

**KBO-St. Lucia**  
SENIORENVERENIGING



**kontakt**

## **NIEUWSBRIEF MAART 2021**

Mierlo-Hout / Brandevoort / Helmond

Redactieadres: Hoofdstraat 70 5706AM

Email: [redactie@kbo-stlucia.nl](mailto:redactie@kbo-stlucia.nl)

Telefoon 0492- 528198

Website: [www.kbo-stlucia.nl](http://www.kbo-stlucia.nl)



### **Inhoud:**

- \* Waarschuwing oplichters
- \* van de Bestuurstafel
- \* Verslag kerstactie
- \* De beweegposter
- \* Korting bij lidmaatschap

## VOORWOORD

Beste mensen,

De winter heeft zich afgelopen tijd in alle "glorie" laten zien. Mijn kleinkinderen daagden me uit om een sneeuwpop te maken. Ik heb een mooie grote voor ze gemaakt die met veel enthousiasme door ze is bekeken.

Maar gelukkig is het met de gladheid weer gedaan en kunnen we ons weer wat veiliger buiten bewegen. Maar ook als u niet veel buiten komt kunt u ook binnen "Beweging in Uw dag brengen" en dat kan makkelijker dan u denkt. Vandaar dat we een mooie poster voor u in deze nieuwsbrief hebben opgenomen. Succes met bewegen!!

We moeten als vereniging de komende maanden nog even volhouden en kunnen helaas nog niets zeggen over het weer oppakken van de activiteiten in het eerste kwartaal van 2021.

Hopelijk komt er na de inenting meer lucht en kunnen wij ons programma weer oppakken en kunnen we elkaar na zo'n lange tijd weer ontmoeten.

Door middel van onze nieuwsbrief hebben we in ieder geval toch nog wat contact met elkaar en nogmaals..... schroom niet om ons te bellen als u ergens mee zit.

Veel leesplezier toegewenst.

De redactie.



## ACTIVITEITEN FEBRUARI

Er zijn vooralsnog in maart vanwege de verlengde lock down geen activiteiten.

## COMPUTERHULP



Voor vragen/problemen met uw computer, laptop, smartphone kunt u coördinator Herman Nieweg bellen: tel: 06 38319793

## OVERLEDEN



Mevrouw J.M.C.C. Swinkels-van Duijnhoven

Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar de familie en vrienden. We wensen hen veel sterkte toe om dit verlies te kunnen verwerken.

## OPRICHTING KOERSBAL CLUB



Goed nieuws mensen !!

In onze vorige nieuwsbrief plaatsten we een artikel over KOERSBAL en boden we de mogelijkheid om uw eventuele belangstelling voor koersbal kenbaar te maken.

Tot nu toe hebben we 6 aanmeldingen ontvangen!

Dat is voor het bestuur de reden geweest om te besluiten een Koersbalclub op te richten en alles in het werk te gaan stellen om het koersballen binnen KBO-St. Lucia daadwerkelijk mogelijk te gaan maken.

We gaan nu financiën vrijmaken en materialen aanschaffen. Zodra de Coronamaatregelen het toelaten gaan we een voorlichtingsbijeenkomst over koersballen organiseren. Een demonstratie koersballen maakt onderdeel van deze bijeenkomst uit.

**Ook kunt u zich nog steeds voor het koersballen opgeven.**

Dat kunt u doen via het secretariaat: telefoon 06 30853736 ; email: [secretariaat@kbo-stlucia.nl](mailto:secretariaat@kbo-stlucia.nl)

We houden u op de hoogte van de ontwikkelingen.

De redactie.

**ADRIAAN**  
VAN DEN  
**HEUVEL**  
**MAKELAARS**  
**ADVISEURS**  
**0492 - 661 884**

## WAARSCHUWING : OPLICHTERS DOEN ZICH VOOR ALS GGD MEDEWERKER!

De laatste tijd lees je berichten dat er oplichters bezig zijn in de periode van vaccinatie tegen corona. De daders doen zich (bijvoorbeeld) voor als 'Team Thuiszorg' of 'GGD'. Of het is zogenaamd een gezamenlijke actie van huisartsen, Thuiszorg en GGD. Mensen worden gebeld om een (nep-)afspraak te maken voor vaccinatie tegen corona.



Er wordt geld voor gevraagd. De daders hebben op elke vraag een antwoord paraat. Ze beweren bijvoorbeeld dat het slachtoffer nog een brief ontvangt, maar er moet nu wel alvast betaald worden via een digitaal betaalverzoek. Er wordt beweerd dat de verzekering het terugbetaalt.

**Trap er niet in**, want het zijn allemaal leugens om mensen geld afhandig te maken.

## De coronatest en het vaccin zijn altijd gratis!

Hoe het echt werkt: De GGD 's vragen nooit geld voor coronatesten of vaccinaties. Zodra u aan de beurt bent voor het coronavaccin ontvangt u een brief van de GGD. In die brief staat een telefoonnummer, u belt zelf naar de GGD om een afspraak te maken.

Vertrouw altijd op uw 'niet pluis gevoel'  
Waar kunt u terecht?

KBO- Brabant wil u natuurlijk altijd te woord staan maar soms moet er snel gehandeld worden. Maak geen geld over, hang op en meld het allereerst bij de politie.

Heeft u wel geld aan oplichters overgemaakt, bel direct uw bank. Soms kunnen zij het betaalverkeer nog stopzetten. Ook kunt u terecht bij de fraudehelpdesk: 088-7867372.



**Bij twijfel kunt u altijd de GGD bellen op nummer 0800-1351.** Zij zijn dagelijks (ook in het weekend!) telefonisch bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur.

## HULP BIJ HET INVULLEN VAN BELASTING



De FNV schrapt tientallen locaties belastingsservice. Dit paradepaardje wordt zo om zeep geholpen.

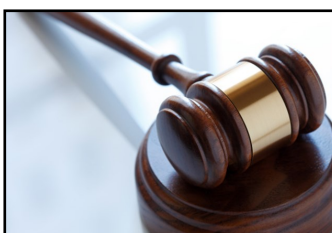
Onze seniorenvereniging KBO- Brabant en daarmee ook de KBO-Kring Helmond zet zijn belastingsservice voor leden **wél** gewoon door. U kunt van deze service gebruik van maken als:

- u de AOW-leeftijd heeft bereikt;
- u een eenvoudige aangifte heeft;
- uw AOW-uitkering en pensioen opgeteld niet meer dan 55.000 euro bedragen voor een echtpaar of 35.000 euro voor een alleenstaande.

Zoekt u een KBO-belasting invulhulp: zie oa. de laatste pagina van ons Kontakt en **bel 0492-792392**

**Voor degenen die dit lezen en nog geen lid van het KBO zijn: misschien is dit wel het moment om lid te worden. Voor de contributie van 22,50 euro per jaar hoeft u het niet te laten.**

## VAN DE BESTUURSTAFEL



**Vergadering dd.11 februari 2021 (via Skype).**

**Het bestuur heeft op 11 februari jl. een on-line vergadering gehouden.**

Besproken zijn onderwerpen zoals oa. het oprichten van de Koersbalclub, automatische overdracht contributie, nieuw reglement voor verkiezing erelid, KBO-er van het jaar en toekenning zilveren speld met oorkonde en de zilveren speld met goud en oorkonde, planning jaarvergadering, geactualiseerde kortingslijst, oproep nieuw bestuurslid.

Over het koersballen, de geactualiseerde kortingslijst en de behoefte aan versterking van het bestuur leest u meer in deze nieuwsbrief. In de volgende nieuwsbrief besteden we ook aandacht aan de nieuwe reglementen zoals hiervoor genoemd.



200 Afdelingen van KBO- Brabant hebben in december 2020 via een gesponsorde actie hun leden verrast met een pakketje of andere attentie, om in tijden van corona contact te houden met hun leden en iets voor ze te doen.

Zij hebben in totaal voor 435.000 euro uitgegeven. De uitgaven varieerden nogal. Sommige Afdelingen hielden het bescheiden, andere pakten flink uit.

Er waren o.a. gevulde tasjes, banketstaven, kerststollen, worstenbroodjes, chocola, oliebollen, bloemen, zelfgemaakte tijdschriften, puzzels, kerstversieringen, kaarsen, gevulde bekers en waardebonnen van lokale winkels (om die ook te steunen!).



Heel veel Afdelingen hielden ook in het afgelopen jaar al contact met de leden door te bellen en door attenties uit te delen.

Op die manier kon vaak gesignaleerd worden wie er eenzaam is en wie er wel wat hulp kan gebruiken.

Geconstateerd werd dat er veel mensen thuis vereenzamen. In veel gevallen kon de helpende hand worden toegestoken.

De reacties die Afdelingen terug kregen van leden waren ook hartverwarmend. Terug gekoppeld werd, dat men zéker de pakketjes waardeerde, maar méér nog het feit dat ze persoonlijk werden bezorgd en dat er een praatje aan de deur werd gehouden.

Niet alle Afdelingen die hadden aangevraagd deden uiteindelijk mee met de sponsoring. Een paar zagen er van af, ondanks dat zij wel een kerstactie hebben uitgevoerd. Ook zijn er zeker Afdelingen geweest (we hebben er 284) die wel iets hebben georganiseerd, maar zich niet bij ons hebben aangemeld voor subsidie.

**In totaal zijn ongeveer 84.000 mensen bereikt.** Ongeveer 2900 vrijwilligers zorgden voor het klaar maken en bezorgen van de pakketjes.

Wij hebben van een aantal fondsen/sponsors

bedragen toegezegd gekregen voor deze decemberacties: Fonds Sluyterman van Loo (15.000 euro), Fonds RCOAK (15.000 euro), # een kleingebaar (5.000 euro), # niet alleen (10.000 euro). Samen een bedrag van 45.000 euro.

Omdat de uitgaven voor de acties nogal varieerden leek het ons als KBO-Brabant het meest eerlijk om naar rato van het aantal leden een bedrag toe te kennen. Deze bedragen zijn overgemaakt in week 4 van 2021, in twee delen. Zie voor een collage van foto's van deelnemende Afdelingen onze website: <https://www.kbo-brabant.nl/fotos-kerstactie-2020-afdelingen/>

Alle vrijwilligers en besturen: hartelijk dank voor jullie geweldige inzet!

### **“ONS” BEZORGERS GEVRAAGD**

Het magazine ONS wordt samen met de nieuwsbrief “Kontakt” bezorgd door vrijwilligers van onze vereniging.

Door het uitvallen van een aantal bezorgers is er een tekort aan (reserve) bezorgers ontstaan.

### **Vandaar deze oproep voor nieuwe ONS bezorgers.**

Voor de wijk Hoeves in Brandevoort is per direct een vaste bezorger nodig.

Voor meer informatie of aanmelding kunt je contact opnemen met de coördinator van de ONS bezorging Martien Verstijnen, bereikbaar onder tel.nr. 0657772715 of email :

[mverstijnen@hotmail.com](mailto:mverstijnen@hotmail.com).



# DE BEWEEGPOSTER



## Fit op de stoel

### Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).



### Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.

### Ellebogen tegen de rugleuning



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rug-spijeren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.

**Let op:** Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

### Hoe vaak?

20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

### Hakken / tenen

Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

### Hoe vaak?

15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



## Sterke benen

### Knie heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.



Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

### Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

### De bijna-zit en weer gaan staan

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.



Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden. Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.

### Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

### Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapeuning. Plaats rechter-voet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.



### Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.

## Rek je uit

### Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

**Let op:** Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

### Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.  
1 minuut rust en herhaal 2 keer.



### Maak je lang! "appeltjes plukken"

Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

### Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.



## Beweegrichtlijnen

### Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.



### En hoe doe je dat?

- Fietsen / hometrainer 
- Zwemmen 
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen 
- Stofzuigen
- Wandelen

Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Meer informatie over de beweegrichtlijnen of over bewegen vindt u op [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

## Aan de slag met de beweegposter!

Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.

U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.

De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.



Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.



Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.

## Wandel je fit!

### Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen

Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning). Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3-5 minuten.

### Vaker per dag wandelen

Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten

### Steeds langer wandelen

Van 5 minuten, 10 min – 15 min enz. naar 30 minuten

### Wanneer wandelen

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om
- Voor het slapen gaan nog even een wandeling
- In de ochtend om vers brood te halen

### Samen wandelen

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
- Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).

## Sterke armen

### Handen voor het hart

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen.

**Let op:** borst op en schouders laag.

### Hoe vaak?

3 x 15 seconden.  
Even rust en herhaal dit nog 2 keer.



### Armen heffen, met waterflesjes

Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.

2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.



Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armléuning).



### Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.

### Hand- en vingeroefeningen

Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met de armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts:

- Maak een **vuist** en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers **één voor één** de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- **Draai** met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.



### Hoe vaak?

Eén serie is de oefening voorwaarts en zijwaarts doen. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.

## Blijf in balans

### Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.

Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.



### Hoe vaak?

Schommel zo 10 keer.  
Herhaal deze oefening nog 2 keer.

### Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.



### Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.

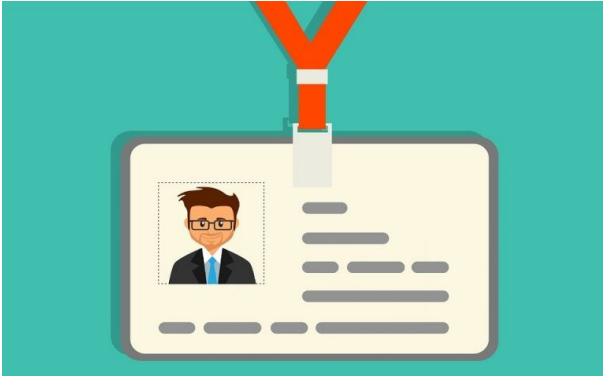
Met dank aan de sportmodellen:  
Riet Paau en Ans Poos





## GOEDKOPE MEDISCHE KEURING

### VERLENGEN RIJBEWIJS



**Leden van KBO-Helmond** kunnen voor een medische keuring voor het verlengen van het rijbewijs bij onderstaande artsen terecht:

**Goedkope Keuringen (Gezondheidscentrum Brandevoort)** Adres: De Plaetse 98 Postcode en adres 5708 ZJ HELMOND. Contact 085 – 488 36 16. Prijs 75+ B/E € 35,- ; medisch B/E € 55,- ; C/D/E € 55,-  
Extra Informatie Dagelijks bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur. Online afspraak en meer informatie: [www.goedkopekeuringen.nl](http://www.goedkopekeuringen.nl)

**Stichting LEV Groep.** Adres : Penningstraat 55 Postcode en plaats 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,- ; C/D/E € 57,- ; klein rijbewijs (medisch) tot 75 jaar € 37,-.

Extra informatie Online afspraak maken via [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl). Gezondheidsverklaring telefonisch te bestellen of via [info@regelzorg.nl](mailto:info@regelzorg.nl). Geen kosten annuleren of wijzigen van de afspraak.

Medisch adviseur voor vragen telefonisch bereikbaar.

**NB. Op dit moment voert dokter Bouten in de Vivaldilaan geen keuringen uit ivm Corona.**

### MACHTIGING

Omdat onze penningmeester nogal wat opmerkingen te verwerken kreeg over de extra kosten die onze leden moeten betalen als men geen machtiging heeft afgegeven, willen we u wat uitgebreider informeren over de achtergronden van dit genomen bestuursbesluit.

Zoals u weet betalen leden met een machtiging € 22,50 euro contributie per jaar. Een substantieel deel van deze contributie maken we over aan KBO- Brabant, zodat er maar een beperkt deel overblijft om onze activiteiten te organiseren. In het volgende “Kontakt” zullen we een artikel wijden aan wat KBO- Brabant allemaal voor ons doet voor die bijdrage. Voor 2022 wordt die bijdrage aan KBO- Brabant €13,- per lid.

Als bestuur proberen we zoveel mogelijk de beschikbare gelden te gebruiken om een breed scala aan activiteiten te organiseren.

Het innen van de contributies via de automatische incasso verloopt gemakkelijk en voordelig. We geven in “Kontakt” aan wanneer de contributie wordt geïnd en onze penningmeester zorgt voor het administratieve- en betaalproces. Voor zo'n kleine 600 leden kost dat op de bank ongeveer 11 cent per lid en aan tijd is onze penningmeester voor alle 600 leden ongeveer een half uur kwijt.

Voor leden zonder machtiging wordt ook een aankondiging in “Kontakt” gezet en een aantal leden maakt dan ook netjes de contributie over. Voor het resterende 60-tal maakt onze penningmeester een persoonlijke brief met envelop en deze wordt door de bezorgers van “Kontakt” bij de betreffende leden bezorgd. De meeste leden betalen dan netjes .

Voor een twintigtal leden moeten aanvullende acties ondernomen worden te weten bellen, mailen of een brief met postzegel. Om u qua tijdsbesteding een indicatie te geven is onze penningmeester voor de 100 leden zonder machtiging ongeveer 15 minuten per lid kwijt. Totaal kost dat aan tijd dus 100 kwartier, dus 25 uur.

We willen natuurlijk ook zuinig zijn op onze vrijwilligers en mede om die reden heeft het bestuur besloten om nieu-



we leden te verplichten een machtiging af te geven en de kosten met € 2,50 te verhogen voor bestaande leden die (nog) geen machtiging hebben afgegeven. We hebben dan voor alle leden ongeveer een gelijk bedrag voor de activiteiten beschikbaar.

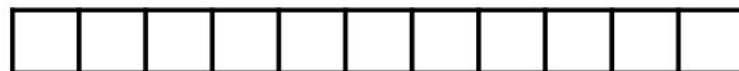
Ten overvloede: gelden worden alleen geïnd waarvoor u toestemming gegeven heeft en dat als u uw lidmaatschap opzegt, de inning van gelden dan ook automatisch stopt. Mocht u nu alsnog besluiten een machtiging af te geven dan kunt u bij onze penningmeester of ledenadministrateur ( zie voor hun gegevens de achterkant van dit blad) een formulier aanvragen. We zouden dat erg waarderen

Met vriendelijke groeten, Het Bestuur.

# WOORDZOEKER



© www.puzzelpro.nl



AFSTOPPEN  
 ATOOM  
 BARITON  
 BESJE  
 DUIKLESSEN  
 EERSTELAS  
 FLANK  
 GEWAAD  
 GIEREN  
 GODEN  
 HALSTER  
 HANEKAM  
 HANGMAP  
 HAREM

JARIG  
 JEUKEN  
 KAKEN  
 KNOTTEN  
 KRAAMFEEST  
 MEELZAK  
 MOTIE  
 NAGELVAST  
 OORARTS  
 PERRON  
 RONDON  
 SCENE  
 SCHUIFMAAT  
 SNEEUWEN

STAAR  
 TAALFOOT  
 TIKKEN  
 TOVERFLUIT  
 TURNER  
 ULAAN  
 VADEM  
 VEDEL  
 VOGELNEST  
 VUREN  
 WAAIERPALM  
 WEGENATLAS  
 ZEVEN  
 ZWEEFTREIN

## KOFFIE MET EEN TABLET



Zoals we u al eerder informeerden gaan de bijeenkomsten "Koffie met een tablet" van start zodra dit ivm Corona weer mag.

Wilt u weten hoe u informatie kunt opzoeken op een website of wilt u nu videobellen met kinderen of met de huisarts dan kunt u ook

alvast contact opnemen met onze voorzitter Piet Maas of bellen naar het digitale spreekuur bij de Bibliotheek, op werkdagen van 10.00-13.00 uur (0492 52 22 20).

Er is ook een landelijke Digi-Hulplijn, waar op werkdagen van 09.00-17.00 uur digitale vragen beantwoord kunnen worden (0800 1508).

## KORTINGEN MET UW KBO-LIDMAATSCHAP



Als u lid bent van Seniorenvereniging KBO, kunt u profiteren van een aantal kortingsregelingen. In november heeft u samen met ons "KONTAKT" een kortingslijst ontvangen.

**Inmiddels is deze kortingslijst weer helemaal actueel. U treft hem als bijlage aan.**

U kunt nog meer voordeel krijgen omdat u lid bent van het KBO. Denk daarbij aan:

- **Collectiviteitskorting Centraal Beheer** voor leden van KBO- Brabant ; bijvoorbeeld:
- **Vervoer:** Auto 10% korting, motor 10% korting, camper 5% korting, caravan 5% korting  
**Wonen:** Opstal 8% korting, inboedel 8% korting, kostbaarheden buitenshuis 8% korting, aansprakelijkheid 8% korting, ongevallen 8% korting  
**Diversen:** Rechtsbijstand 5% korting, doorlopende reisverzekering 5% korting, bootverzekering (pleziervaart) 5% korting
- **Energie.** De KBO partner "Energiebesteding" voorziet u van groene energie direct uit Nederlandse bron, tegen voordelige variabele en vaste stroom- en gas tarieven. Voor een eerlijk en persoonlijk advies of hulp bij het overstappen, kunt u contact opnemen met de klantenservice van "Energiebesteding". Hier nemen ze de tijd voor u en regelen ze alles.
- **Rijbewijskeuring**
- **Webshop:** Via de KBO webshop Ons leden voordeel profiteert u van de meest uiteenlopende aanbiedingen: van een mobiliteitstrainer tot batterijen voor uw hoorapparaat, en van voordelig bellen tot leuke uitjes. Bent u niet thuis op internet? In ons ledenmagazine 'Ons' staan maandelijks mooie aanbiedingen, en telefonisch bestellen kan ook!

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

## VRIJWILLIGER BIJ KBO-ST.LUCIA : LEUK EN ZINVOL!

**Wij zijn op zoek naar vrijwilligers zoals u! Stuur uw talenten niet met pensioen, maar zet ze in als KBO-vrijwilliger.**

We hebben leuke en zinvolle vrijwilligersfuncties voor ieders talent en interesse.

Afhankelijk van uw interesse kijken we samen wat we voor elkaar kunnen betekenen. Denk bijvoorbeeld aan het ondersteunen bij een museumbezoek, fietstocht of het mede organiseren van lezingen of misschien uiteindelijk wel een leuke bestuursfunctie.

U kunt bij ons ook de nodige cursussen volgen die bijvoorbeeld door KBO Brabant georganiseerd worden.

Gewoon lid worden kan natuurlijk ook! Neem gerust met onze voorzitter of secretaris eens contact op of met een van de andere bestuursleden. Voor telefoonnummers en emailadressen: zie de achterkant van deze nieuwsbrief.

Namens Opa en Oma zoeken wij senioren die vrijwilliger willen worden bij KBO-St. Lucia. Het KBO is de grootste Senioren organisatie van Nederland.



## 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@kbo-stlucia.nl](mailto:redactie@kbo-stlucia.nl) of handgeschreven naar Hoofdstraat 70, 5706 AM, Helmond.

S.v.p. **vóór 14 maart 2021** inleveren/opsturen en ik plaats het in onze nieuwsbrief "Kontakt."

Oplossing puzzel Strooiwagen.

## WEERSPREUKEN MAART



Sneeuw en hagel, regen wind,  
daarvan is maart een vriend.

Als maart zacht is in wil,  
verwacht men koude in april.

Danst het lammetje in maart,  
april vat 't bij zijn staart.

### Dagelijks bestuur

**Voorzitter:** Piet Maas  
telefoon: 06 22374593  
email: [voorzitter@kbo-stlucia.nl](mailto:voorzitter@kbo-stlucia.nl)

**Secretaris:** Joke van de Moosdijk  
telefoon: 06 30853736  
email: [secretariaat@kbo-stlucia.nl](mailto:secretariaat@kbo-stlucia.nl)

**Penningmeester:** Albert Coppens  
telefoon: 06 20856733  
email: [penningmeester@kbo-stlucia.nl](mailto:penningmeester@kbo-stlucia.nl)

**Vicevoorzitter:**  
Adriaan van Veggel  
telefoon: 0492 841112 / 06  
28085461  
email: [vicevoorzitter@kbo-stlucia.nl](mailto:vicevoorzitter@kbo-stlucia.nl)

### Ondersteuning:

**Ledenadministratie:** Jan Snijders  
email: [ledenadministratie@kbo-stlucia.nl](mailto:ledenadministratie@kbo-stlucia.nl) telefoon: 0492 474555

**Ons-bezorging:** Martien Verstijnen  
email [mverstijnen@hotmail.com](mailto:mverstijnen@hotmail.com)  
telefoon: 06-57772715.

### Bestuurslid Ledenzorg en Maatschappelijke Inzet:

Minie van Kilsdonk  
[a.vankilsdonk3@chello.nl](mailto:a.vankilsdonk3@chello.nl)  
telefoon. 0492 543878

### Bestuurslid PR & Communicatie/redactie "Kontakt"

Hans van Kneysel  
email: [redactie@kbo-stlucia.nl](mailto:redactie@kbo-stlucia.nl)  
telefoon 06 12304586

### Bestuurslid Contact Wijkraden

Hans Stienen,  
email: [j.stienen5@kpnmail.nl](mailto:j.stienen5@kpnmail.nl)  
telefoon:0492-774108 en 06-11105119.

### Bestuurslid Webmaster/redactie "Kontakt"

Ton v.d Meulenhof,  
[webmaster@kbo-stlucia.nl](mailto:webmaster@kbo-stlucia.nl)  
telefoon 06 53417529