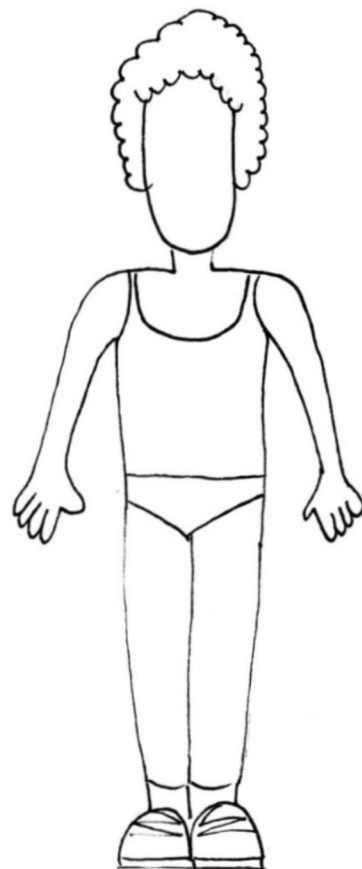
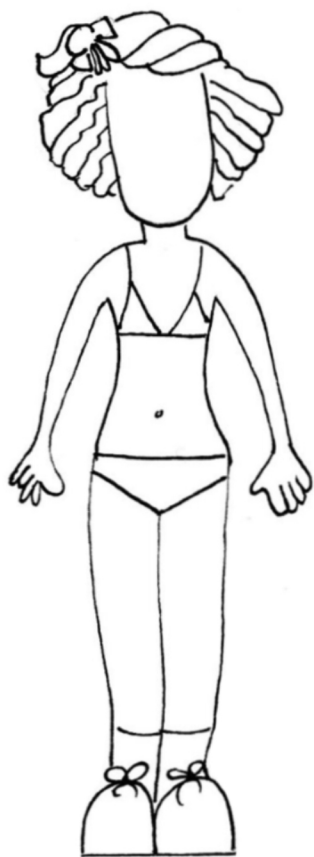


# Zondag 24 januari



Wat is het mooiste kledingstuk dat u ooit hebt gedragen? Kunt u het tekenen?

# Maandag 25 januari

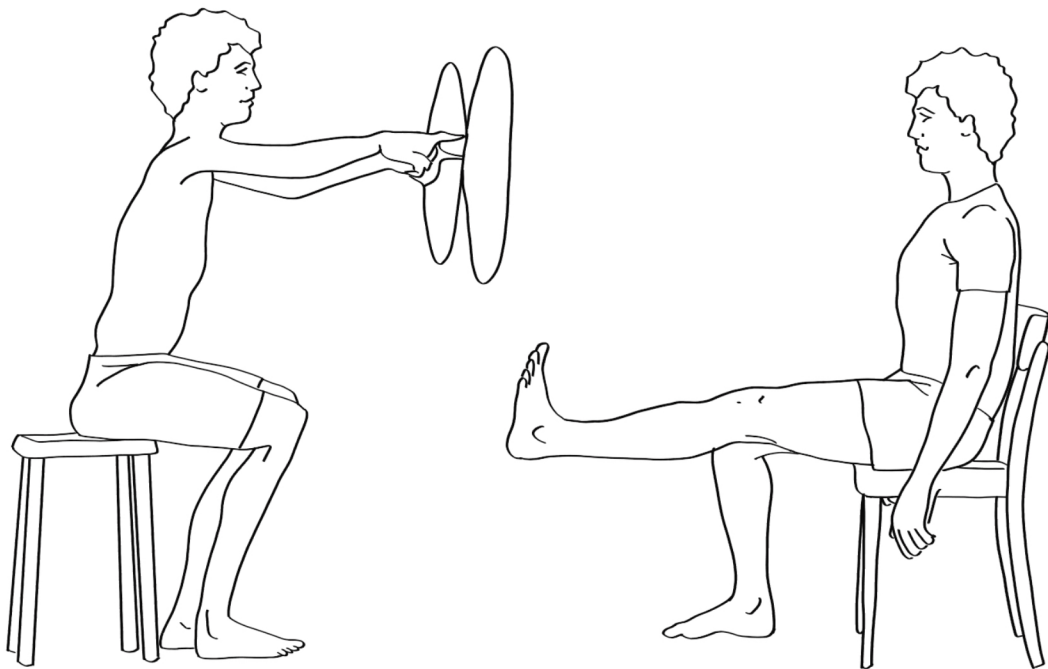
Beweegtip van **LEV**  **HELMOND**

Ga rechtop zitten op een stoel en strek je armen voor je uit, je mag de handen tegen elkaar houden.

\* schrijf je naam in de lucht

\* schrijf je naam in spiegelbeeld

Als dit lukt, probeer het dan eens met een been!



# Dinsdag 26 januari

Kiezen maar!

Sneeuw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zon
Liefde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lust
Pen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Potlood
Hond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kat
Werken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vakantie
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pasta
Waarheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leugen
Slim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sexy
Koffie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Thee
Film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Boek
Dansen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zingen

# Woensdag 27 januari

## Complimentenkaartje

Ik waardeer jou, omdat....



Hang eens een complimentje bij iemand aan de deur.  
Wedden dat het hun hele dag maakt !?

De Grote Voor M'kaar Kalender

# Donderdag 28 januari

Nationale gedichtendag



Pak een aantal tijdschriften en knip er op los! Misschien komt er wel een mooi gedicht tevoorschijn.

# Vrijdag 29 januari

## Gezonde smoothie

### Ingrediënten

2 bananen  
150 gr. frambozen  
250 gr. sinaasappelsap  
250 gr. yoghurt  
1 eetl. citroensap



### Bereiding

Doe de bananen, sinaasappelsap, citroensap en yoghurt in de blender en mix helemaal fijn. Voeg de frambozen toe en mix deze er doorheen. Giet de smoothie in glazen. Hij is het lekkerst als u hem direct nuttigt, maar hij is ook nog maximaal 1 dag afgedekt te bewaren in de koelkast.

# Zaterdag 30 januari

## Dierengeheimen



Slapen doet een zeeotter drijvend op zijn rug. Wist u dat zeeotters tijdens het slapen elkaars pootje vasthouden, zodat ze niet uit elkaar drijven?

Haaïen moeten altijd blijven zwemmen, anders stikken ze. Daarom slapen zijn twee hersenhelften om de beurt. Dolfijnen doen dit ook, maar niet omdat ze anders geen lucht krijgen. Dolfijnen doen dit om te voorkomen dat ze worden opgegeten door de haai.



Hoe weet u of het koolmeesje in uw tuin een mannetje of een vrouwtje is? U kunt dit zien aan de borst/buik van het vogeltje. De mannetjes hebben een dikke zwarte streep (een stropdas) en de vrouwtjes hebben een smalle en onregelmatige streep.

Zondag 31 januari



De Grote Voor M'kaar Kalender



# Maandag 1 februari

## Sudoku

4								8
		1				2		
	5		9		3		4	
1				6				9
	7						8	
3			5		7			1
	9		4		8		1	
		5				7		
2								4

In de sudoku-puzzel moeten de cijfers 1 tot en met 9 worden ingevuld, en wel op zodanige wijze dat:

- op elke horizontale rij elk cijfer slechts één keer voorkomt
- in elke verticale kolom elk cijfer slechts één keer voorkomt
- in elk subrooster elk cijfer slechts één keer voorkomt

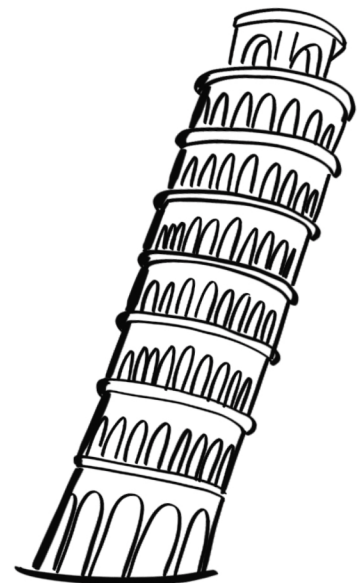
*De Grote Voor M'kaar Kalender*

# Dinsdag 2 februari

Doodles tekenen & Doodling, wat is dat nou?

Doodle is het Engelse woord voor tekenen en iedereen maakt ze wel eens. Stel u maar eens voor: u zit aan de telefoon met de buurvrouw die nogal lang van stof is. Tijdens dit gesprek begint u vaak gedachteloos op papier tekeningetjes te maken zoals pijltjes, huisjes, meestal van alles en nog wat in de hoek / kantlijn van uw papier. Dat zijn doodles! Die ontstaan wanneer de aandacht ergens anders is (bij het gesprek) en u gedachteloos op uw blok papier of kladje gaat zitten tekenen. Het zijn tekeningen die niet veel van uw brein vragen en voorkomen dat u gaat zitten dagdromen en niet meer oplet. Heel nuttig dus!

Probeer uzelf de volgende keer eens een opdracht te geven. Teken bijvoorbeeld eens alleen maar dingen die u in Italië tegenkomt. Of een groot veldboeket.



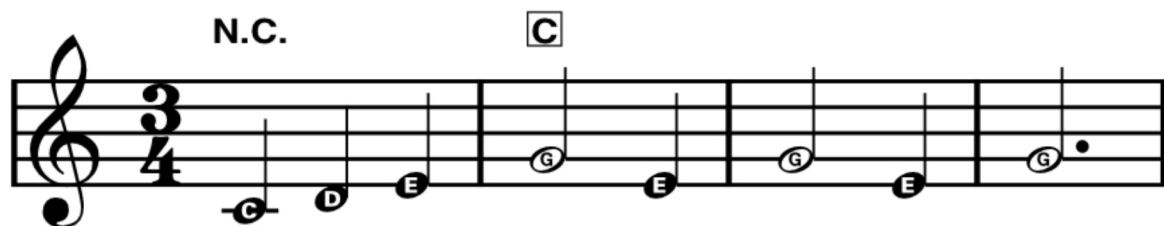
# Woensdag 3 februari

## Liedje raden

'When I was just a little girl  
I asked my mother, what will I be  
Will I be pretty, will I be rich  
Here's what she said to me.'

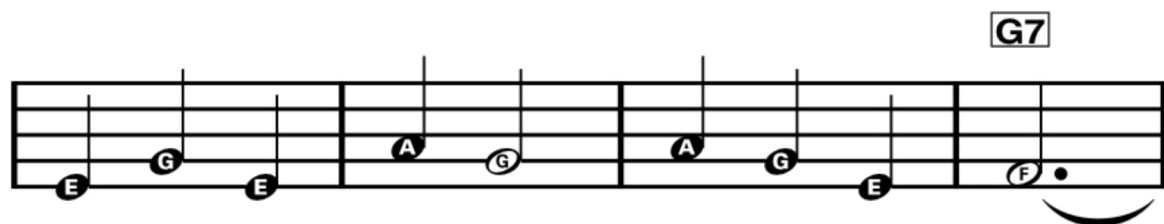
Weet u uit welk nummer deze tekst komt? En wie het nummer zong?

N.C. C



When I was just a lit - tle { girl, }  
boy, }

G7



I asked my moth - er, "What will I be? \_\_\_\_\_"

# Donderdag 4 februari

Beweegtipp van  Jibb+

## Hersengymnastiek

1. Bij welke balsport is de bal niet rond?
2. Wie won in 1963 de Elfstedentocht?
3. Welke feestdag wordt 40 dagen na Pasen gevierd?
4. Wie speelde meneer Aart in Sesamstraat?
5. Hoe noem je een opgerolde haring met daarin een augurk?
6. Wat is de naam van de grootste katholieke bedevaartsplaats in Frankrijk?
7. Vul aan: de eerste klap,.....?  
Vul aan: ieder huisje, .....?

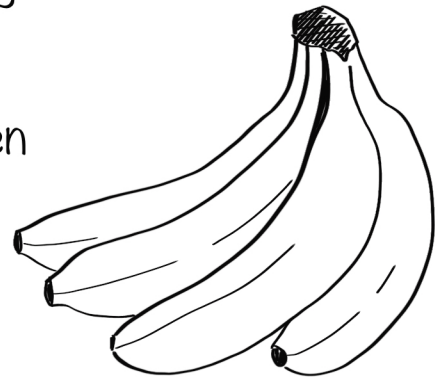


# Vrijdag 5 februari

## Gezond bananenbrood

### Ingrediënten

3 overrijpe bananen	150 gram amandelmeel
1.5 theelepel bakpoeder	3 eieren
snuf zout	2 eetlepels honing
1 hand noten (bijv. hazelnoten en pecans)	
snuf kaneel	olie om in te vetten



### En zo doe je het:

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Doe alle ingrediënten in de kom van een keukenmachine en meng alles in enkele seconden (niet te lang!) tot een glad beslag. Vet een cakevorm in.

Giet het mengsel in de vorm.

Zet de cakevorm in de oven en bak het bananenbrood in 55 minuten gaar.

Haal het bananenbrood vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd vervolgens in plakken.

# Zaterdag 6 februari

## Hersengymnastiek

### **1 Neem dansles**

Senioren die 3 tot 4 keer per week dansen – vooral stijldansen – hebben 75% minder kans op dementie in vergelijking met ouderen die nooit dansen. Dat komt doordat dansen een ingewikkelde activiteit is: u bent actief bezig, maar moet ondertussen nadenken over de passen.

### **2 Bespeel een instrument**

Of het nou de saxofoon, piano of ukelele is: onderzoekers ontdekten dat mensen die 10 jaar of langer een instrument bespelen een beter geheugen hebben dan mensen die minder dan 10 jaar of helemaal geen instrument bespeelden. Geen muzikaal talent? Luisteren naar muziek helpt ook. Stukken van Bach en Vivaldi zorgen voor veranderingen in het brein die ervoor zorgen dat herinneringen beter opgeslagen worden en uw concentratie verbetert.

### **3 Schrijf met de hand**

Typen is sneller, maar met de hand schrijven is beter voor uw brein. Studenten presteren beter wanneer ze notities met de hand maken omdat ze dan meteen de informatie verwerken; al helemaal als u aan elkaar schrijft.

# Zondag 7 februari

## Droomhuis



Woont u in uw droomhuis? Of staat dat een paar straten verderop? Teken het eens! Denk eens aan alle details, welke kleur hebben de dakpannen, wat voor gordijnen hangen voor het raam? Of kiest u voor groene daken?

# Maandag 8 februari

## Mijn naam is haas

Het gezegde 'Mijn naam is haas', wat zoveel betekent als 'ik weet van niks', is vermoedelijk afkomstig uit Duitsland. Daar leeft in de negentiende eeuw een rechtenstudent genaamd Victor von Hase die rond 1855 een medestudent het land helpt uit te vluchten, nadat deze tijdens een duel iemand heeft gedood.

Karl Victor von Hase

Victor von Hase is zo vriendelijk zijn medestudent zijn persoonsbewijs te geven, zodat de opgejaagde onder een andere identiteit het land kan ontvluchten. Hase gaat hierna naar de autoriteiten en zegt dat hij zijn identiteitsbewijs is verloren.



Op het matje

De medestudent weet inderdaad met behulp van de valse identiteit Duitsland uit te komen. Als hij het identiteitsbewijs in Frankrijk verliest wordt het echter gevonden en teruggestuurd naar de universiteit in het Duitse Heidelberg. Victor von Hase wordt hierop op het matje geroepen. Hij moet daar voor de rechtbank verschijnen. De aankomend jurist wil zich daar echter niet laten kennen en zegt: "Mein Name ist Hase, ich weiss von nichts." (mijn naam is Haas, ik weet van niks).

Zijn uitspraak wordt in Duitsland een gezegde en raakt ook in Nederland bekend



# Dinsdag 9 februari

Vandaag:

Vandaag ben ik dankbaar voor:

- 1.
- 2.
- 3.

Mijn goede daad van vandaag:

.....

Wat kan ik aan mezelf verbeteren?

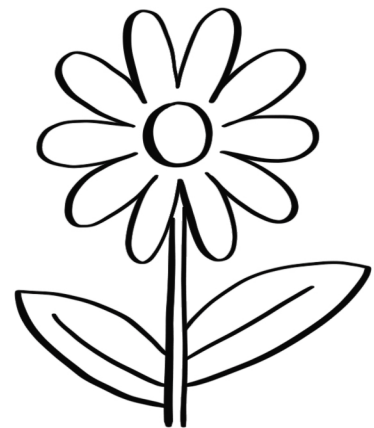
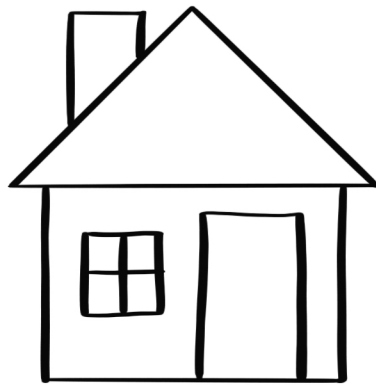
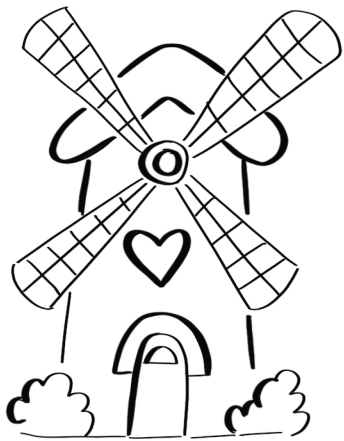
.....

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

- 1.
- 2.

# Woensdag 10 februari

Beweegtipp van **LEV**  **HELMOND**



Ga rechtop zitten in een stoel en strek uw armen voor u uit.

U mag uw handen tegen elkaar aan houden.

Teken in de lucht bovenstaande afbeeldingen na.

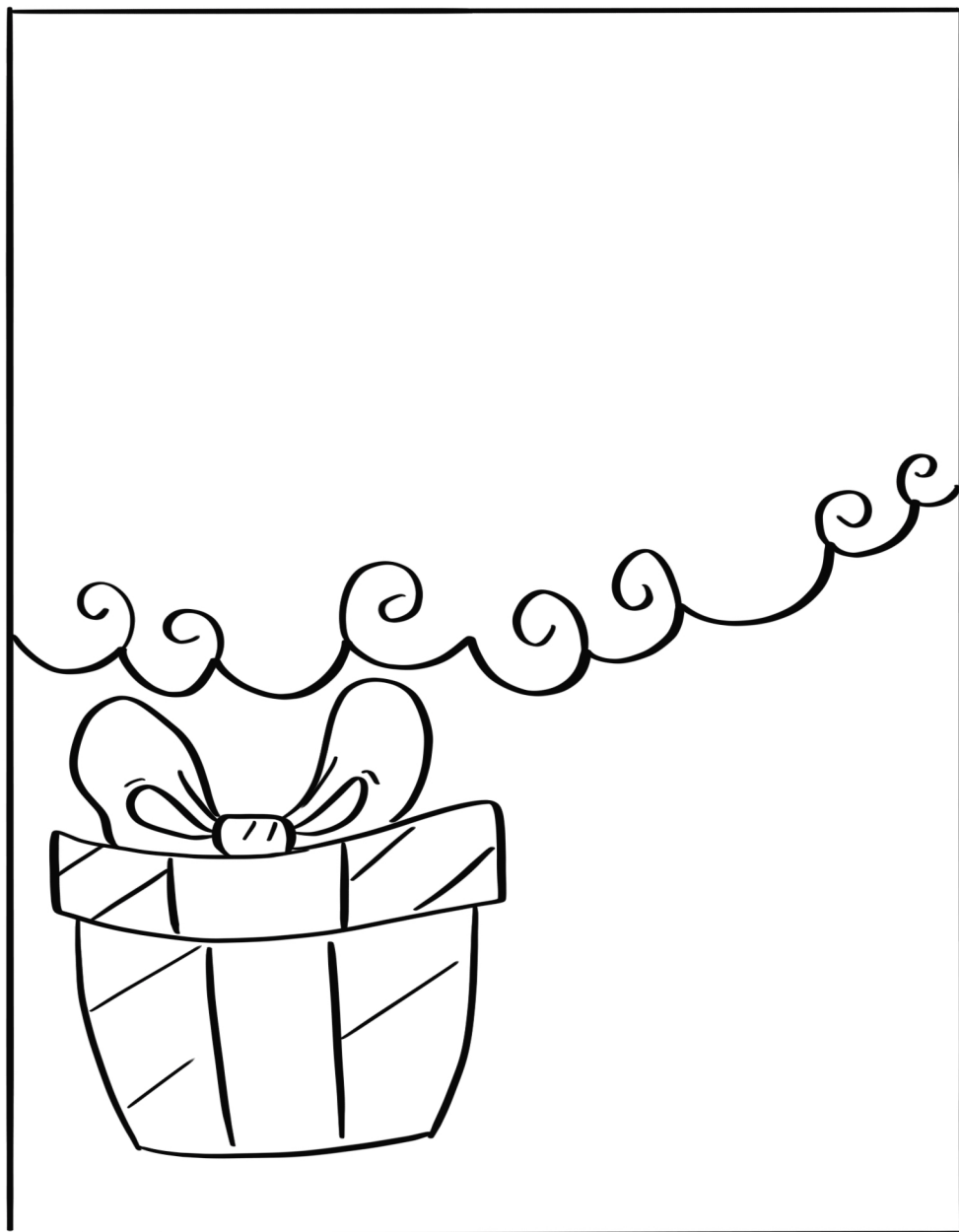
Als u een liedje weet, waarin een van de afbeeldingen voorkomt, zing dat dan tegelijkertijd. (bijv. 'daar bij die molen')

SAMEN BEWEGEN IS  
GEZELLIG



# Donderdag 11 februari

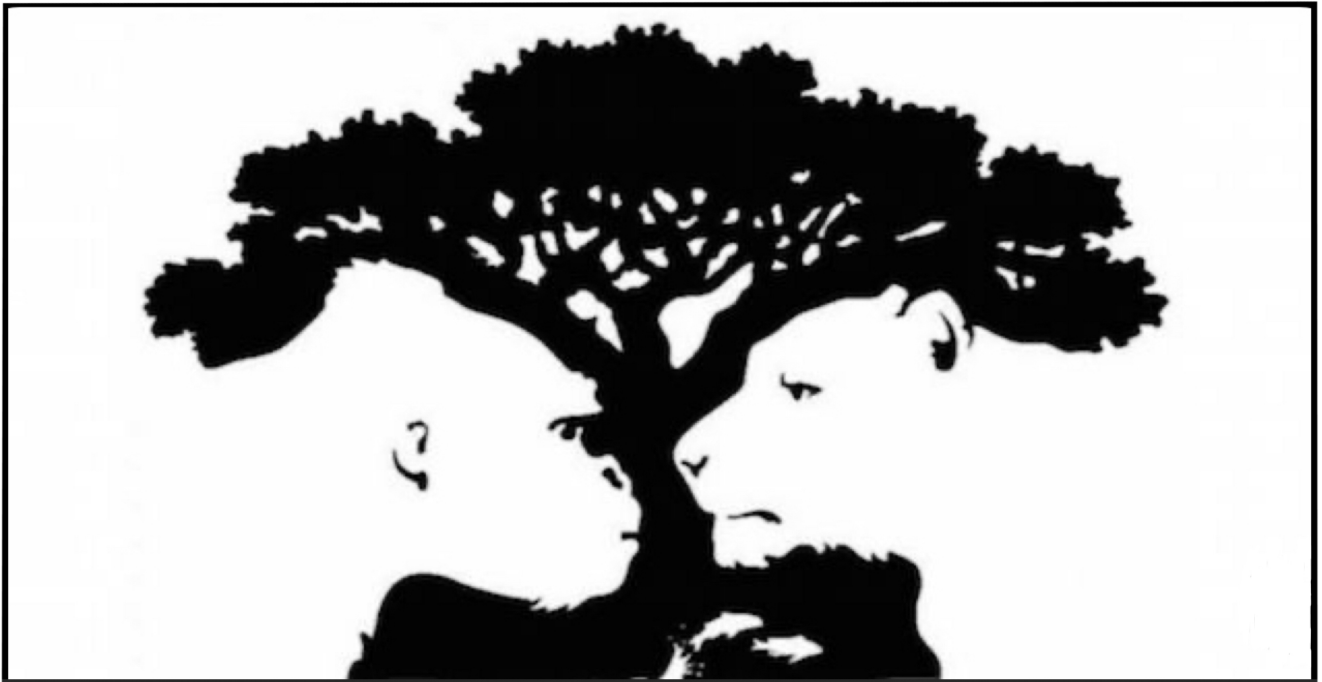
Maak de tekening af



Wat was het mooiste cadeau dat u ooit heeft gekregen? Of welk cadeau zou u heel graag willen ontvangen? Schrijf of teken het.

# Vrijdag 12 februari

Optische illusie



Wat ziet u het eerste? De baobab-boom?  
Of de gorilla en leeuw?

*De Grote Voor M'kaar Kalender*

# Zaterdag 13 februari

## Carnaval

X	F	T	C	W	W	O	J	K	F	K	F	L	W	Q	K	D	K
X	B	W	J	H	K	F	B	I	B	S	L	I	N	G	E	R	S
C	A	R	N	A	V	A	L	K	I	U	R	P	R	P	K	M	H
Z	O	V	F	N	I	X	B	I	E	R	O	I	U	C	N	K	T
E	E	B	O	E	R	E	N	K	I	E	L	E	V	G	J	L	H
Q	A	N	E	G	A	W	S	L	A	V	A	N	R	A	C	Q	C
O	W	H	H	T	O	N	P	R	A	T	E	N	Q	D	G	G	O
G	A	D	S	N	E	O	W	S	A	M	T	I	F	T	U	O	T
P	P	V	J	K	N	I	M	H	C	S	Y	J	S	Y	X	L	P
V	F	G	H	F	W	K	H	C	L	K	C	C	T	K	L	I	O
E	Y	M	Y	N	D	W	E	I	L	O	R	K	E	S	T	E	N
R	A	B	N	E	P	P	A	H	G	N	I	R	A	H	J	N	G
K	K	E	I	Z	U	M	S	L	A	V	A	N	R	A	C	U	L
L	G	R	S	V	O	Z	E	E	O	W	X	F	U	F	M	S	X
E	I	S	V	I	S	K	J	P	R	I	N	S	X	F	I	C	C
D	M	E	F	L	A	P	Q	O	B	L	F	K	O	W	E	S	X
E	T	V	E	R	E	N	I	G	I	N	G	L	V	E	Q	J	Y
N	L	H	S	N	M	I	O	E	U	C	I	X	L	F	F	B	C

- ASWOENSDAG
- CARNAVAL
- DWEILORKESTEN
- OUTFIT
- SCHMINK
- VERENIGING
- BIER
- CARNAVALSMUZIEK
- HARINGHAPPEN
- PRINS
- SLINGERS
- VERKLEDEN
- BOERENKIEL
- CARNAVALSWAGEN
- OPTOCHT
- PRUIK
- TONPRATEN

# Zondag 14 februari

## Valentijnsdag

Hoe fijn is het gevoel om een roze envelop op de deurmat te ontdekken?!

Schrijf vandaag eens een lieve brief aan een ander. Of nog beter, schrijf eens een liefdesbrief aan uzelf. Wat vindt u mooi aan uzelf? Wat wenst u uzelf toe?



Echte liefde begint bij jezelf!

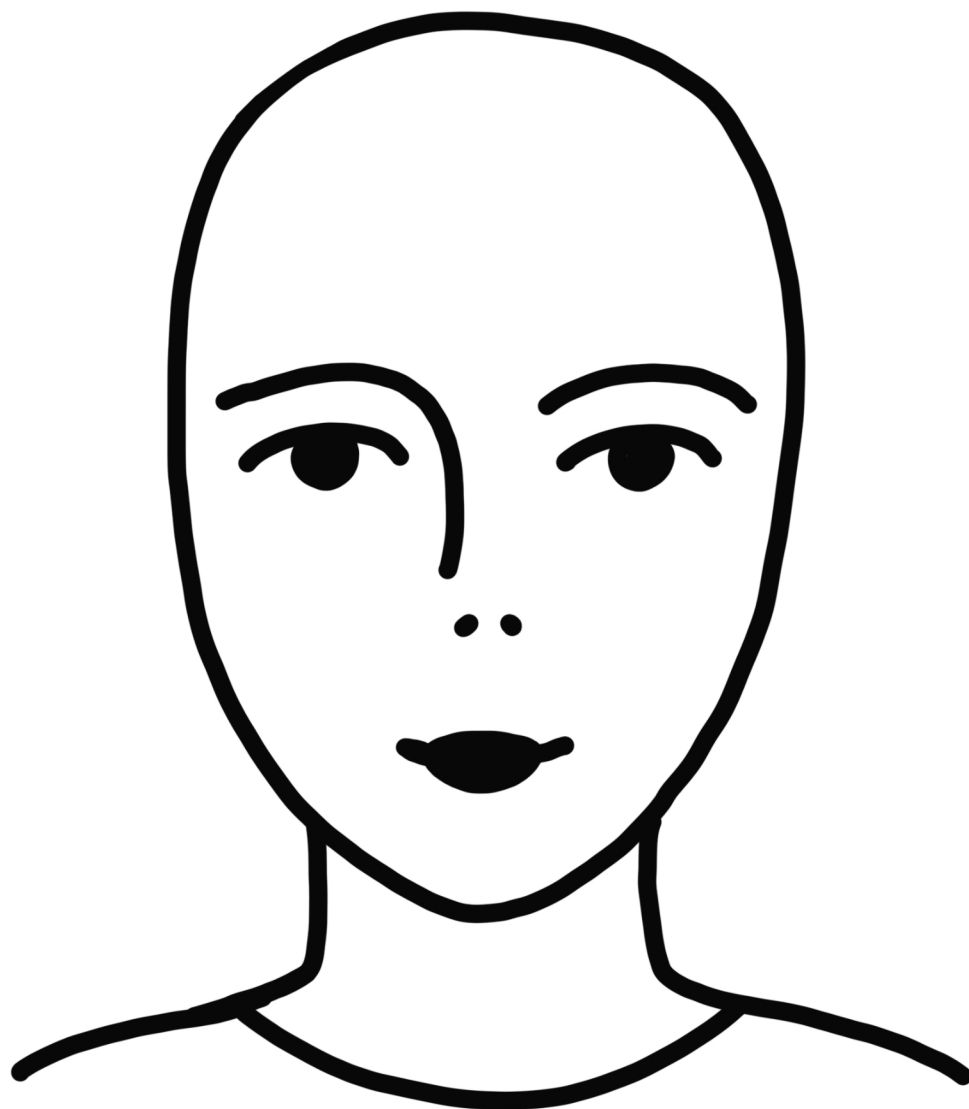
# Maandag 15 februari



Maak de tekening af!

# Dinsdag 16 februari

## Schminken



Schmink uw mooiste 'carnavalsmoel'  
en vergeet uw pruik niet!



# Woensdag 17 februari

## Leuk ouder worden? Dat kan!

Wanneer je ouder wordt, verandert je leven. Je verliest mensen uit je omgeving, soms ontbreekt een zinvolle dagbesteding en je gezondheid laat je wat vaker in de steek. Door dit soort veranderingen kun je je best eenzaam gaan voelen. In de training staan we stil bij hoe je hiermee om kunt gaan. Hoe lukt het jou om op een leuke manier oud te worden? Hoe voorkom je eenzaamheid of hoe kun je dit tegengaan?

Belangrijke thema's:

- Wie ben ik?
- Waar sta ik?
- hoe geef ik betekenis aan mijn leven?
- Hoe geef ik verlies een plek?
- Wat wil ik anders en hoe gaat me dat lukken?

In een groep met andere ouderen gaat u samen op zoek naar de antwoorden op deze vragen. Een gratis training

van **LEV**  **HELMOND**

*De Grote Voor M'kaar Kalender*

# Donderdag 18 februari

## Zou u liever...

A. Altijd slechte adem hebben

B. Altijd scheten laten

A. Uw teen storen

B. Op uw tong bijten

A. U mag maar 1 keer per maand schone kleren aan

B. U mag alleen nog maar groene dingen kopen

A. U kunt dingen verplaatsen met uw gedachten

B. U mag altijd gratis in restaurants eten

A. U kunt op elk moment onzichtbaar worden

B. U kunt foto's maken door met uw ogen te knippen

# Vrijdag 19 februari

## Zijwaarts stappen

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.



- ✚✚ Stap met beide benen om en om zijwaarts naar de ene kant en daarna de andere kant.
- ✚✚ Beweeg uw armen goed mee.

# Zaterdag 20 februari

## Liedje raden

‘Later, wanneer ik ga trouwen  
Zal ik een huisje gaan bouwen  
Als je dan soms alleen zult zijn  
Kom dan bij mij in mijn huis’

Uit welk bekend lied komt bovenstaande tekst?

Als u er niet op kunt komen, vraag eens een  
jongere om het voor u te googelen!

Oplossing: Mama van Heintje

# Zondag 21 februari

Tip van



**LANGLEVECULTUUR**  
HART VOOR OUDEREN

Niet alleen bewegen helpt mee om gezond ouder te worden. Uw hersenen prikkelen, ontroeren en laten beleven is zeker zo belangrijk! Creatieve en gelukkige mensen die een zinvolle invulling van de dag hebben, blijven langer mentaal gezond. Dus pak dat stoffige instrument van zolder, lees een interessant boek, trek uw schilderschort weer eens aan en koop dat theater- of museumkaartje. U doet er uzelf en uw hersenen een plezier mee!



Voor leuk cultureel aanbod voor ouderen, kijk op [www.langleve-cultuur.nl](http://www.langleve-cultuur.nl)

# Maandag 22 februari

## Hersengymnastiek

### 1 Schrijf over uw stress

Studenten die 3 dagen achter elkaar 20 minuten schreven over situaties die ze stress gaven, verbeterden hun werkgeheugen en hun cijfers. Studenten die schreven over neutrale gebeurtenissen zagen niet zo'n verbetering. Stress zorgt voor ongewilde, opdringerige gedachtes. Door te schrijven komt u van die gedachtes af en gaat het geheugen beter werken. Dus als u iets dwarszit: schrijf het op.

### 2 Ga breien

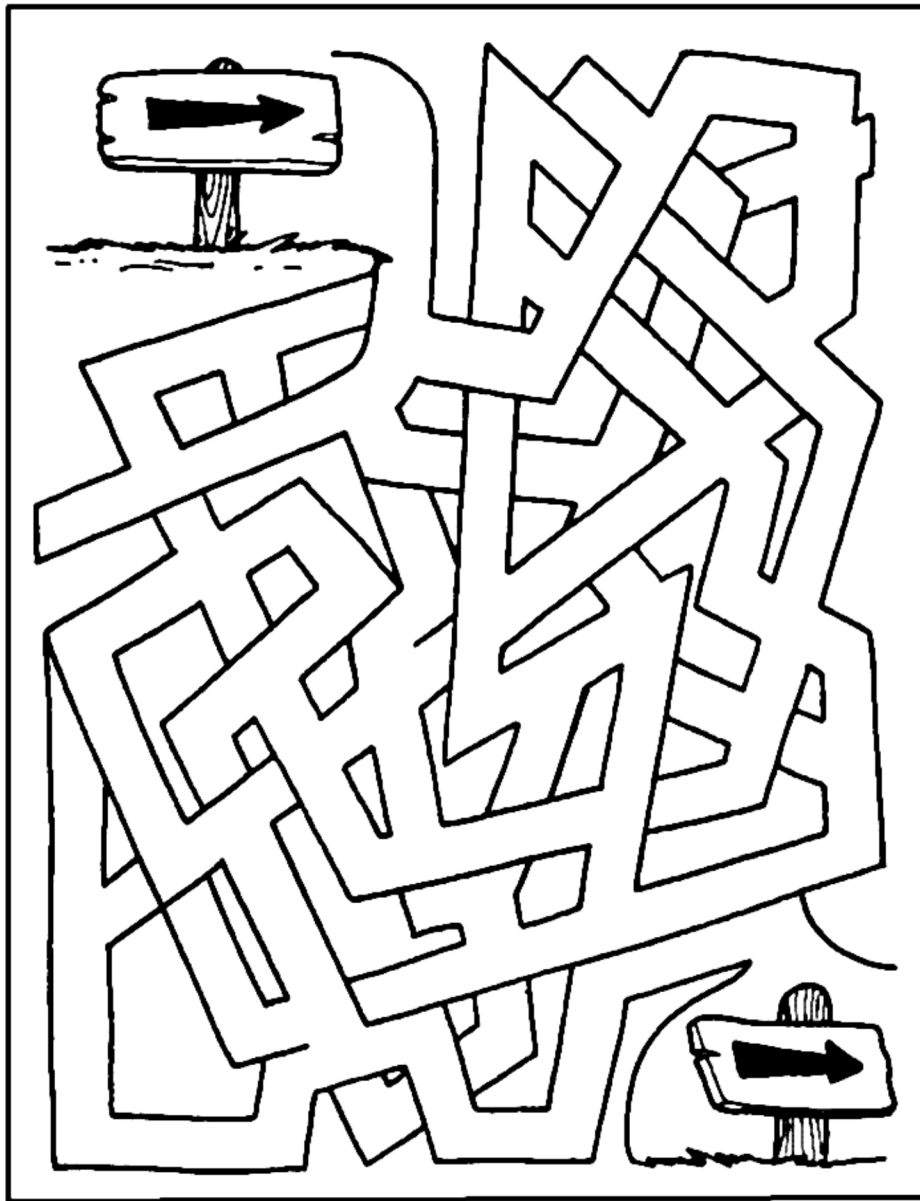
Activiteiten waarbij u uw handen gebruikt, zoals breien, haken en tuinieren, verlichten stress. Uit onderzoek onder 3.500 breiers bleek dat er een correlatie is tussen de brei-frequentie en het cognitief vermogen: hoe vaker ze breiden, hoe beter dat was.

### 3 Zoek een doel

Mensen die een doel hebben gevonden in het leven hebben minder last van depressie en leven langer. Uit onderzoek bleek ook dat mensen met een sterk doel 2 keer minder kans op alzheimer hebben. Om een doel te vinden, kunt u focussen op de positieve impact die u thuis of op werk hebt. Je kunt ook vrijwilligerswerk doen voor een doel dat belangrijk voor u is.

Dinsdag 23 februari

Doolhofje spelen

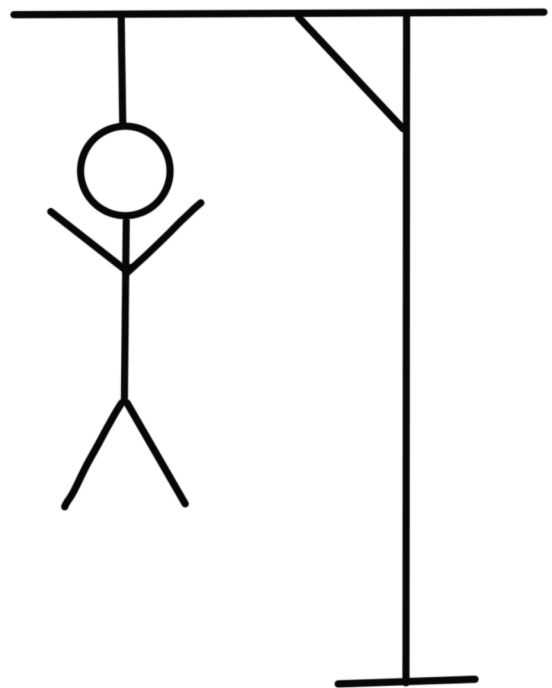


# Woensdag 24 februari

## Galgje

Altijd winnen met galgje? Dit is de top tien moeilijkst te raden woorden:

- 1 jazz
- 2 score
- 3 etui
- 4 cactus
- 5 liquidatie
- 6 oase
- 7 junior
- 8 curry
- 9 acryl
- 10 quinoa





# Donderdag 25 februari

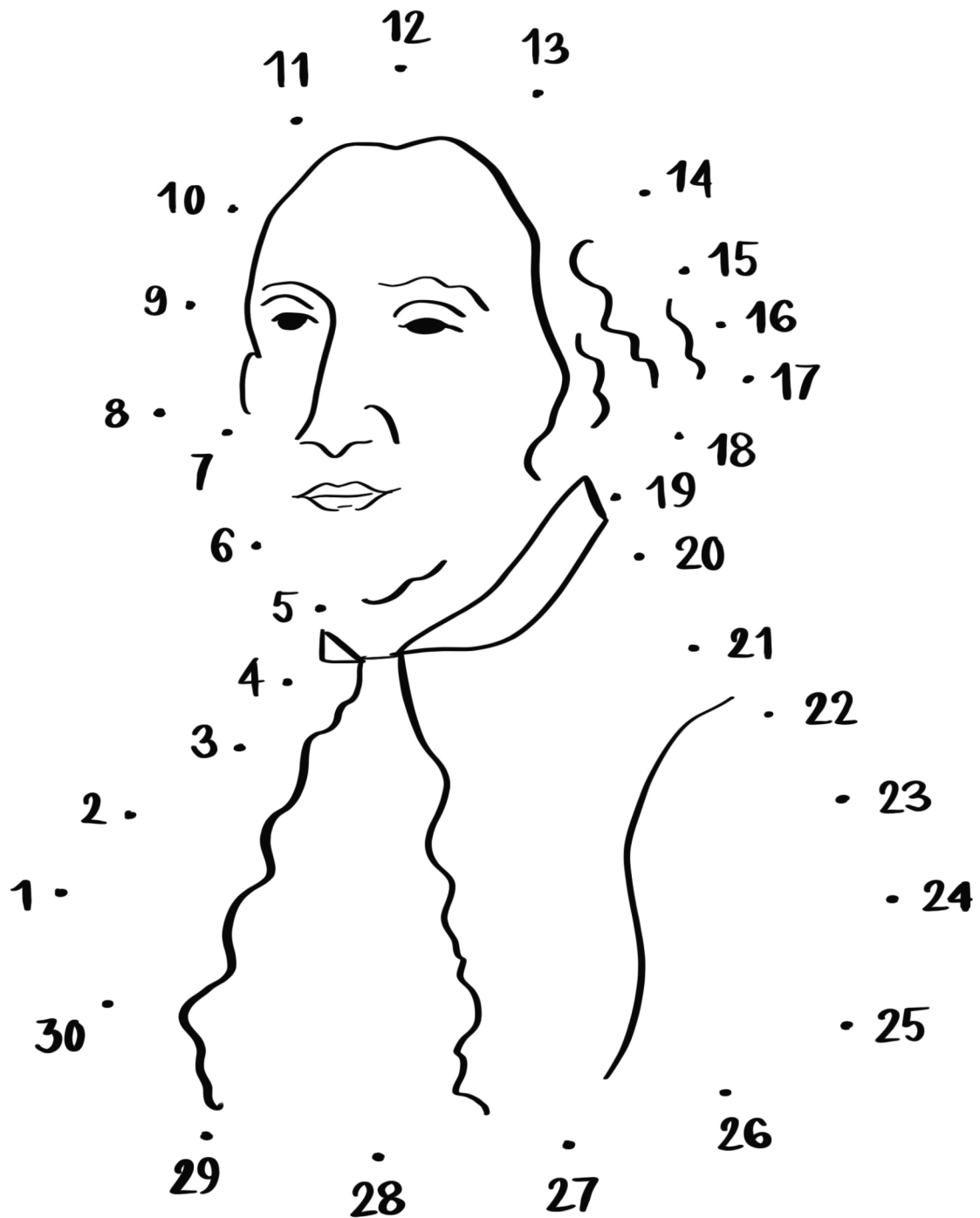
Als je echt van iemand houdt

Als je echt  
van iemand houdt  
Iemand alles toevertrouwt  
Eén die echt weet  
wie je bent  
Ook je zwakke plekken  
kent  
Die je bijstaat  
en vergeeft  
Een die 'naast'  
en 'in' je leeft  
Dan voel je pas  
wat leven is  
En dat liefde  
geven is.

- Toon Hermans

# Vrijdag 26 februari

Verbind de punten



# Zaterdag 27 februari

## Beweegtip van

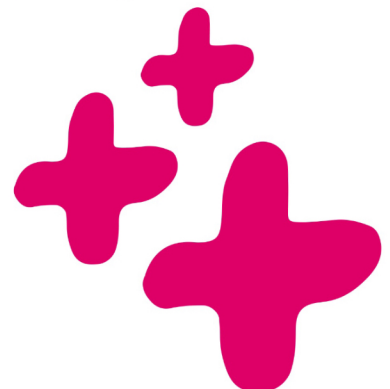
Nog een paar laatste beweegtips:

- 1 Start klein, maar kom wel in beweging. Wandelingen hoeven bijvoorbeeld niet meteen lang te zijn, maar begin met een klein stukje en bouw het daarna uit.
- 2 Meer bewegen vraagt om een beetje creativiteit en dwingt u om uw gedrag anders te maken dan u gewend bent. Vraag eventueel om wat ondersteuning van iemand die vertrouwd is. Samen bewegen is leuker!
- 3 Zoek en vind een stok achter de deur. Dit kan helpen om van dagelijks bewegen een routine te maken.
- 4 Stel één of meerdere haalbare beweegdoelen op.
- 5 Gebruik een stappenteller om uw activiteiten te volgen als hulp om u zelf een (dagelijks) doel te stellen. Een stappenteller-app op de smartphone is een gratis instrument hiervoor.

Beweegtip:

Doe iedere dag vijf tot zeven minuten een aantal oefeningen. Bij voorkeur op vaste momenten, zoals direct na het opstaan of het ontbijt.

Ondersteuning of hulp nodig dan kan Jibb+ je helpen. Kijk eens op [www.jibbplus.nl](http://www.jibbplus.nl) voor goede oefeningen.



# Zondag 28 februari

## Hersengymnastiek

### **1 Speel een potje schaak**

Schaken, bingo, dammen en kaartspellen houden allemaal uw brein fit. Mensen die bordspelletjes spelen, lopen 15% minder kans op dementie. Spelletjes beschermen u niet alleen tegen de ziekte, maar kunnen de effecten ervan ook langer binnen de perken houden.

### **2 Wees sociaal**

Veel tijd doorbrengen met vrienden en familie, vooral wanneer u ouder wordt, is een van de beste buffers tegen mentale achteruitgang. Uit onderzoek blijkt dat mensen die meedoen aan sociale activiteiten en het gevoel van een sociaal vangnet hebben, beter scoren als het aankomt op geheugen en hoe snel hun hersenen werken.

### **3 Doe de afwas**

Het is makkelijker dan u denkt om aan uw dagelijkse portie beweging te komen. Zelfs de afwas met de hand doen, telt al mee. Koken en schoonmaken tellen ook al mee voor je dagelijkse activiteit en verkleinen de kans op dementie. In het onderzoek hebben de mensen die het minst bewegen 2 keer meer kans op alzheimer in vergelijking met mensen die veel bewegen.

Bent u op zoek naar leuk en interessant aanbod voor ouderen? Zou u graag meer ouderen willen ontmoeten? U vindt alle informatie hier:

## LEV HELMOND

[www.levhelmond.nl](http://www.levhelmond.nl), [info@levgroep.nl](mailto:info@levgroep.nl), tel. 0492-598989 of loop binnen bij Penningstraat 55 te Helmond



[www.jibbplus.nl](http://www.jibbplus.nl), contactpersoon: Kristian van den Nouwlant, tel. 06-29046499, [kristianvandennouwlant@jibbplus.nl](mailto:kristianvandennouwlant@jibbplus.nl)



[www.langleve-cultuur.nl](http://www.langleve-cultuur.nl), contactpersoon: Annique van den Heuvel, tel. 06-54928412, [info@langleve-cultuur.nl](mailto:info@langleve-cultuur.nl)



Voor iedereen van 50-plus

[www.helmond.pvge.nl](http://www.helmond.pvge.nl), contactpersoon: Wilma Berkhout, tel. 0492-547340, [contact@PVGE-helmond.nl](mailto:contact@PVGE-helmond.nl)

## Helmondse KBO-afdelingen

### **KBO Helmond Bernadette**

Werkgebied: Centrum, Binnenstad Oost, Helmond Noord en Helmond Oost

Contactpersoon: H. de Gooijer, tel. 06-22616134

### **KBO Brouwhuis**

Werkgebied: Brouwhuis, Rijpelberg en Dierdonk

Contactpersoon: N. van Paassen-Verstappen, tel. 0492-547749

### **KBO St. Lucia**

Werkgebied: Mierlo-Hout, Helmond West en Brandevoort

Contactpersoon: Joke van de Moosdijk, 06 30853736

### **KBO Stiphout-Warande**

Werkgebied: Stiphout en de Warande

Contactpersoon: N.Dammer, 0492-537078

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



# De Grote Voor M'kaar Kalender

## Dé scheurkalender voor ouderen

Een initiatief van de werkgroep Aandacht voor Ouderen (Omzien naar Elkaar, LEVgroep, Helmondvoorelkaar, Savant, KBO Stiphout-Warande, KBO st. Lucia, PVGE, CultuurContact, Lang Leve Cultuur, Jibb+). Ontwerp: Liefletterij.

Dit project wordt ook mogelijk gemaakt door:



©liefletterij 2020