

# 't Bedonkske



## Nieuwsbrief Seniorenvereniging KBO Beek en Donk

Jaargang 24 nummer 3  
2 maart 2020

Hallo beste mensen,

Wat hebben we toch veel storm gehad in de afgelopen maand! Maar... we zijn 'vast in het zadel' blijven zitten en niet weggewaaid.



Ik was de zaterdag dat de Ganzendonckse Seniorenmiddag plaats vond, op m'n fietske onderweg, boodschappen halen. Van alle kanten kwamen leuk verklede leden van de K.B.O. naar het Anker. Wat zullen ze lol gehad hebben. En dan de CARNAVAL er nog achteraan. Ik hoop dat de Optocht goed weer treft: dan komen de mensen wel naar buiten om te gaan kijken en des te leuker is het dan voor iedereen. (Ik schrijf dit artikeltje half februari, dus als u dit leest, hebben we het al weer allemaal gehad...).

De Vastentijd erachteraan, tijd van 'even wat minderen'. Verder heeft zich een griepepidemie aangediend. Laten we maar hopen dat velen er verschoond van mogen blijven, want dat is géén lolletje, zeker niet op onze leeftijd.

Voor de dames die meegaan naar de Marciënnne Paas- en Lentemodeshow: een gezellige middag. Zelf kan ik er altijd goed slagen bij de aanschaf van iets nieuws. En de kwaliteit is uitstekend. Verder wil ik u allen een hele fijne, 'lichte' lentemaand maart toewensen.

Groetjes van Tonny Jacobs-Pothof

## Vooruitblik

**Woensdag 4 maart:** Educatieavond Tandzorg en Gebitsprothese

**Maandag 9 maart:** Inloop in Ontmoetingscentrum

**Donderdag 19 maart:** Algemene Ledenvergadering  
(jaarvergadering)

**Maandag 23 maart:** Inloop met kaartverkoop (Vier de Lente!)

**Maandag 30 maart:** Marciënne, Vertrek 13.45 uur  
Ontmoetingscentrum. U kunt zich helaas hier niet meer voor opgeven. De bus is al volgeboekt.

Woensdag 8 april: Paasstuk maken (Bloemschikken)

Donderdag 16 april: Vier de Lente! (Ontspanningsmiddag )

## Overleden

17 januari: Mevr. M.C. v.d. Heijden-van Boxmeer, 89 jaar

18 februari: Mevr. Tonny van Gemert-Derks, 83 jaar



*Afscheid nemen is met dankbare handen meedragen, al wat herinnering is.*

## Leeskring

Er is nog plaats voor nieuwe leden. We lezen 6 boeken per seizoen en bespreken die in een bijeenkomst bij een van de leden. Meer informatie: M.C. van der Heijden-Thijssens. Tel: 0492-464712.

## Carnavalslied

KBO-Brabant heeft in samenwerking met I4NATURE een carnavalslied gemaakt als aftrap voor een campagne voor meer openbare toiletten in Brabant. Hier de link naar

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=IG04JH8kj6o>

## **Uitnodiging:**

Algemene Ledenvergadering, op donderdag 19 maart 2020 In het Ontmoetingscentrum. Aanvang 14.00 uur. Zaal open: 13.30 uur. Ontvangst met koffie.

### **Agenda**

1. Opening door voorzitter Don van Sambeek.
2. Berichten van verhindering.
3. Vaststellen agenda.
4. Notulen vorige vergadering.
5. Verslag van het afgelopen jaar door de secretaris.
6. Financieel verslag over 2019 en presentatie van de begroting voor 2020 door de penningmeester.
7. Verslag kascontrole/benoeming nieuwe kascommissie.
8. Goedkeuring begroting 2020.
9. Naamswijziging KBO.
10. Bestuursverkiezing:  
Aftredend en herkiesbaar: Francien Spit- van Brussel.  
Aftredend en niet herkiesbaar: Voorzitter Don van Sambeek.  
Het bestuur stelt voor Marion van Oosterom-van Ernling als nieuw bestuurslid te benoemen.  
Het bestuur draagt verder Mariëtte Frijters-Klijnen als voorzitter ter benoeming voor.  
Men kan zich tot aanvang van de vergadering schriftelijk kandidaat stellen met de voorkeur voor welke een bestuursfunctie u belangstelling heeft. (Bestuurslid of voorzitter). De kandidaatstelling moet worden ondertekend door tenminste vijf leden met vermelding van naam, adres, woonplaats en lidmaatschapsnummer.
11. Mededelingen.
12. Pauze.
13. Dhr. Frans Leenders van Heemkundekring De Lange Vonder zal een interessante lezing verzorgen over de Historie van B&D.
14. Sluiting door de voorzitter om ongeveer 17.00 uur.



## Educatiebijeenkomst Seniorenvereniging Beek en Donk over Tandzorg en Gebitsprothese

Op woensdagavond 4 maart vindt in het Ontmoetingscentrum om 19.30 uur een educatiebijeenkomst plaats over Prothetische Mondzorg bij ouderen. Deze wordt georganiseerd door



Seniorenvereniging KBO Beek en Donk, in samenwerking met Vierbinden en de Stichting Kruiswerk.

Mondzorg krijgt in de ouderenzorg vaak onvoldoende aandacht.

Ouder worden heeft

invloed op het hele lichaam, waaronder het gebit. Ook eetgewoontes veranderen naarmate iemand ouder wordt. Door deze veranderingen is het erg belangrijk om het gebit goed te blijven verzorgen. Regelmatige controle, ook voor prothesedragers, hoort daarbij.

De helft van de 1,2 miljoen Nederlandse ouderen gaat echter niet (meer) naar de tandarts of tandprotheticus. Onder andere door fysieke beperkingen. Poetsen gebeurt bijvoorbeeld minder grondig.

De mondhygiëne kan daardoor afnemen.

Ook slechte pasvorm van de prothese ontsnapt vaak aan de aandacht.



Deze avond is dan ook bedoeld voor alle

50plussers van Laarbeek die hun eigen gebit of gebitsprothese belangrijk vinden.

## Vier de Lente!

*Vrolijke ontspannen middag*

**Donderdagmiddag 16 april, Ontmoetingscentrum**

- 13.00 uur Zaal open
  - 14.00 uur Opening door de voorzitter  
Koffie/thee met iets lekkers  
Huldiging van de jubilarissen: 25 jaar lid van onze Seniorenvereniging.
  - 14.45 uur Optreden: De Pimpnellen, Zang en Humor
  - 15.30 uur Pauze met consumptie en loterij
  - 16.00 uur Vervolg optreden: De Pimpnellen
  - 16.45 uur Uitslag loterij
- Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd.



### **Natuurlijk wilt u er ook bij zijn!**

Toegangskarten: € 7,00 per persoon.

**Kaartverkoop:** Maandag 23 maart tijdens de Inloop tussen 10.00 en 12.00 uur.



## De nieuwe activiteit voor dames: BILJARTEN.

Intussen hebben enkele dames de keu opgepakt en zijn begonnen met biljarten. Het is een sport, die zeker ook voor vrouwen toegankelijk is. Je bent bezig, praat wat met elkaar en je houdt je coördinatie scherp. En wellicht zit er ook nog een competitie aan te komen. Al



meer dames hebben zich aangesloten. Lijkt het je wat?

Op woensdagmiddag van 11.30 – 12.30 uur ben je van harte welkom in het Ontmoetingscentrum van Beek en Donk om mee te doen.

## Cultuurclub: Het Speelhuis Helmond

Het volledige programma kunt u vinden op onze website:  
[www.kbo-beekendonk.nl](http://www.kbo-beekendonk.nl)

● Vrijdag 27 maart: De Aanslag

Aanvang: 20.15 uur. Kosten: € 31,50 betalen vóór 12 maart.

● Dinsdag 7 april: The Fortunate Sons USA

Creedence Clearwater Revival (tribute)

Aanvang: 20.15 uur. Kosten: € 35,50 betalen vóór 23 maart.

● Donderdag 28 mei: Toneel Intouchables

Aanvang: 20.15 uur. Kosten: € 35,50 betalen vóór 14 mei.

Banknummer IBAN: NL 92 RABO 0112 0961 58 t.n.v. KBO Beek en Donk o.v.v. Cultuurclub en naam van de voorstelling.

Opgeven met naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres bij Ingeborg Westerbeek, Rogier Monicxlaan 18, tel. 06-51054019, e-mail [ingeborgwesterbeek@gmail.com](mailto:ingeborgwesterbeek@gmail.com). U wordt opgehaald en weer thuisgebracht.

## Bloemschikken

Voor de liefhebbers van bloemschikken is er een workshop op woensdag 8 april in het Ontmoetingscentrum. We maken dan een



mooi paasstuk onder begeleiding van 2 kundige dames. Ook is er koffie en thee dus gezelligheid gegarandeerd.

Degenen die zich al hebben opgegeven, krijgen nog nader bericht.

Er zijn nog slechts enkele plaatsen vrij. We beginnen om 13.30 uur. Kosten € 15,00 all-in.

Bel of stuur een email naar Zus van den Eijnde. Tel.: 0492-464209 of via email: [harriev3@gmail.com](mailto:harriev3@gmail.com) .

Illustratie; geen voorbeeld.

## Behoeft cursus 'Veilig op pad met elektrische fiets'?



Veel mensen, met name senioren, hebben de voordelen van de elektrische fiets al ontdekt. Helaas is het gebruik van een elektrische fiets niet zonder gevaar. Jaarlijks gebeuren er veel ongevallen. Naarmate men

ouder wordt, verhoogt het risico op ongevallen, omdat de fysieke gesteldheid en het reactievermogen af kunnen nemen. Op elektrische fietsen spelen deze aspecten nog meer mee, want door hoge snelheden is er minder tijd om te reageren op verkeerssituaties.

De afgelopen jaren hebben de KBO's van Laarbeek in samenwerking met Stichting VIERBINDEN iedere 2 jaar een cursus aangeboden om de veiligheid op een elektrische fiets te



bevorderen. In het voorjaar van 2020 zou er weer een dergelijke cursus plaats kunnen vinden, mits daar behoefte aan is. Tijdens de cursus willen we fietsgebruik stimuleren, hulp bieden bij veilig gebruik van de e-bike, inzicht geven in risico's en de verkeersregels opfrissen.

Bij voldoende belangstelling zal de werkgroep Oudereneducatie Laarbeek de cursus in het voorjaar van 2020 gaan organiseren.

**We horen dus graag van u of u interesse heeft in de cursus 'Veilig op pad met uw elektrische fiets' en of u daar een eigen bijdrage voor over heeft.** U kunt reageren op deze vraag tijdens de inloop van uw eigen KBO afdeling of door contact op te nemen met Suzan de Koning van ViERBINDEN via 0492-328803, 06-19502192 of [sdkoning@vierbinden.nl](mailto:sdkoning@vierbinden.nl).

### **Cliëntondersteuning:**

#### ***ondersteuning bij het regelen van passende hulp of zorg***

Als u vragen of problemen heeft op het gebied van welzijn, (mantel)zorg, werk & inkomen en wonen, dan kunt u terecht bij het Team Zorg en Welzijn in uw dorp. Betreft het een specifieke jeugdvrage, dan kunt u terecht bij het Centrum Jeugd en Gezin. Heeft u een gesprek met één van bovenstaande instanties, dan is het belangrijk iemand mee te nemen die u kan helpen bij het stellen van de juiste vragen en het luisteren naar de antwoorden. Twee weten en horen immers meer dan één. Dat mag een familielid of kennis zijn. Kent u niemand die met u mee kan gaan, dan kunt u via ViERBINDEN een beroep doen op een onafhankelijke cliëntondersteuner.

ViERBINDEN is op dinsdag van 9 tot 11 uur en op donderdag van 15.30 tot 16.30 uur bereikbaar voor vragen naar/over onafhankelijke cliëntondersteuning via het centrale nummer 0492-328800. Uiteraard kunnen vragen buiten deze tijden via e-mail voorgelegd worden via [hmanders@vierbinden.nl](mailto:hmanders@vierbinden.nl). Een medewerker van ViERBINDEN zorgt ervoor dat u gekoppeld wordt aan een onafhankelijke cliëntondersteuner.



## Hulp bij digitaal gebruik van apparaten bij de Inloop

Hebt u hulp nodig bij computergebruik (PC, Laptop, Tablet, Mobiele telefoon etc.)? Tijdens de inloop kunt u terecht in het Ontmoetingscentrum voor uw vraag.

Of kom gewoon eens langs voor een praatje en een kopje koffie. Het is altijd gezellig om even van gedachten te wisselen met iemand of een vraag te stellen over een bepaald onderwerp. Zie voor exacte datums de Mooilaarbeekkrant of de website <https://www.kbo-beekendonk.nl/>



Peter Vogels; Tel.: 06-30375665

E-mail: [pcevogels@gmail.com](mailto:pcevogels@gmail.com)

Leo van Sinten Tel.: 0492-462106

E-mail: [leo\\_van\\_sinten@hotmail.com](mailto:leo_van_sinten@hotmail.com)

Informeert u even naar eventuele onkosten.

## Gasterij de Regt

In de Gasterij van de Regt vindt een paar keer per maand een optreden plaats.

Bijna alle activiteiten zijn gratis toegankelijk voor ouderen vanaf 65 jaar. Financieel worden deze activiteiten mogelijk gemaakt door de stichting 'Vrienden van de Regt'.

## SeniorKunstCafé

Van 29-02 t/m 22-03-2020 worden in 't Oude Raadhuis te Beek en Donk schilderwerken getoond van de kunstenaars Jose Govers-Dekkers en Irene van Nuland-Gooris.

A poster titled 'Optredens maart' (Performances March) with a light blue background. It lists four events:

- Donderdag 5 maart om 19.15 uur**: Rock & Roll dansgroep (Rock & Roll dance group), accompanied by a photo of a band.
- Zondag 15 maart om 14.00 uur**: Rock & Roll (Rock & Roll), accompanied by a 'ROCK & ROLL' logo.
- Donderdag 19 maart om 19.00 uur**: Seniorenorkest Gemest (Senior orchestra Gemest), accompanied by a photo of the orchestra.
- Donderdag 26 maart Om 14.00 uur**: Happy Hour (Happy Hour), accompanied by a 'HAPPY HOUR Cheers!' logo with glasses.

At the bottom, it says 'Consumpties met de zorgboegmunt (m.u.v. happy hour)'. The text 'Optredens maart' is in a pink box in the top right.

Vriendschap en liefde voor de schilderkunst had hen samen gebracht. Zij hebben elkaar in 2002 leren kennen tijdens de opleiding aan de academie voor schone kunsten te Arendonk. Daar is hun warme vriendschap en samenwerking ontstaan. Wekelijks komen ze bij elkaar om te schilderen en elkaars werken te bespreken. Hun stijlen zijn verschillend, wat elkaar stimuleert tot extra uitdagingen in hun werken.

Voor de verloting hebben zij een kunstwerk beschikbaar gesteld.



Door mee te doen aan de verloting kunt u dit originele kunstwerk winnen en helpt u tegelijkertijd het Oude Raadhuis onderhouden (prijs per lot € 2,00). (Entree gratis)

Op donderdagmiddag 12-03 is het SeniorKunstCafé van 14:00 tot 15:30 uur.

Voor een kleine impressie, kunt u kijken naar de websites:

[www.oudraadhuis.nl](http://www.oudraadhuis.nl) [irenevannuland.nl](http://irenevannuland.nl) en [www.josegoversdekker.nl](http://www.josegoversdekker.nl)

## Lidmaatschap

Opgave nieuwe leden en adreswijzigingen bij de secretaris.

De contributie voor 2020 bedraagt € 21,75.

Voor nieuwe leden na 1 juli is de contributie € 10,85.

IBAN: NL 92 RABO 0112 0961 58 t.n.v. KBO Beek en Donk.

Opzegging lidmaatschap: schriftelijk vóór 1 december 2020 bij de secretaris:

Francien Vereijken, Kerkstraat 56, 5741 GL Beek en Donk.

E.-mail: [secr.kbobd@gmail.com](mailto:secr.kbobd@gmail.com)



## Wekelijks terugkerende activiteiten

Alle activiteiten worden gehouden in het Ontmoetingscentrum in Beek en Donk, tenzij anders is aangegeven.

<b>maandag</b>	<b>Wandelen 1-5, 7, 10 km</b>	<b>09.00-11.15 uur</b>	<b>Waterpoort</b>
	<b>Beweegtuin 'hart voor elkaar'</b>	<b>10.15-11.15 uur</b>	<b>Waterpoort Beweegtuin</b>
<b>dinsdag</b>	<b>Yoga</b>	<b>09.15-10.15 uur</b>	
	<b>Yoga op de stoel</b>	<b>10.30-11.30 uur</b>	
	<b>Seniorenkoor</b>	<b>13.30-15.30 uur</b>	<b>D. v.d. Burgt</b>
<b>woensdag</b>	<b>Fitness</b>	<b>11.00-12.00 uur</b>	<b>Sportcentrum</b>
	<b>Kaarten en Rummikub 11 mrt en 25 mrt</b>	<b>14.00-16.00 uur</b>	
	<b>Biljarten</b>	<b>13.00-17.00 uur</b>	
<b>donderdag</b>	<b>Wandelen 1-5, 7, 10 km</b>	<b>09.00-11.15 uur</b>	<b>Waterpoort</b>
<b>Zie maandag</b>	<b>Beweegtuin</b>	<b>10.15-11.15 uur</b>	<b>Beweegtuin</b>
	<b>Yoga</b>	<b>10.45-11.45 uur</b>	
	<b>Yoga</b>	<b>12.00-13.00 uur</b>	
	<b>Gymclub 55+</b>	<b>15.30-16.30 uur</b>	<b>Sporthal</b>
	<b>Samen fietsen</b>	<b>Vertrek 9.30 uur</b>	<b>Heuvelplein</b>
<b>vrijdag</b>	<b>Dansen 't Buitenbeentje</b>	<b>09.30-11.00 uur</b>	
	<b>Fitness</b>	<b>11.00-12.00 uur</b>	<b>Sportcentrum</b>

### Contactpersonen:

- Gymclub 55+	C. Vermeulen	tel. 450124
- Kaarten/Rummikub	P. van Oosterwijk	tel. 464063
- Seniorenkoor	P. Hamelijnc	tel. 462081
- Yoga/Yoga op de stoel	R. Donkers	tel. 06-20932434
- Volksdansen 't Buitenbeentje'	N. Maas	tel. 462064
- Biljarten	J. Kerkhof	tel. 462073.
- Samen fietsen	Rien en Nellie Hendriks;	tel.: 06-25588494
	Stien van Duijnhoven; Angeline Klessens	tel.: 468675

## **Belangrijke telefoonnummers**

-VIERBINDEN	0492-328800
-Alarmering, Thuisbezorgen maaltijden	0492-328803
-Vrijwilligershulp van VIERBINDEN: Vrijwillige Hulpdienst, Klussendienst, Steunpunt Mantelzorg en Slimme zorg ma., wo. en vrij. van 9.00-10.30 uur	0492-464289
-Dorpsondersteuner	0492-328803
-Zorgaanbieders:	
Savant	0492-572000
Tot Uw Dienst	06-30640121
Zorgboog	0900-8998636
Zuidzorg	040-2308408
Rabobank telefoon seniorendesk/nabestaandendesk	0492-391900
Rabo e-mailadres: <a href="mailto:seniorendesk@peelnoord.rabobank.nl">seniorendesk@peelnoord.rabobank.nl</a>	

## Bestuur KBO Beek en Donk

Voorzitter	Don van Sambeek	tel. 462032
Penningmeester	Francien Spit-van Brussel	tel. 462046
Secretaris	Francien Vereijken-v/d Boogaard	tel. 463860
Lid	Ad de Fost	tel. 462862
Lid	George van Issum	tel. 463208
Lid	Peter Vogels	tel. 06 30375665
Lid	Mariëtte Frijters-Klijnen	tel. 06 15962783
Aspirantleden	Marion van Oosterom en Ria Kastelijns	

## Kopij voor 't Bedonkske

Ingeborg Westerbeek, Rogier Monicxlaan 18, 5741 ES Beek en Donk  
e-mail: [ingeborgwesterbeek@gmail.com](mailto:ingeborgwesterbeek@gmail.com)

## Adresverandering /overlijdensbericht

Doorgeven aan het secretariaat: Kerkstraat 56, 5741 GL Beek en Donk.

Francien Vereijken: email: [secr.kbobd@gmail.com](mailto:secr.kbobd@gmail.com)

## Zieken?

Is u bekend dat een lid van de KBO, uw buur of goede kennis, in het ziekenhuis ligt of langdurig ziek is, laat het dan even weten aan Marietje van der Rijt, [mvanderrijt@msn.com](mailto:mvanderrijt@msn.com); Lijsterlaan 80, telefoon: 0492-464233. Namens de KBO stuurt zij dan een kaart.

Magazine Ons: Opmerkingen betreffende de bezorging van Ons/Bedonkske:

Ad de Fost, Goudsbloemstraat 6. Tel. 462862

Tip: Bewaar 't Bedonkske tot het nieuwe blad verschijnt! (in de week van 6 april 2020.)