

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2024

Mierlo-Hout / Brandevoort / Helmond-West

Redactieadres: Hoofdstraat 70 5706AM

Email: redactie@seniorenstlucia.nl

Telefoon 06 12304586

Website: www.seniorenstlucia.nl

Inhoud:

- * Activiteitenkalender
- * Extra Ledenvergadering
- * Meerdaagse busreis
- * 1 jaar Oog voor Elkaar

Carolus College Brandevoort

VAN DE VOORZITTER

In dit blad vind u een uitnodiging voor een extra ledenvergadering op 19 november in de Geseldonk. Deze vergadering is nodig omdat wij nieuwe statuten nodig hebben, ten eerste omdat wij een nieuwe naam hebben en ten tweede omdat de oude statuten niet maar aan de hedendaagse wet voldoet. En omdat wij toch samen bij elkaar zitten kunnen we ook 2 nieuwe bestuursleden benoemen. Dit gaat het bestuur helpen om beter te functioneren in de toekomst. Zoals het er nu uitziet kunnen wij bij onze volgende Algemene Ledenvergadering in 2025 nog een 3e bestuurslid laten benoemen. De nieuwe statuten krijgt u via de mail toegestuurd, maar staan ook op de website, en wij zullen een exemplaar in de Geseldonk ter inzage leggen.

VAN DE REDACTIE

Beste mensen,

Voor U ligt weer een nieuwe nieuwsbrief. Met deze keer weer een mooi overzicht van al onze activiteiten in november. We hebben veel positieve reacties gekregen op de nieuwe opzet van de nieuwsbrief. Daarvoor dank. Naast de extra algemene ledenvergadering die wordt aangekondigd treft u in deze nieuwsbrief onder andere de volgende informatie aan over:

- onze leesclub, de meerdaagse reis naar Winterberg, de afsluiting van het seizoen van onze wielclub "Op de pedalen", een verslag van de lezing over "Wat is dan een goed voeding", het eenjarig bestaan van "Brandevoort Oog voor Elkaar" en nog veel meer!

Veel leesplezier toegewenst, de redactie.

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN



De heer W. van der Linden, mevrouw C.J.M. Adriaans-Thielen,
mevrouw A.T.B. Otgens-de Rooij

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

OVERLEDEN



Mevrouw P.C. van Mierlo, mevrouw J.J. Allard-de Kom, mevrouw A.C.A. Vervoort-de Greef

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 NOVEMBER 2024

MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

NOVEMBER				
7	Donderdag	13.00-16.00	Repaircafé	Geseldonk
7	Donderdag	10.00-12.00	Bloemschikken	Geseldonk
12	Dinsdag	19.30-21.00	Reisverslag Pelgrimstocht Santiago de Compostela door Rian Ligteringen.	Geseldonk
12	Dinsdag	10.00-12.00	Bestuursvergadering	Geseldonk
13	Woensdag	13.30	Etentje buiten de deur	Barrier
19	Dinsdag	13.30	Extra Algemene Ledenvergadering	Geseldonk
20	Woensdag	13.30-16.00	Computerinloop	Geseldonk
23	Zaterdag	11.00-15.00	Repaircafé	Geseldonk
27	Woensdag	19.30– 21.30	Leesclub	Geseldonk

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

NOVEMBER	Maandag 4-11-18-25	Dinsdag 5-12-19-26	Woensdag 6-13-20-27	Donderdag 7-14-21-28	Vrijdag 1-8-15-22-29
Sjoelen Geseldonk	14.00-16.00 Groep1	14.15-16.30 Groep 2			
Schilderen Geseldonk		13.30-16.30 Groep 1	13.30-16.30 Groep 2		
Gymen Geseldonk					09.15-10.00
Koersballen Geseldonk					14.00-16.00
Wandelen	13.30 (9-10 km) Hoger tempo		13.30 (6-7 km) Rustig tempo.		

BLOEMSCHIKKEN



Op donderdag 7 november a.s. in de Geseldonk van 10.00– 12.00

uur. Benodigdheden: Een platte schaal en bamboestokjes. Ook 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 06 14211433. Met vriendelijke groeten, Elly Verhees.

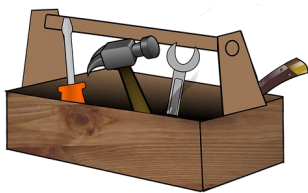
ETENTJE BUITEN DE DEUR

Op woensdag 13 november 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 Dircxken van Meghenstraat 4, tnv. J.Geubbels of bel dhr. Geubbels op tel.nr. 06-29155998.

In de enveloppe graag het bedrag voor het etentje bijsluiten alsmede een briefje met vermelding van naam en aantal personen, adres en telefoonnummer.

ONZE KLUSJESMAN VOOR KLEINE KLUSJES IN EN OM HET HUIS?



Neem dan contact op met Frits Verlijdsdonk.

email: f.verlijdsdonk@ziggo.nl; tel. 06-30462785.

ONZE LEESCLUB



**27 NOVEMBER a.s. 19.30 UUR LEESCLUB
ST. LUCIA: U BENT VAN HARTE WELKOM**

De leesclub is een mooie gelegenheid om samen een boek te lezen en te behandelen.

Op dit moment komen wij **eens in de 6 weken** bij elkaar op woensdagavond van 19.30 u. tot 21.30 u,

U bent van harte welkom op. onze eerst volgende bijeenkomst op 27 november 19.30 uur in de Geseldonk

We bespreken dan het boek: De heks van Limbricht. Iedereen krijgt van te voren een opdracht

om op zich te nemen: verhaallijn, genre en thematiek, personages, titel en omslag, schrijver of een stukje voorlezen.

Ook bespreken we wat ons geraakt heeft in het boek.

De deelname is gratis en als je eerst eens een kijkje wil komen nemen kan dat ook.

Heb je nog vragen dan kun je me mailen: leniesiebers@gmail.com

Hopelijk tot 27 november.

MEERDAAGSE GEHEEL VERZORGDE BUSREIS NAAR DUITSLAND in 2025



Vorig jaar was er onder de leden veel belangstelling voor een geheel goed verzorgde busreis naar het Sauerland Duitsland (**Hotel Der Brabander Winterberg**)

Koosje Tilborghs van de activiteitencommissie heeft als contactpersoon voor Hotel Der Brabander weer geregeld dat er bij voldoende belangstelling weer een meerdaagse reis bij de Brabander geboekt kan worden.

Bij de 5 daagse reis is inbegrepen:

- dagelijks genieten van een zeer uitgebreid; ontbijtbuffet (bij hotelkamers inbegrepen, bij appartementen afhankelijk van het door u gekozen arrangement);
- iedere avond een smakelijke drie- of viergangen keuzediner (afhankelijk van het gekozen arrangement);
- Gratis gebruik van het zwembad en de fitnessruimte; Gratis wifi; Gratis entree bij 45 attracties en uitstapjes (April - Oktober);
- Elke dag leuke dingen op het entertainmentprogramma zoals fakkel- en wandeltocht en leuke avonden met quiz, bingo of livemuziek.

U geniet dus van een breed scala aan faciliteiten en meer dan genoeg activiteiten in en rondom het hotel in het Sauerland tijdens uw midweek in het prachtige Winterberg.

AANBOD:

- 5 daagse busreis met opstapplaats voorplein Woonzorgcentrum Savant Alphonsus naar Hotel Der Brabander Winterberg
- **Vertrekdag: 16 juni 2025**

KOSTEN

Voor een 5 daagse reis (4 overnachtingen) voor een kleine kamer: € 429,- standaardkamer : € 479,- standaardkamer plus € 499,- kamer Royal € 529,-

GEBRUIK MAKEN VAN DIT AANBOD.

Als u in deze periode daadwerkelijk gebruik wilt maken van dit aanbod kunt u dit (graag binnen een week) doorgeven aan Koosje Tilborghs : k.tilborghs@gmail.com of telefoon: 0492 774340

Daarna kunt u zelf contact opnemen met de contactpersoon van Hotel de Brabander om Uw reis te regelen. De contact persoon is: mw Michelle van Laarhoven en Calleigh Visser. tel.nr

+49 2981 - 9320 , email: nfo@brabander.nl .

Er moeten minimaal 20 deelnemers zijn wil men in Mierlo Hout opgehaald worden. Als er minder dan 20 deelnemers zijn dan moet men naar de opstapplaats in Eindhoven.

Als u de reis heeft geregeld is dat een overeenkomst tussen U en Hotel de Brabander. Seniorenvereniging St. Lucia heeft daar geen verantwoordelijkheden in.

Met vriendelijke groet,

Namens de activiteitencommissie, Koosje Tilborghs

RABO CLUBSUPPORT ACTIE



Rabobank

Langs deze weg **bedanken we iedereen** die met de **RABO CLUBSUPPORT ACTIE** op onze vereniging St. Lucia heeft gestemd.

Het bedrag dat we hebben ontvangen was **€ 378,31** en komt uiteraard ten goede aan de activiteiten die we voor onze leden, gastleden en ereleden organiseren.

Het Bestuur

Uitnodiging voor de EXTRA Algemene Ledenvergadering op dinsdag 19 november a.s.

Geachte leden,

Het bestuur van KBO-St. Lucia nodigt u van harte uit voor een Extra Algemene Ledenvergadering op dinsdag 19 november a.s. om 13.30 uur in Wijkhuis de Geseldonk, Cederhoutstraat 44, Mierlo-Hout. **S.v.p. uw lidmaatschap pasje meenemen**



Graag aanmelden bij de secretaris voor 15 november zodat we hier met de consumpties en zaalopstelling rekening mee kunnen houden.

De agenda voor deze jaarvergadering is als volgt:

- Opening
- Vaststellen nieuwe statuten
- Bestuursverkiezing. Verkiesbaar zijn Marie José Huijbregts en Paul Stege.
- Rondvraag
- Sluiting

Het bestuur stelt uw aanwezigheid bijzonder op prijs.

Met vriendelijke groet, Seniorenvereniging St.Lucia.

Ton van de Meulenhof (voorzitter) en Elly Verhees (secretaris)

MELDT U AAN ALS “ONS” “BEZORGER

Beste mensen,



Hierbij doen we een oproep aan al onze leden en gastleden om **ONS BEZORGER** te worden.

kontakt

Door het wegvallen van enkele ONS bezorgers hebben we op dit moment een tekort aan bezorgers.

Het bezorgen van de “ONS” samen met ons eigen “KONTAKT” is een prettige en gezonde bezigheid en kost U weinig tijd.

Kom het ONS team versterken!!!

U kunt Uw interesse kenbaar maken door met de coördinator van de ONS bezorging , te weten Rob Elemans, email: ellyenrob.elemans@gmail.com Telefoon: 0492 524354 contact op te nemen.

Alvast hartelijk bedankt,

Het bestuur.

AFSLUITING SEIZOEN 2024 VAN DE FIETSGROEP “SAMEN OP DE PEDALEN”.

Op woensdagmiddag 25 september was de afsluiting van het fietsseizoen 2024.

De traditionele fietstocht voorafgaand aan de bijeenkomst is afgelast vanwege het slechte weer.



Om 15:00 uur waren 20 leden aanwezig. Eerst was er koffie met vlaai. Ook werd een groepsfoto van de volledige fietsgroep gemaakt.

De coördinator van de club verwelkomde iedereen. Het seizoen is succesvol verlopen.

Er waren geen ongevallen. De cijfers van dit fietsseizoen werden toegelicht.

Het aantal leden is nu 24. Het maximaal aantal is 25. Er waren 25 tochten gepland waarvan 7 afgelast dus 18 gefietst, te weten 2 lange (gem. 58 km. 10 deelnemers) en 16 korte (gem. 31 km. 17 deelnemers). Het totaal aantal gefietste kilometers is 614 en het totaal aantal deelnemers 285.

Hierna werd een drankje rondgebracht aangeboden door de KBO.

De foto's van dit seizoen gemaakt door Piet Vaalen werden op het scherm getoond.

Al met al een geslaagde en gezellige middag als afsluiting van het seizoen 2024.



Martien Verstijnen (coördinator fietsgroep “Samen op de Pedalen”)



GOED BEZOCHTE LEZING/PRESENTATIE OP 8 OKTOBER J.L. OVER “WAT IS DAN EEN GOEDE VOEDING”



Voor een 30 tal aandachtig luisterende mensen heeft Paula van de Rijt op 8 oktober jl. een interessante lezing/presentatie gehouden over wat de functie is van ons voedsel.

Paula zette om te beginnen uiteen dat haar presentatie bestond uit drie delen te weten een inhoudelijk deel, een Interactief deel en een vragenronde.

Ze besteedde op deskundige aandacht aan wat voedingsmiddelen (levensmiddelen) en bouwstoffen (denk aan eiwitten, mineralen, water, cholesterol zijn. Voorts kwamen de brandstoffen (o.a. vetten, verzadigde en onverzadigde vetzuren) en koolhydraten (bijv. suiker, zetmeel) aan de orde. “Brandstoffen en koolhydraten zijn energie leverancier voor warmte en arbeidskracht” aldus Paula.

Een belangrijke tip voor een gezonde voeding is: “PAK, DRAAI EN KIES”. Kijk eens goed op de verpakking van een product of er niet teveel verzadigd vet in is verwerkt.

Vervolgens werd aandacht besteedt en de folder uitgereikt met de bekende schijf van vijf. Ook werd de **folder van het Voedingscentrum** uitgereikt met als titel: **VITAAL 70 +** over gezonde voeding en voldoende beweging.

Enkele aanbevelingen die Paula deed:

- Eet - en drink gezond want je spierkracht, spiermassa en botweefsel nemen af;
- Eten volgens de schijf van vijf zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft en neem de aanbevolen hoeveelheid, groente, fruit, bruine - of volkoren boterhammen, graanproducten en aardappelen; portie vis, peul vruchten, vlees of ei;
- Ongezouten noten, porties zuivel, kaas, smeer en bereidingsvetten **en 1.5 tot 2 liter vocht**
- Zorg voor voldoende beweging o.a. (minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief bewegen)



Tenslotte bedankte Paula het geïnteresseerde gehoor en wenste iedereen een goede thuiskomst.

Een aandachtig luisteraar.



Wat is een goed eetschema?





- Evenwichtige verdeling van nutriënten over de dag
- Portiegrootte aangepast aan leeftijd, arbeid en gezondheid
- Variatie in product en bereiding
- Zoveel mogelijk verse producten
- Veel groenten, fruit, noten en peulvruchten
- Minder zout (6 g./dag), suiker (30 g./dag) en vlees (75 g. per dag)
- Eet vezelrijk
- Drink voldoende (2 L.)

EEN JAAR “BRANDEVOORT OOG VOOR ELKAAR”



Drie november 2023 zijn we vanuit KBO St. Lucia gestart in Brandevoort met het project *Brandevoort Oog voor Elkaar*.

Nu, een jaar verder kunnen we stellen dat er heel wat de revue gepasseerd is.

KBO St. Lucia is van naam veranderd in Seniorenvereniging St. Lucia maar ook *Brandevoort Oog voor Elkaar* is van naam veranderd. *Praten over Later* met *Voorzorgcirkels* is getransformeerd naar *Brandevoort Oog voor Elkaar* met *Netwerkcirkels* en is inmiddels te vinden onder de paraplu van Aandacht voor Ouderen, voor heel Helmond.

Het Brandevoorter concept wordt langzaam uitgerold over heel de gemeente.

Gestart met 0 cirkels zijn er inmiddels **dertien Netwerkcirkels** actief en zijn de nodige samenwerkingen met andere partners binnen de wijk van start gegaan. Op de website brandevoortoogvoorelkaar.nl kunt u allerlei informatie vinden.

Binnen de ontstane Netwerkcirkels werken inwoners met elkaar samen en staan ze voor elkaar klaar, over en weer.

Nu het eerste succesvolle jaar erop zit, willen we dit niet zomaar voorbij laten gaan. Voor de deelnemers aan de Netwerkcirkel is er derhalve op 15 november in 't Brandpunt een gezellige, feestelijke bijeenkomst. Iedere deelnemer krijgt nog een persoonlijke uitnodiging voor aanmelding.

Die avond staat om 19.00 uur de koffie/thee klaar en wordt om 19.30 uur gestart met de feestelijke bijeenkomst.

Niet minder dan cabaret duo Double Trouble zal zorgen voor het nodige vertier. Na een korte pauze waarin ieder voorzien wordt van een pauze drankje, wordt de avond vervolgd met de onthulling van een banner, wordt op een ludieke manier teruggeblikt op het afgelopen jaar en neemt daarna Double Trouble het stokje weer over.

Kortom, een avond om elkaar nog beter te leren kennen en vol enthousiasme in het tweede jaar samen aan de slag te gaan onder het motto: **‘Over en weer klaar staan in mijn buurt’**.

Met vriendelijke groet,

Werkgoep Brandevoort Oog voor Elkaar



Beste mensen,

Deze brief van de beheerder van Wijkhuis de Geseldonk is bedoeld voor diegenen die gebruik maken van de Geseldonk.

De huisregels zijn als volgt:

- **Meegebrachte etenswaren en dranken.**

Het is niet toegestaan zelf meegebrachte etenswaren en dranken te nuttigen binnen de Geseldonk.

Mocht het zo zijn dat u wilt trakteren kan dit alleen in samenwerking met de Horeca van de Geseldonk.

- **Parkeren**

Er worden veel auto's geparkeerd direct rondom het gebouw. Dit geeft overlast aan onze overige bezoekers en eventuele hulporganisaties. Ook staan er met regelmaat auto's voor nooduitgangen. Bij deze het verzoek uw auto te parkeren in de daarvoor bestemde parkeervakken of langs de straat aan de Cederhoutstraat, verder in de wijk of op de grote parkeerplaats gelegen aan de Wilgehoutstraat. Niet parkeren op het stuk vanaf de schuine oprit richting en rondom het gebouw. Op dit stuk is alleen plaats voor 3-4 auto's in de vakken bestemd voor mensen met een gehandicapte parkeerkaart en voor verkeer dat mensen en/of spullen komt brengen of halen.

Met vriendelijke groet, Beheerder Wijkhuis De Geseldonk ,Tim Kuijpers

Email.: secretariaat@degeseeldonk.nl Tel. 06-24270632. Zie ook: www.geseeldonk.nl

REISVERSLAG PELGRIMSTOCHT NAAR SANTIAGO DE COMPOSTELA



DOOR RIAN LIGTERINGEN

WANNEER: 12 November 2024

AANVANG: 19.30 uur in de Geseldonk

Meer dan tweeduizend kilometer lopen. De meeste mensen peinen er niet over, maar Rian Ligteringen uit Mierlo-Hout heeft het gedaan. In haar eentje wel te verstaan. Op tweede Paasdag heeft ze de deur van haar woning achter zich dichtgetrokken om te beginnen aan een voettocht naar Santiago de



Compostela, een slordige 2400 kilometer zuidwaarts.

Inmiddels is Rian weer gezond en wel thuis.

Voordat ze aan deze tocht begon heeft ze ons toegezegd een lezing/ reisverslag voor ons te verzorgen onder één voorwaarde: dat ze de tocht tot een goed einde zou brengen. En dat laatste is gebeurd.

Aanmelden voor dit beslist boeiende reisverslag:

Om een inschatting te kunnen maken van het aantal geïnteresseerden in deze lezing (ivm. koffie / thee en tafelopstelling) kunt u zich vanaf nu aanmelden voor deze presentatie van Rian, door een telefoontje te plegen of een email te sturen naar het secretariaat van Seniorenvereniging St. Lucia: Elly Verhees: **Telefoon 06 14211433. Mailadres: secretariaat@seniorenstlucia.nl**

De toegang is gratis, 2 x koffie/thee wordt u eveneens gratis aangeboden.

GEDICHT

Van Greet Meulendijks

KOMAAN



Komaan man.....zing!

Misschien rest mij maar een korte tijd

Waarschijnlijk komt ze plotseling:

de nacht zonder ontbijt.

Veel bloemen en weinig vruchten dat is de

wijsheid van de hemel

Veel woorden en weinig daden dat is de

Domheid van de mensen.

Echt rijk is iemand wiens kinderen in zijn/haar armen rennen als zijn/haar armen leeg zijn.

Er is in het leven niet eens genoeg tijd

Voor liefde, dus wat blijft er nog over voor haat?

Tenslotte hield zijn hart

Op met kloppen

Er werd toch

opengedaan.

(publicatie met toestemming van Wim Meulendijks en haar inmiddels overleden Greet)

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, Rijbewijsskeuring 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@seniorenstlucia.nl of handgeschreven naar Hoofdstraat 70, 5706 AM, Helmond.

S.v.p. **vóór 18 november 2024** inleveren/opsturen en ik plaats het in onze nieuwsbrief "Kontakt." De redactie.

WEERSPREUKEN NOVEMBER



**November warm en fijn,
het zal een strenge winter zijn.**

**November streng en koud,
zich niet lang staande houdt.**

**Volgt op de eerste sneeuw de regen,
dan houdt dat een koude winter tegen.**

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:

vicevoorzitter@seniorenstlucia.nl

Ondersteuning: Ledenadministratie:

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/opmaak "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