

# Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk



## Extra nieuwsbrief i.v.m. de coronacrisis van Seniorenvereniging Beek en Donk juni 2020

Beste leden, lieve mensen,

De vierde, en voorlopig laatste, nieuwsbrief ligt nu voor u.

De coronatijd heeft een grote invloed op ons dagelijks leven; het leidt tot beperkingen in ons sociale leven waardoor we familie en vrienden minder kunnen zien of bezoeken. Zoals u al gemerkt hebt, zijn ook alle activiteiten van onze seniorenvereniging stilgezet. In maart hebben we de jaarvergadering niet laten doorgaan omdat het op dat moment niet verantwoord was. Maar heel langzaam komt er voorzichtig weer wat beweging. Onze eerste bestuursvergadering heeft alweer plaatsgevonden: uiteraard volgens alle regels en het was erg fijn om elkaar weer te zien. Donderdag 1 oktober hebben we nu vastgesteld als datum voor de Algemene Ledenvergadering. In het Ontmoetingscentrum kunnen we de regels van het RIVM in acht nemen en toch voldoende leden ontvangen. Het programma zal aangepast worden maar daar krijgt u tijdig bericht over.

Ook de vrijwilligersdag kan voorlopig niet doorgaan. Erg jammer, want dit is altijd een van de bijeenkomsten waarmee we onze dankbaarheid aan alle vrijwilligers kunnen tonen. We zijn dan ook heel blij met alle mensen die hun vrije tijd belangeloos ter beschikking stellen om te helpen waar nodig is in onze vereniging. Onze hartelijke dank daarvoor.

Voor sommigen van u heeft het coronavirus zeer ingrijpende gevolgen gehad, omdat bijvoorbeeld iemand uit uw familie- of vriendenkring is overleden. Dat is altijd heel verdrietig en ingrijpend. Niet alleen door het overlijden maar ook door de beperkte wijze waarop u afscheid heeft mogen nemen. We wensen u heel veel sterkte om deze (mogelijke) verliezen te kunnen dragen. Misschien hebt u zelf de ziekte gehad en/of bent u er nog van aan het herstellen. Ook dat is bijzonder ingrijpend. Al met al hopen we dat u wat vreugde in het leven kunt vinden bij familie, vrienden, burens of kennissen. Geleidelijk aan wordt er weer meer mogelijk gemaakt, maar voorzichtigheid blijft geboden. Hebt u vragen of ondersteuning nodig: u

kunt altijd contact opnemen met een van onze bestuursleden. Laten we hopen dat het over een aantal weken weer mogelijk zal zijn om ook een beetje vakantie te vieren.

Het bestuur wenst u veel sterkte.

**Van de redactie** (Ingeborg, Mariëtte, Peter):

We hebben met veel plezier de nieuwsbrief gemaakt de afgelopen tijd. Zo hielden we toch regelmatig contact. De redactie hoopt, dat we in het komende Bedonkse weer meer activiteiten kunnen melden. De eerste is er nu: fietsen. Wij kijken ernaar uit. En u waarschijnlijk ook.

### We gaan weer fietsen!

Een van de eerste buitenactiviteiten die weer begint, is het fietsen op donderdagmorgen. We starten onze wekelijkse fietstocht **op donderdag 2 juli** om 9.30 uur vanaf Het

Heuvelplein. De regels i.v.m. het

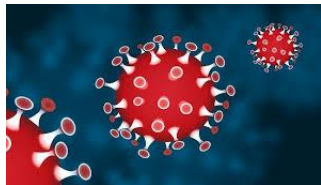
Coronavirus, worden in acht genomen. Bent u verkouden of niet helemaal fit, ga dan niet mee. Er zal in kleinere groepen gefietst worden. Afstand houden is belangrijk. Voor de koffiestop wordt gekeken naar een groter buitenterras, zodat het voor iedereen mogelijk is afstand te houden van elkaar. De organisatie doet haar uiterste best om alles in goede banen te leiden. Geef hen hiervoor ook de ruimte. Als iedereen van



goede wil is, gaat dat lukken. Let goed op uzelf en op elkaar.

Heel veel fietsplezier en tot donderdag 2 juli.

## Corona-preventie: Verbeter het immuunsysteem:



In de huidige crisis wordt er op gewezen, dat wij zorgvuldig om moeten gaan met mensen met een lage weerstand, zoals ouderen en mensen met diabetes, obesitas, longkwalen en andere aandoeningen.

Op de website staan een aantal simpele zaken, die je kunt doen om je immuunsysteem te verbeteren:

<https://www.kbo-beekendonk.nl/>

klik op 'Home' en dan naar beneden scrollen!

**Mocht je alsnog coronaverschijnselen krijgen, blijf bewegen, (zo mogelijk buiten), blijf water drinken.**

## Ons Gesprek:

### in gesprek over levensvragen

Met het ouder worden ontstaan er vaak levensvragen. U blikt terug op uw leven, op dingen die zijn gebeurd, op keuzes die u heeft gemaakt. In deze tijd van corona kunnen zich nog intensere levensvragen aandienen, bijvoorbeeld doordat u niet op een voor u passende manier afscheid heeft kunnen nemen van een geliefde. Dan kan het fijn zijn om daar met iemand over te praten. Speciaal daarvoor heeft KBO-Brabant het project Ons Gesprek opgezet. Heeft u behoefte aan een goed gesprek over uw leven? Neemt u dan via KBO-Brabant contact op met beleidsmedewerker Eva Geelen. U kunt met haar in het kort bespreken welke vragen u bezighouden, waarna Eva u in contact brengt met één van de speciaal daarvoor opgeleide vrijwilligers. We noemen hen vrijwilligers Levensvragen.

- Tijdens corona alleen telefonisch
- 6 à 8 gesprekken met onze vrijwilliger
- Voor leden en niet-leden

### **Belangrijke telefoonnummers**

- LEV Laarbeek en -ALARMERING, Thuisbezorgen maaltijden 0492-328800
- Vrijwilligershulp van LEVgroep: Vrijwillige Hulpdienst, Klussendienst, Steunpunt Mantelzorg en Slimme zorg ma., wo. En vrij. Van 9.00-10.30 uur 0492-464289
- Dorpsondersteuner Suzan de Koning 06-19502192. Email: [suzan.dekoning@levgroep.nl](mailto:suzan.dekoning@levgroep.nl)

### **Corona-nieuws:**

**Geen inloop meer vóór de vakantie!**

- Gratis

Bent u benieuwd naar de vrijwilligers? Op de webpagina: <https://www.kbo-brabant.nl/onze-vrijwilligers-van-hulp-bij-levensvragen/> stellen zij zich voor.

Wat het u oplevert?

Allereerst is het helend om u te uiten, helend om te ervaren dat er (zonder oordeel) naar uw verhaal geluisterd wordt. De gesprekken met de vrijwilliger leveren u verder op dat u:

- Nieuwe inzichten krijgt
- Voor een andere benadering kiest
- Dichterbij een oplossing komt
- Leert een situatie te accepteren

Wilt u in gesprek met één van onze vrijwilligers Levensvragen? Neem dan contact op met KBO-Brabant en vraag naar Eva Geelen: 073-6444066 of e-mail naar: [egeelen@kbo-brabant.nl](mailto:egeelen@kbo-brabant.nl)

**Wil je meer weten neem contact op met de dorpsraad.**

## Maak uw emailadres bekend!

Graag willen we onze leden per e-mail kunnen bereiken voor extra informatie op allerlei gebied.

We hebben helaas nog niet van iedereen een e-mailadres.

Daarom een dringende vraag aan degenen die het betreft: stuur een berichtje/e-mail aan het secretariaat.



E-mail: [secr.kbobd@gmail.com](mailto:secr.kbobd@gmail.com) t.a.v. Francien Vereijken.

Zij zorgt voor de ledenadministratie.

U kunt haar bereiken via tel. **0492-463860** of **06-12813410** Vermeld in het mailtje uw naam, adres en e-mailadres.

U kunt eventueel ook het e-mailadres van uw kinderen of een familielid opgeven (uiteraard met hun toestemming).

Alvast bedankt voor uw medewerking!

### **HULP nodig?** (alle vormen van beeldbellen)

Hebt u hulp nodig bij computergebruik (PC, Laptop, Tablet, Mobiele telefoon etc.)?

Peter Vogels helpt u ook in deze lastige periode.

Tel. 06-30375665 email [pcevogels@gmail.com](mailto:pcevogels@gmail.com)

### **Contact Seniorenvereniging KBO:-**

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

U kunt haar bereiken via

tel. **0492-463860** of **06-12813410**