

KBO-St. Lucia
Seniorenvereniging



kontakt

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2020

Mierlo-Hout / Brandevoort / Helmond

Redactieadres: Hoofdstraat 70 5706AM

Email: redactie@kbo-stlucia.nl

Telefoon 0492- 528198

Website: www.kbo-stlucia.nl



Inhoud:

- * Van het bestuur
- * Verslag ALV
- * Lezing GGD
- * Koffie met een tablet
- * Kortingsregeling

VAN HET BESTUUR.

Beste mensen,

Het is een vervelende tijd voor ons allemaal. Om met de woorden van koning Willem Alexander - die zijn excuus aanbood voor hun vakantie naar Griekenland- te spreken:

“Het is voor iedereen een moeilijke tijd. Een tijd van gemis, beperkingen en zorgen. Van angst, boosheid en onzekerheid ook. Wij hebben de aangrijpende verhalen gehoord in vele ontmoetingen, in persoon en digitaal. Met u en met al die mensen die direct of indirect geraakt zijn, voelen wij ons verbonden.” Het koningspaar laat weten zich in te blijven zetten om het coronavirus eronder te krijgen.

Ook wij als bestuur voelen ons verbonden met u en passen ons - wat betreft de activiteiten en bijeenkomsten—telkens aan de RIVM - en politieregio richtlijnen aan. Gelukkig hebben we zo de jaarvergadering op 15 oktober alsmede de GGD lezing op 24 september “Houdt je hart gezond “ door kunnen laten gaan.

In november kunnen slechts enkele activiteiten doorgaan. U leest het in deze nieuwsbrief. De komende bestuursvergaderingen gaan we oa. bezien wat we nog dit jaar maar ook het komende jaar 2021 voor onze leden kunnen doen.

We houden u op de hoogte en wensen u veel leesplezier toe met dit KONTAKT van november.

Met vriendelijke groet,

Het bestuur.

ACTIVITEITEN NOVEMBER/DECEMBER

NOVEMBER

Do 5-11 10.45 uur: Bloemschikken (Geseldonk)

DECEMBER

Wo 2-12 10.00-12.00 uur Bestuursvergadering (Brandpunt)

Gedragsregels in wijkhuis de Geseldonk ivm Corona.

- Bij binnenkomst altijd mondkapje op
- Niet rondlopen zonder mondkapje
- Ook naar de toilet met mondkapje op
- Ook bij het verlaten van de Geseldonk: mondkapje op.



WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN



Mevrouw P.F. Baggermans-Meulendijks; mevrouw J.W.A. Verbakel-Saasen

Wij verwelkomen de nieuwe leden van harte en hopen u binnenkort op onze bijeenkomsten te mogen begroeten.

OVERLEDEN



Mevrouw M.J. van den Berg

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

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

BLOEMSCHIKKEN



Op **donderdag 5 november a.s.** kunt u weer deelnemen aan het bloemschikken in de Geseldonk.

We werken volgens de richtlijnen van de Geseldonk (RIVM), zie de voorschriften el-

ders in dit blad.

Aanvang: 10.45 uur. We gaan gezamenlijk naar binnen.

Voor het bloemstuk dient u een NIET DOORZICHTIGE vaas plus een GRILLIGE TAK mee te brengen. De prijs is € 10,--.

U kunt zich tot de zaterdag voorafgaand tot 17.00 uur aanmelden door een enveloppe met € 10,-- voorzien van uw naam, adres en tel. nr. in de brievenbus van Dr. Klompélaan 27 te doen of Brigitte te bellen 06-12059942.

Tijdens het bloemschikken komt KBO-Brabant op bezoek!

(De afgebeelde foto dient slechts als voorbeeld)

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING OP DONDERDAG 15 OKTOBER 2020

In twee zalen met videoverbinding en beeldschermen hebben we met een kleine 60 leden toch een goede algemene ledenvergadering gehad in de Geseldonk.

In twee groepen van ca. 30 personen allen met mondkapje op werden de mensen naar zaal 1 of 2 geleid.

Daar aangekomen kreeg men koffie/thee en een koekje. In zaal 1 zaten een aantal bestuursleden voor het podium ieder aan een eigen tafel.

Ook in zaal 2 zaten twee bestuursleden ieder aan een eigen tafel en voorzien van microfoon zodat eventuele opmerkingen uit zaal 1 doorgegeven konden worden aan de voorzitter in zaal 1.

Hieronder kunt u een beknopt verslag lezen van de vergadering.

Opening. De voorzitter opent de uitgestelde vergadering van maart, die i.v.m. corona maatregelen kon niet door gaan. De agenda wordt goed gekeurd.

Mededelingen: De vereniging telt op 10 maart 2020 753 leden incl. ereleden en gastleden. Totaal zijn er in deze afgelopen periode 65 nieuwe leden ingeschreven. Helaas zijn er ook 13 leden overleden. Hier wordt één minuut stilte voor gehouden.

Het verslag van de Algemene Ledenvergadering van 21 maart 2019 wordt met een kleine aanpassing vastgesteld

Jaarverslag van de activiteiten 2019/2020

Het afgelopen verenigingsjaar is een druk jaar geweest, dit zowel voor bestuurdersleden als voor de vrijwilligers.

De wekelijkse en maandelijkse activiteiten zijn vermeld in "Overzicht activiteiten" en te vinden op de website. Buiten de reguliere clubactiviteiten zijn door de activiteitencommissie en andere vrijwilligers o.a. georganiseerd:

- Januari 2019 en 2020 Nieuwjaarsinloop
- Maart: KBO-Savant diner: voorjaarsmenu
- Mei : de mooie voorjaarsreis naar Duitsland, met een boottocht over de Rijn
- Juni: 80+ middag en KBO-Savant diner (asperges)
- Juli/augustus: 3 vitaliteitsdagen en Senioren Vakantieweek

- September : mooie najaar reis ;een rondvaart op de Vecht en daarna een bezoek aan het Glasmuseum in Leerdam
- September: Toertocht met bezoek aan Kloek en Peel museum Asten
- Oktober: Jaarfeest KBO-St. Lucia; bijeenkomst voor alle Brandevoortleden; KBO-Savant diner (wildmenu); Wensambulance bijeenkomst
- November: lezing over "Verdriet en rouw" , de Musical Anastasia December: Kerstviering
- Januari 2020:bezoek aan de DAF fabrieken in Eindhoven
- Maart 2020: Zeer geslaagde voorjaarsreis naar kasteel Daelenbroeck (Limburg)
- Algemeen: Bezorgen van ONS en KONTAKT

Al deze activiteiten hebben dank zij de inzet van al onze vrijwilligers plaats kunnen vinden. Dank je wel aan alle vrijwilligers voor jullie belangeloze inzet

Financieel jaarverslag 2019/2020 door de voorzitter wordt e.e.a. toegelicht. De inkomsten en uitgaven kloppen. Afdracht KBO Brabant wordt volgend jaar Eur.1,00 per persoon verhoogd en daarmee ook onze contributie.

Verslag kascontrolecommissie door Ton Diris. Deze heeft samen met Louis Vrolings 10 maart j.l. de administratie bij Piet Maas gecontroleerd en goed bevonden: applaus voor de goedkeuring van de jaarcijfers.

Bestuursverkiezing: Als nieuwe penningmeester wordt voorgedragen : Albert Coppens. Als nieuwe bestuurder wordt voorgedragen: Ton van de Meulenhof. Zittende bestuurders: zittingsperiode Adriaan van Veggel en Hans van Knegsel wordt verlengd. De leden geven d.m.v. applaus hun toestemming

Begroting 2020/2021 : deze door Albert Coppens toegelicht. Er zijn geen vragen.

Kascontrolecommissie nu bestaand uit: Martien Maas en Louis Vrolings met reserve Ton Diris. Ton Diris verlaat de commissie. Jos van de Moosdijk wordt de nieuwe reserve

Website: Toelichting website door Ton Meulenhof: de website is te vinden onder :<https://www.kbo-helmondstlucia.nl>

Jubilarissen: 2 jubilarissen met 25 jaar lidmaatschap; deze hebben thuis inmiddels de daarbij behorende bloemen ontvangen. 22 jubilarissen van 12,5 jaar lidmaatschap. Degene die zich afgemeld hebben voor deze vergadering hebben één pen thuis ontvangen, voor de aanwezige jubilarissen lag deze pen op hun tafel.

KBO'er van het jaar.. Deze keer is massaal gestemd voor : Frits Verlijndonk. De daarbij behorende attentie wordt door de voorzitter aan Frits overhandigd. Het bestuur zal zich beramen of de KBO'er van het jaar op dezelfde manier kan blijven doorgaan.

Rondvraag: Hier wordt geen gebruik van gemaakt
Sluiting van de vergadering.



RABOBANK CLUBSUPPORT AKTIE



De Rabobank ClubSupport campagne is per 25 oktober beëindigd. We zijn benieuwd naar het bedrag dat onze vereniging dit jaar mag ontvangen. We houden u op de hoogte. Het bestuur.

INGEZONDEN ARTIKEL

Beste redactie,

Hier wellicht een lichtpuntje in donkere dagen.

Het is erg stil in de ledenzorg. Dat neemt niet weg dat je op eigen initiatief toch iets kunt betekenen voor de alleenstaande ouderen.

Op 2 oktober 2020 -de **Nationale Ouderendag** - had ik het idee opgevat om voor een aantal ouderen, leden en niet leden, een schotel te maken, op de dag zelf aan huis gebracht, en met natuurlijk een mondkapje voor.

Dit werd zeer gewaardeerd en op prijs gesteld door de betreffende ouderen.

De schotel bestond uit: Aubergine, Courgette, Paprika, wortel, Sperzieboontjes, Tomaatjes.

Nagerecht Peertjes

Smakelijk: Joke Vrolings



INTERESSANTE LEZING: " HOUD JE HART GEZOND in combinatie met GEZONDE VOEDING"



Chris Kinders van de GGD Brabant Zuidoost heeft op donderdag 24 september j.l een erg interessante lezing gehouden over het onderwerp

"Houd je hart gezond in combinatie met gezonde voeding".



Als groep van ca.15 leden werden we (allen met mondkapje op) ontvangen door een gastvrouw van de Geseltonk

Chris vertelde dat hij al jaren lezingen als deze voor de GGD verzorgt. Ook heeft hij al meer dan 100 lezingen verzorgt over valpreventie. .

Hart- en Vaatziekten

Cholesterol gehalte >5

Oorzaak:

- veel verzadigd vet
- veel cholesterolrijke voedingsmiddelen
- overgewicht
- suikerziekte
- traag werkende schildklier
- erfelijke aanleg

Gevolg:

- op den duur dichtslibben van de slagaders

17

Chris heeft algemene informatie gegeven over de relatie tussen een gezonde leefstijl en het voorkomen van hart- en vaatziekten. Verschillende leefstijlfactoren zijn aan bod gekomen zoals voeding, bewegen, roken en stress.

Ook heeft hij diverse risicofactoren besproken zoals overgewicht, cholesterol, hoge bloeddruk en diabetes mellitus.

Veel aandacht besteedde Chris aan wat een goede voeding inhoudt.

Kortom, het was weer een interessante lezing georganiseerd door de activiteitencommissie (Paula van de Rijt). Verslag: Hans van Knegsel.

HERFST



De **zomer** is voorbij, de zon keert terug
naar haar winterbed.

Stormen steken op, takken breken af
en vallen neer in de schoot van de aarde.

Goud gekleurde bladeren zuigen de regen
die de aarde drenken op...en vergaan.

Mist dringt door tot op het bot
bevend van de kou
trekt het **leven** zich terug
tot in de dood.....voor even.

EEN DIGITALE ERVARING RIJKER MET KOFFIE MET EEN TABLET



Om goed mee te kunnen in onze (digitale) samenleving, heb je tegenwoordig een smartphone, computer of tablet nodig. En... kennis over hoe dit werkt. Door de corona-crisis is het duidelijk geworden dat deze digitale mogelijkheden handig en soms zelfs noodzakelijk zijn.

De KBO-leden gaven aan hierover meer te willen weten. Er wordt verwacht dat mensen informatie opzoeken op een website, weten hoe hun DigiD werkt en dat zij gaan videobellen met kinderen, maar ook met de huisarts.

De afgelopen maanden is er een mooie samenwerking ontstaan tussen :

KBO Helmond , De gemeente Helmond, de Bibliotheek Helmond Peel en afdeling Zorg&Welzijn van het ROC Ter AA.

Samen bedachten zij speciaal voor oudere inwoners het project 'Koffie met een tablet, een digitale ervaring rijker'.

'Koffie met een tablet' is een serie bijeenkomsten waarbij 55-plussers iedere maand kennismaken met een nieuw digitaal thema.

Geïnteresseerden kunnen kiezen uit vier locaties. En voor KBO-leden is deelnemen gratis. Er zijn al enkele proefbijeenkomsten geweest en de deelnemers waren enthousiast. Het project zou in november van start gaan. Door de maatregelen kan dit nu nog niet doorgaan. Maar wat in het vat zit, verzuurt niet. **We hopen in januari te kunnen starten.** In het KONTAKT van december lkrijgt u meer informatie over dit project.

KORTINGSREGELINGEN ivm. KBO- LIDMAATSCHAP



Als u lid bent van Seniorenvereniging KBO, kunt u profiteren van een aantal kortingsregelingen.

Ook dit jaar ontvangt u samen met ons KONTAKT een overzicht van die regelingen. U kunt deze ook altijd terug vinden op onze site. Er zijn in het overzicht enkele foutjes geslopen en dat zijn:

Deelen Menswear, Mierloseweg 329 ,Helmond
Tel. 0492-53 64 50 .5% korting op alles, niet in
combinatie met andere aanbieding, klantenkaart
en/of cadeaubon. www.deelenmenswear.nl, e-
mail: helmond @deelenmenswear.nl



van Dal Mannenmode, Veestraat 26, 5701 RK Hel-

mond Tel. 0492-52 41 40 10% met klantenpas
van v. Dal. Met KBO pas nog eens 5% korting op
vertoon van deze pas, uitgezonderd opruiming en
andere acties.

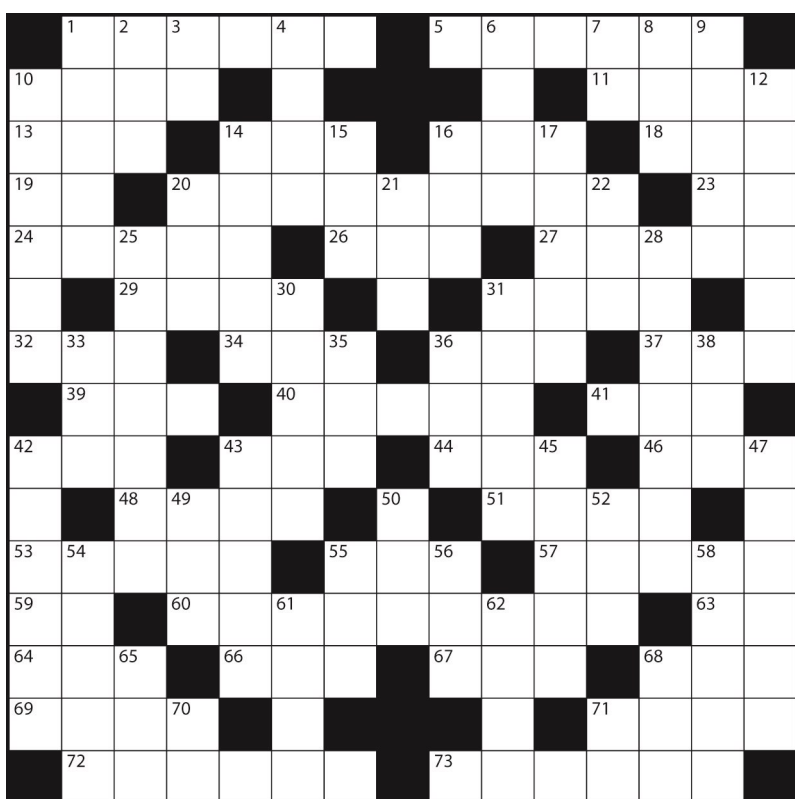
Tevens wijzen we u erop dat het einde van het jaar
nadert en alle ouderenorganisaties prijsafspraken
hebben met ziektekostenverzekeringen.

KBO Brabant met VGZ heeft een speciale prijs -
en programma afspraak en je kunt je lidmaatschap
tot een maximum van € 25 van de KBO hier decla-
reren.

Meer informatie <https://www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel/>

(Zie bijgevoegde Kortingslijst)

PUZZEL VAN DE MAAND



©www.puzzelpro.nl

61	6	73	12	25	54	1	28	58	40	69	31
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de
hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 boomloze vlakte 5 fototoe-
stel 10 deel v.e. boerderij 11 heldere ster
13 loofboom 14 Turks bevelhebber 16 be-
stuurbare slee 18 wurgslang 19 kippenpro-
duct 20 grootse vertoning 23 de onbekende
24 nachtrust 26 kous 27 rangtelwoord 29
onderhuids vet 31 dierlijke uitwerpselen 32
hoge berg 34 pret 36 deel v.e. fiets 37 getal
39 plechtige gelofte 40 grote uil 41 in hoge
mate 42 voertuig 43 woonboot 44 tropisch
visje 46 varkenshok 48 ruilmiddel 51 vuist-
handschoen 53 strijdperk 55 tijdperk 57
deel v.e. piano 59 overdreven 60 kaarsen-
houder 63 spil 64 een zeker iemand 66
sprookjesfiguur 67 komisch nummer 68
vlaktemaat 69 strook 71 boterton 72 treurig
73 sportman.

Verticaal: 1 sterk oplopend 2 Bierpomp 3
extra large 4 schildknaap 6 blinde woede 7
plus 8 zeehond 9 deel v.d. dag 10 middag-
slaapje 12 opeenvolgend 14 boomvrucht
15 grote bijl 16 mop 17 boender 20 vrucht-
tennat 21 gaaf 22 onderricht 25 eetbare
stengelplant 28 kracht 30 stuk touw 31 wa-
tervogel 33 bijbelse vrouw 35 Ned. rivier 36
platvis 38 ik 42 vulkaanmond 43 carnavals-
groet 45 friet 47 voorzetsel 49 akker 50 glorie
52 cachot 54 soort appel 55 pl. in Gel-
derland 56 op de wijze van 58 gewichtsaf-
trek 61 reukorgaan 62 krachtbron in een
auto 65 voordat 68 vaartuig 70 circa 3,14
71 knock-out.

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 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@kbo-stlucia.nl of handgeschreven naar Hoofdstraat 70, 5706 AM, Helmond.

S.v.p. **vóór 16 november 2020** inleveren/opsturen en ik plaats het in onze nieuwsbrief .“Kontakt.”

WEERSPREUKEN NOVEMBER



De velden geschoren,
de winter geboren.

Na helder weer nu sombere mist,
heeft zeker ook nog vorst in de kist

November met z'n regenvlagen,
brengt verkoudheid, jicht en andere plagen.

Dagelijks bestuur

Voorzitter: Piet Maas
telefoon: 06 22374593
email: voorzitter@kbo-stlucia.nl

Secretaris: Joke van de Moosdijk
telefoon: 06 30853736
email: secretariaat@kbo-stlucia.nl

Penningmeester: Albert Coppens
telefoon: 06 20856733
email: penningmeester@kbo-stlucia.nl

Vicevoorzitter:
Adriaan van Veggel
telefoon: 0492 841112 / 06
28085461
email: vicevoorzitter@kbo-stlucia.nl

Ondersteuning:

Ledenadministratie: Jan Snijders
email: ledenadministratie@kbo-stlucia.nl telefoon: 0492 474555

Ons-bezorging: Martien Verstijnen
email mverstijnen@hotmail.com
telefoon: 0492 524626

Bestuurslid Ledenzorg en Maatschappelijke Inzet:

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

Bestuurslid PR & Communicatie/redactie “Kontakt “

Hans van Kneysel
email: redactie@kbo-stlucia.nl
telefoon 06 12304586

Bestuurslid Contact Wijkraden

Hans Stienen,
email: j.stienen5@kpnmail.nl
telefoon:0492-774108 en 06-11105119.

Bestuurslid Webmaster/redactie “Kontakt”

Ton v.d Meulenhof,
webmaster@kbo-stlucia.nl
telefoon 06 53417529