

Tegelijk met dit "Kontakt " ontvangt u in Uw brievenbus ook onze jaarlijkse blijk van dankbaarheid voor het lid zijn van onze mooie vereniging.

Hiermee wensen wij u ook allen prettige feestdagen en een voorspoedig nieuwjaar!

Bestuur Seniorenvereniging  
St. Lucia.

## NIEUWJAARS INLOOP 2025



Bij deze nodigt het bestuur alle leden uit voor de jaarlijkse nieuwjaars inloop. Deze nieuwjaars inloop wordt gehouden op 10 januari 2025 van 13.30- 16.00 uur in wijkhuis de Geseldonk.

Uiteraard kan er zoals gebruikelijk naast het uitwisselen van de beste wensen van een aangeboden drankje en een hapje genoten worden.

Tot de 10e januari!!

Het Bestuur.

## VRAAG EN AANBOD



Graag zou onze Jeu de Boules groep in bezit komen van een setje Jeu de Boules ballen. Deze willen we als reserve graag achter de hand houden.

Ik kom ze graag afhalen: U kunt contact met me opnemen door me te bellen: telefoon: 0492 525741

Alvast hartelijk dank, Mieke Romonesco,  
coördinator Jeu de Boules groep Senioren St. Lucia.

## BLOEMSCHIKKEN



Op donderdag 9 januari a.s. in de Geseldonk van 10.00– 12.00 uur. Benodigdheden: Een platte schaal , en ook wat groen om bij te steken. **We gaan en bloemstuk met anthuriums maken.** 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 06 14211433. Met vriendelijke groeten, Elly Verhees.

## ETENTJE BUITEN DE DEUR



Op woensdag 8 januari a.s. in de Barrier vanaf 13.30 uur. De kosten zijn € 18,50 pp. Opgeven: Graag zondag voorafgaand aan de datum voor 20.00 uur **een enveloppe in de brievenbus te doen op het adres Windmolenstraat 117 tnv. Johanna van Oorschot**, of bel Johanna op tel.nr.06 42343096. In de enveloppe graag het bedrag voor het etentje bijsluiten alsmede een briefje met vermelding van naam en aantal personen, adres en telefoonnummer.

## KRIJG UW LIDMAATSCHAPS GELD TERUG.

Onze vereniging is een afdeling van Senioren Netwerk Brabant-Zeeland (voorheen KBO-Brabant)

U kunt als lid van onze Seniorenvereniging St. Lucia van drie zorgverzekeraars **Uw lidmaatschaps geld retour krijgen** .



**Ben je aanvullend verzekerd bij VGZ of CZ (via de collectiviteitsverzekering van KBO- Brabant), of Zilveren Kruis dan kun je je maatschapsgeld (tot € 25 euro) retour krijgen. Ieder jaar weer!!**

lid-

Om het lidmaatschapsgeld vergoed te krijgen moet je wel een aanvullende ziektekostenverzekering afsluiten via de collectiviteit van Senioren Netwerk Brabant-Zeeland.

Bent u geïnteresseerd in dit aanbod neem dan contact op met Senioren Netwerk Brabant Zeeland of een van de zorgverzekeraars waarin U geïnteresseerd bent.

### **Telefoonnummers/websites:**

**SENIORENNETWERK BRABANT-ZEELAND: Helpdesk voor vragen over de collectiviteitskorting:**

**Telefoon: 073-3036449.**

**VGZ: Telefoon (0900) 8490 of [www.vgz.nl](http://www.vgz.nl)**

**CZ: Telefoon (088) 555 7777 of [www.cz.nl](http://www.cz.nl)**

**Zilveren Kruis Telefoon (071) 751 00 52 of [www.zilverenkruis.nl](http://www.zilverenkruis.nl)**

# BEWEGEN

## BEWEGEN BIJ SENIORENVERENIGING ST.LUCIA

### WAT IS ER ALLEMAAL BIJ ONS MOGELIJK ?

En.....doe mee met de **gratis gezondheidscheck** voor 55+ op vrijdag 24 januari 2025 in  
Wijkhuis de Geseldonk.

Wandelen, fietsen , jeu de boules, gymmen, koersballen: u zou wel willen maar u begint er om allerlei redenen niet aan. Toch zijn dit allemaal clubs binnen onze vereniging die u in staat stellen om gezond bezig te zijn.

De eerste stap om iets te ondernemen is ongetwijfeld de moeilijkste, maar hij levert wel iets op:

**“Je hoort ergens bij en blijft daarbij nog fit ook”.**

Seniorenvereniging St. Lucia biedt leden wekelijks de mogelijkheid om te bewegen al of niet onder deskundige begeleiding.





## ONZE WANDELCLUB

Van oktober t/m maart hebben we op maandag middag een lange wandeling van 9 à 10 km. (hoger tempo). Van april t/m september hebben we op maandagavond een lange wandeling van 9 à 10 km. (hoger tempo). En van oktober t/m maart hebben we een korte wandeling van 6 à 7 km. (rustig tempo). De middagwandelingen vertrekken om 13:30 uur. De avondwandeling vertrekt om 18.30 uur.

Alle wandelingen vertrekken vanaf Hoofdstraat 142 , Mierlo-Hout (waar voorheen Meriam Fotografie was gevestigd).

**Heeft U interesse in wandelen?** Neem dan gerust contact op met de coördinator Jo Beelen, telefoon : 06 10708912, email: dehoutselopers@gmail.com

## ONZE 2 FIETSCLUBS

“**Samen Op de Pedalen**” fietst op woensdag een middagtocht van ca. 30 km met een snelheid van ongeveer 15 kilometer per uur . Het vertrek is om 13.30 uur vanaf Wijkhuis de Geseldonk. Eens per maand (in plaats van de korte tocht) wordt op woensdag een dagtocht van ca. 60 km gereden. Het vertrek is om 09.30 uur. **Heeft U interesse in fietsen bij “Samen op de pedalen”** neem dan contact op met de coördinator Martien Verstijnen, telefoon 06 57772715, email : mverstijnen@hotmail.com

“**De vrolijke trappers**” fietst met trapondersteuning wekelijks een middagtocht op de woensdag. De afstand is ca. 40 km. Er wordt vertrokken om 13.00 uur bij de Geseldonk. Eens per maand wordt een dagtocht gefietst van ca. 65 km. Vertrek is om 09.00 uur bij de Geseldonk. **Bent u geïnteresseerd in fietsen bij “De Vrolijke trappers”?** Neem dan contact op met de coördinator van deze fietsclub Ton van de Meulenhof, telefoon: telefoon 06 53417529 ; email: a.meulenhof@ziggo.nl



## ONZE JEU DE BOULES CLUB

Vanaf de eerste donderdag in april tot de laatste donderdag in september van 13:30 tot 16:30 uur is het Jeu de Boulen.

De locatie waar we dat doen is de Jeu de boules baan achter de flats aan het van Deutekomplein. Verzoek aan de deelnemers is om 13.15 aanwezig te zijn. Heeft u inyteresse in het jeu de boules neem dan contact op met de coördinator Mieke Romonesco . Telefoon 0492-525741



## ONZE GYMCLUB

Gymen kunt u bij onze vereniging ledere vrijdag van 9.15–10.00 uur in Wijkhuis De Geseldonk.

Het is en leuke club mensen die onder leiding van een gym juffrouw gezond beweegt. Als U eens wilt komen kijken dan kan dat uiteraard of **neem contact op met de gymcoördinator: Rita van der Velden**, telefoon : 06 18886751, email: ritavandervelden@live.nl



## ONZE KOERSBALCLUB



Het koersballen vindt iedere vrijdag tussen 14.00 uur en 16.00 uur plaats in Wijkhuis de Geseldonk. **Bent u geïnteresseerd in koersballen?**

De koersbal club telt momenteel zo'n 14 leden. De coördinator van het koersballen is Piet Lambregts en Martha Lambregts, telefoon: 0492 - 516 864 , email: p.lambregts@bbhmail.nl

Niet leden kunnen ter kennismaking twee keer gratis deelnemen aan de activiteit.

## BEZORGERS van de "ONS" en "KONTAKT "

Ook door het rondbrengen in een wijk van de **ONS** en van onze nieuwsbrief **KONTAKT** is een mooie vorm van bewegen en in de buitenlucht bezig zijn. **Als U denkt "dat is wel iets voor mij"** neem dan gerust contact op met de coördinator van de ONS bezorgers Rob Elemans, email: ellyen-rob.elemans@gmail.com Telefoon: 0492 524354 .



PERSBERICHT



**Test uw gezondheid in Wijkhuis de Geseldonk met de gratis gezondheidscheck voor 55+**

**Wilt u weten hoe uw gezondheid er nu echt voor staat? Doe mee aan Meet, Weet en Beweeg, dé gezondheidscheck voor 55+.**

Er wordt gekeken naar zowel de fysieke als mentale gezondheid. Tijdens de Meet, Weet en Beweeg bijeenkomst leert u bovendien leeftijdsgenoten kennen en ondergaat u samen de gezondheidscheck. Na afloop ontvangt u een persoonlijk rapport en een advies op maat.

Wat houdt het in?

U krijgt extra informatie over uw gezondheid en vitaliteit. Er wordt onder meer gekeken naar de algehele conditie, handknijpkracht, balans en de conditie van de voeten. Een voedingsdeskundige vertelt meer over een uitgebalanceerde voedingskeuze. Ook praten we over de gezondheid van het gebit. Bij de zinging is er ruimte om te praten over de mentale gezondheid. **De gezondheidscheck duurt ongeveer 2 uur.**

**Iedereen verlaat de check met een persoonlijk rapport en een advies op maat.** Denk hierbij aan voedingstips, beweegadvies of een afspraak bij een podotherapeut. Wilt u weten hoe zo'n bijeenkomst verloopt? Kijk op [www.jibbplus.nl/meet-weet-beweeg](http://www.jibbplus.nl/meet-weet-beweeg) de aftermovie van een eerdere editie.

Wt het kost het?

**Je kunt gratis deelnemen aan Meet, Weet en Beweeg.** Bij binnenkomst ontvangt u een goodiebag met onder andere een persoonlijk 'Meet, Weet en Beweeg boekje'. Wanneer komen we bij u in de buurt? **De eerstvolgende editie Meet, Weet & Beweeg vindt plaats op vrijdag 24 januari 2025 in Wijkhuis de Geseldonk, Cederhoutstraat 44 (Mierlo-Hout) van 10:00 tot 12:00 uur of van 12:30 uur tot 14:30 uur.** Ga je liever naar een andere editie geef dan je interesse op via [www.jibbplus.nl/meet-weet-beweeg](http://www.jibbplus.nl/meet-weet-beweeg).

Hoe meld ik me aan?

**AANMELDEN:**

Je kunt je eenvoudig aanmelden via [www.jibbplus.nl/meet-weet-beweeg](http://www.jibbplus.nl/meet-weet-beweeg). Lukt het niet? Meld je dan telefonisch aan door te bellen naar 0492-347 071.



## 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, Rijbewijskeuring door**

**een keuringsarts etc..**

Stuur dan een e-mailtje naar e-mailadres [info@vboh.nl](mailto: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](mailto:redactie@seniorenstlucia.nl) of handgeschreven naar Hoofdstraat 70, 5706 AM, Helmond.

S.v.p. **vóór 20 januari 2025** inleveren/opsturen en ik plaats het in onze nieuwsbrief "Kontakt." De redactie.

## WEERSPREUKEN JANUARI



**Draagt Nieuwsjaarsmaand een sneeuw wit kled,  
dan is de zomer zeker heet.**

**Knapt januari niet van de kou,  
dan zit men in de oogstmaand in de rouw.**

### Dagelijks bestuur

**Voorzitter: Ton v.d Meulenhof**

telefoon 06 53417529 ; email:

[voorzitter@seniorenstlucia.nl](mailto:voorzitter@seniorenstlucia.nl)

**Secretariaat: Elly Verhees**

telefoon: 06 14211433; email:

[secretariaat@seniorenstlucia.nl](mailto:secretariaat@seniorenstlucia.nl);

**Penningmeester: Paul Stege.** tele-

foon. 0492 841563, email: [penningmeester@seniorenstlucia.nl](mailto:penningmeester@seniorenstlucia.nl)

**Rekeningnummer KBO-St. Lucia:**

NL43 RABO 0123 8028 06

**Vicevoorzitter incl.PR en Communicatie: Hans van Knegsel,**

telefoon: 06-12304586; email:

[vicevoorzitter@seniorenstlucia.nl](mailto:vicevoorzitter@seniorenstlucia.nl)

**Ondersteuning: Ledenadministratie: Sjaak Wintjes,** telefoon:

0610433173, email: [ledenadministratie@seniorenstlucia.nl](mailto:ledenadministratie@seniorenstlucia.nl)

**Bestuurslid Ledenzorg en Maatschappelijke Inzet:**

**Bestuurslid /contactpersoon**

**St.Lucia chauffeurs (St.Lucia-**

**maatje): Maria Dekkers [mariadek-](mailto:mariadekkers50@gmail.com)**

**kers50@gmail.com** Telefoon: 0492

539235

**Bestuurslid: Marie José Huij-**

**bregts: tel.:0492662163, email:**

[mariejosehuijbregts@upcmail.nl](mailto:mariejosehuijbregts@upcmail.nl)

**Webmaster/opmaak "Kontakt" :**

**Ton v.d Meulenhof,**

[webmaster@seniorenstlucia.nl](mailto:webmaster@seniorenstlucia.nl)

telefoon 06 53417529

**Ons-bezorging: Rob Elemans,**

[ellyenrob.elemans@gmail.com](mailto:ellyenrob.elemans@gmail.com)

Telefoon: 0492 524354

**Repaircafé: Johnny van Diepen,**

[j.diepen33@upcmail.nl](mailto:j.diepen33@upcmail.nl) of [repairca-](mailto:repaircafe@seniorenstlucia.nl)

[fe@seniorenstlucia.nl](mailto:fe@seniorenstlucia.nl) of telefoon

06-23351332