



Agenda KBO-Afdelingen Helmond juli e.v. 2019

De tijden van de diverse activiteiten en aanvullende informatie kunnen bij de afdeling verkregen worden.

KBO-Bernadette

- 16 juli Midgetgolf
- 14 aug. Kom bij Ons
- 22 aug. Klooster Heilig Bloed
- 1-8 sept. Feestweek

KBO-Brouwhuis

- 17 juli Oorlogsmuseum Overloon
- 31 juli Bowlen
- 1 aug. Fietstocht
- 5 sep. Dagtocht Rotterdam
- 22 sept. Van-alles-wa-markt

KBO-St. Lucia

- 29 juli Begin Senioren vakantieweek
- 30 juli Senioren vakantieweek
- 31 juli Senioren vakantieweek
- 1 aug. Senioren vakantieweek
- 2 aug. Slot Senioren vakantieweek

KBO-Stiphout/Warande

- 17 juli Diverse zomeractiviteiten
- 18 juli Koffiemorgen

KBO-Kring Helmond coördineert de 4 Helmondse KBO-afdelingen:

- KBO-Bernadette: Noord, Oost, Centrum en Binnenstad (www.kbobernadette.nl)
- KBO-Brouwhuis: Brouwhuis, Dierdonk en Rijpelberg (www.kbo-brouwhuis.nl)
- KBO-St. Lucia: Mierlo-Hout, West en Brandevoort (www.kbo-helmondstlucia.nl)
- KBO-Stiphout: Stiphout en Warande



KBO-Kring Helmond www.kbo-kringhelmond.nl

Secretariaat:
Frans Joseph van Thielpark 141,
5707 BZ Helmond

secretaris@kbo-kringhelmond.nl
Telefoon 0492 592166

Beste mensen,

Deze maand een speciale pagina welke geheel in het teken staat van 'Vitaliteit'. Dit onderwerp hebben we aangekondigd in de pagina van de maand mei. U heeft toen meer kunnen lezen over de zogenaamde Blauwe Zones, gebieden in de wereld waar mensen significant gezond ouder worden dan in de rest van de wereld, en hoe KBO-Brabant samen met de Avans Hogeschool dit willen gaan promoten in Brabant. KBO-Helmond en de PVGE meldden zich enthousiast voor de pilot en zo stond Gemeenschapshuis de Geseldonk vier dagen in het teken van vitaliteit. Een verslag van deze geslaagde activiteit op deze pagina.

De repetitie 21 juni 2019

Natuurlijk was het voor iedereen spannend of dit ambitieuze project zou slagen. Er zijn nogal wat begeleiders (lees vrijwilligers) nodig om de meet- en andere stations gaan bemensen, te ondersteunen, voorlichting te geven, en om de juiste gesprekken met hen aan te gaan. Maar die kwamen er. Uit heel Brabant. Geïnspireerde mensen, die graag hieraan mee wilde werken en ook wilde kijken of het in hun gemeente van de grond kan komen. Op vrijdag 21 juni 2019 was de "generale repetitie" waarbij de vrijwilligers zelf alle stations maakten en zelf ook door het circuit heen gingen. Lowie van Doninck legde het verhaal van de Blauwe Zones uit, welke onderzoeken hij deed en heeft gedaan met zijn studenten. En hij is een verteller. De mensen hingen aan zijn lippen. JIBB (Jong Helmond In Beweging Brengen), het geweldige en succesvolle bewegingsinitiatief in Helmond liet de deelnemers voelen hoe plezierig bewegen is. In de map die de deelnemers op 1, 2 en 3 juli meekrijgen, zijn de kalender en vindplaatsen van JIBB-plus (de "plus" staat voor senioren) in de eigen



omgeving opgenomen. Die vrijdag met de vrijwilligers is in een heerlijke sfeer verlopen. Er moesten natuurlijk nog verbeteringen in de in de logistiek en anderszins aangebracht worden, maar de spirit was er. Wat waren we benieuwd hoe het zou verlopen. Met ruim 80 aanmeldingen waren de drie dagen vol.

De Vitaliteitsdagen op 1,2 en 3 juli 2019

De sfeer en de spirit van de generale repetitie was er ook op de drie dagen zelf. Mensen kwamen soms licht gespannen binnen, omdat men wel eens wilde zien hoe men er qua vitaliteit voor stond. Steeds twee mensen gingen met een vrijwilliger het hele "circuit" door. Dat kon een echtpaar zijn, of bijvoorbeeld twee vriendinnen. Maar ook twee mensen die alleen kwamen, maar voor het doorlopen van het circuit, nu aan elkaar gekoppeld waren. De laatste post, was de tafel van de bonden, waar mensen hun "rapport" met metingen meekregen met achtergrondinfo over de metingen. Daarnaast vroegen wij van KBO-Helmond en PVGE-Helmond hoe het was geweest, wat ze er van opgestoken hadden en wat ze er eventueel mee wilden doen. Dat leverde goede gesprekken, ontroerende gesprekken, en soms ook emotionele gesprekken op. Gesprekken, die gingen over het sociaal netwerk, over -soms- eenzaamheid en rouw en alleen komen te staan. Maar ook over hoe goed het nog gaat en waar men allemaal wel niet aan meedeed. Van bewegen tot dansen. Kortom over het leven in volle omvang. We gaven aan waar ze voor dingen, die nog ontbreken in het leven, terecht konden. Van die mevrouw van 95 jaar, die met haar stok kwam. Nog veel wilde, maar soms maatwerk vervoer miste. Nou voor deze nog vitale dame konden wij Automaatje aanbevelen. En natuurlijk vroegen wij ook aan haar, wat haar geheim was. Twee vrouwen die bij elkaar ingedeeld waren hebben nog een uur samen nagepraat en wisselden gegevens uit. De een kon best steun en een goede vriendin gebruiken. Dat kwam er ter plekke van. Sommigen waren blij met de bevestiging dat ze nog goed uit de voeten konden. Wat ook opviel dat voorlichting over gezonde voeding en bewegen in Nederland al een goede voedingsbodem heeft bereikt. De belangrijkste tafel was in het midden. Ik noem het maar stamtafel. Daar kon men koffie, thee of een glaasje water drinken en even wachten tussen de stations. Daar werd wat "afgebuurt." Zeker zo belangrijk als de metingen waren de contacten...maar eigenlijk kunnen we dat weten. Dat was ook een van de belangrijkste factoren uit de Blauwe Zones. Op de slotdag sloot KBO-Brabant voorzitter Leo Bisschops met een bezoek en een slotwoord af. Evenals Wethouder Harrie van Dijk die kwam "proeven" en ook zei hoe belangrijk dit project is. De gemeente Helmond heeft maar mooi de primeur in Brabant gehad. KBO-Brabant kan trots terugzien op een geweldig initiatief. Maar volgend jaar gewoon weer. In meer gemeenten en opnieuw in Helmond. Bevorderend voor de samenwerking tussen seniorenverenigingen en de andere organisaties als JIBB en GGD.



Dankwoord

Zonder een paar kanjers kan een dergelijk initiatief en project niet slagen. Als eerste noemen we Marieke Pette van KBO-Brabant als de grote organisator, zonder haar onvermoeibare inzet, flexibiliteit en organisatievermogen was dit niet mogelijk geweest. De studenten van AVANS, die zelf zichtbaar genoten van de happening, voor hun goede werk bij sommige stations en het draaiboek. Lowie Doninck lijkt in ieder geval in Helmond geslaagd met zijn missie onder de aandacht te brengen. Hij bracht een bezoek om te kijken hoe het allemaal liep. Hij kan meer dan tevreden zijn. Ook dank aan de vele vrijwilligers die uit heel Brabant kwamen en deze dag mede tot een succes hebben gemaakt. Ook veel dank Tim Kuijpers van de Geseldonk. De opvang was geweldig en het ontbrak aan niets. Tim zorgde met onzichtbare hand dat alles op rolletjes liep. Als laatste een speciaal dankwoord aan alle bestuursleden van KBO-Helmond en PVGE-Helmond. Eerder werd door KBO-Brabant al gecommuniceerd dat men meer wilde gaan samenwerken met het PVGE. Nou, dit project was daar een meer dan geslaagd voorbeeld van. Hartelijk dank allemaal.

