



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk



Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Beek en Donk nr. 9 – september 2021

Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

Bij het schrijven van dit stukje is de maand augustus nog nauwelijks begonnen. Dit heeft te maken met de vroege deadline in verband met vakantie van onze drukker. Het betekent dat dit nummer deze maand twee weken eerder klaar is dan dat het bij u bezorgd wordt: goed om even in het achterhoofd te houden.

We hebben dit jaar een unicum bij onze vereniging: mevrouw Buijssen is 40 jaar lid! Op haar 55^{ste} lid geworden en, nu ze 95 is, is ze dat nog steeds. Verderop in dit nummer leest u er alles over want we hebben haar natuurlijk bezocht en wat aangeboden voor haar steun al die jaren.

Onze eerste inloop in de Waterpoort werd heel goed bezocht. Het is een mooie, gezellige ruimte en er werd volop gezellig bijgepraat maar ook kreeg men deskundig advies. Ook meldden zich twee nieuwe leden aan. En dat alles onder het genot van een lekker bakkie koffie. In de vakantieperiode blijven we dit doen op deze locatie voor alle 50-plussers van Beek en Donk, dus ook niet-leden.

In dit nummer leest u meer over onze nieuwe activiteit Nordic walking met dank aan Henk Berkers, de enthousiaste initiatiefnemer.

Als bestuur hebben we intussen besloten de eerstvolgende Algemene Ledenvergadering in 2022 in maart te houden, zoals we gewend zijn. In

oktober 2020 hebben we het jaar 2019 kunnen afsluiten en volgend jaar doen we dat dan voor de jaren 2020 en 2021.

Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters



Vooruitblik(ken)

Het organiseren van activiteiten krijgt steeds meer vorm. De agenda begint al voller te worden. Dat is fijn voor u, want dan kunt u kiezen. Er is dan altijd wel iets waar u naar toe kunt.

Marcienne is naar de herfst verschoven. Wanneer is nog onbekend.

Dinsdag 24 augustus	Inloop Waterpoort 10.00 -12.00 uur
Woensdag 8 september	Start Nordic walking
Dinsdag 14 september	Inloop 10.00 -12.00 u.
Donderdag 16 sept, onder voorbehoud	Educatie: Voeding of valpreventie
Dinsdag 28 september	Inloop 10.00 -12.00 u.
Vrijdag 1 oktober	Viswedstrijd
Donderdagmiddag 28 oktober	Klassieke muziek

Mensen met verdriet hebben maar één behoefte; dat iemand naar ze luistert.



Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Wegens persoonlijke omstandigheden voorlopig geen Tonny's blog in dit nummer.

Nogmaals dringende oproep aan u

In verband met ons 70-jarig bestaan in oktober doen we hierbij een oproep op u om uw herinneringen aan onze vereniging met ons te delen. Vooral de ouderen onder ons kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan ons volgende Bedonkske door materiaal aan te leveren. Om op een mooie manier terug te kunnen kijken in de tijd hebben uw persoonlijke ervaringen nodig. Bij

voorbaat heel hartelijk dank voor uw genomen moeite!



Een unicum: Mevrouw Buijssen 40 jaar lid

Mevrouw Buijssen viert dit jaar een uniek jubileum, namelijk 40 jaar lidmaatschap van de Seniorenvereniging Beek en Donk. Zij is op haar 55^{ste} lid geworden en werd nu, op haar 95^{ste}, in het zonnetje gezet voor haar steun al die jaren. Namens de Seniorenvereniging verrasten voorzitter Mariëtte Frijters en secretaris Francien Vereijken haar met een kaart, een mooi bloemstuk, lekkere bonbons en een bijbehorende oorkonde.



Mevrouw Buijssen is net na de oorlog in Beek en Donk komen wonen met haar man, eerst in het Harmoniegebouwtje in de Muziektuin en nu in de

Schoolstraat. Haar man overleed al in 1982 en zij bleef toen achter met vijf kinderen. Inmiddels heeft ze 15 kleinkinderen en (bijna) 21 achterkleinkinderen. Van de hele familie kent ze de verjaardagen uit haar hoofd en ze skypet, zit op facebook, achter de computer of op haar tablet. Zo blijft ze op de hoogte van het wel en wee van iedereen, ook van de familie in Spanje en Hongarije.

Zij heeft vroeger nog als penningmeester in het bestuur gezeten van 'Tieners van Toen' en hield 26 jaar lang basisschool 't Otterke schoon.

Mevrouw Buijssen woont zelfstandig, is nog helder van geest en staat heel positief in het leven ondanks de tegenslagen die ze heeft gehad. Een voorbeeld voor velen!

Voor meer informatie:

www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.

Yogalessen

Het ziet er naar uit dat er een einde komt aan de coronabeperkingen. Dat betekent dat we vanaf 13 september weer van start kunnen gaan met een nieuw yoga-seizoen. We werken in kleine groepjes van maximaal 12 deelnemers.

De yogalessen worden gegeven door Liset Paulussen en gehouden in het Ontmoetingscentrum in Beek en Donk.

Op dit moment zijn de groepen compleet, men mag altijd een gratis proefles volgen om te weten of men belangstelling heeft en of men op de wachtlijst wil aansluiten.

Voor informatie en het reserveren van een proefles kunt u terecht bij de contactpersoon:

Rian Donkers: riandonkers@live.nl.

Maandaggroep 9.15 uur.

Dinsdaggroep 9.15 uur.

Dinsdag Stoelyogagroep 10.30 uur.

Donderdaggroep 10.45 uur.

Donderdaggroep 12.00 uur.

Vriendelijke groeten,

Rian Donkers

Tel. 06 20932434



S.K. 'Sint Joachim' Beek en Donk



Eindelijk is het zover. Op 24 augustus starten wij als Seniorenkoor Sint Joachim onze wekelijkse repetities weer op. We hebben er met smart op zitten wachten. Op 13 juli zijn we voor het eerst sinds de coronapandemie weer bij elkaar geweest tijdens een koffietafel bij Dave van de Burgt. Het was heel fijn om elkaar weer te ontmoeten. We hebben daar weer goed bij kunnen praten. We zullen de repetities hervatten met een andere dirigent. Wim Smits, die jarenlang onze dirigent was, heeft om gezondheidsredenen zijn dirigentschap moeten beëindigen. Hij blijft wel als zanger voor onze vereniging behouden. Hans Kempe, tot nu toe lid van onze bassectie, zal het dirigentschap op zich nemen. Wij danken Wim voor zijn jarenlange inzet voor ons koor en hebben er alle vertrouwen in dat we in Hans een waardige opvolger hebben gevonden. Ons koor heeft momenteel 30 leden. Tijdens de coronapandemie zijn 4 leden overleden. Wij willen hun dierbaren hierbij veel sterkte toewensen. Wij repeteren wekelijks op dinsdag van 13.30 uur tot 15.30 uur bij zaal Café Dave van de Burgt aan het Heuvelplein. De repetitie wordt onderbroken door een gezellige pauze van ca. 15 minuten. Graag willen wij een oproep doen aan mensen die ons koor willen komen versterken. Zingen is goed voor het welbevinden van mensen zeker als dit kan in een goede gezellige omgeving samen met andere gelijkgezinden. Hebt u interesse om ons koor te komen versterken dan kunt u contact opnemen met Antoon van Os tel. 0492 464534 of Pas Hamelijncx tel. 0492 462081

Aan de slag met DigiD

Bibliotheek De Lage Beemden organiseert binnenkort weer de cursus 'Digisterker: werken met de elektronische overheid'. Uiteraard met inachtneming van de actuele coronamaatregelen. Dit keer is de cursus in Beek en Donk. De gratis cursus is bedoeld voor mensen die willen leren



hoe ze hun DigiD moeten gebruiken voor internetdiensten van de overheid.

Aanmelden kan via telefoonnummer:

0492 323245. Er wordt dan om de volgende gegevens gevraagd: naam, e-mailadres, telefoonnummer, woonplaats en wel of niet in bezit van DigiD.

Meer informatie:

<https://delagebeemden.op-shop.nl/899/aan-de-slag-met-je-digid-in-laarbeek/29-09-2021>.

De hobbyfotograaf

Marjon Bouw zorgt als hobbyfotograaf voor mooie foto's van plekken in Beek en Donk.



Een prachtig vergezicht met veel water, zoals we dat deze maand zagen in minder prachtige



situaties.

De vorige keer was er een andere hobbyfotograaf. Waar zijn ze al die senioren met hun foto's? Martien van Wanrooij zal zeker ook van zich laten horen heeft hij beloofd.

Er zijn vast nog meer leden die leuke, mooie of aparte foto's maken. Hebt u ook een prachtige of grappige foto? Dan verdient uw foto hier een plaatsje.

Naar Theater

Hoewel we dachten dat het leuk zou zijn om met een grote groep naar de



Sound of Music te gaan, moeten we nu helaas al vaststellen, dat dit niet haalbaar is. Er zijn voor de kaartjes wachtlijsten. Ze zijn dus al niet meer te boeken. Maar ook de aanmelding van liefhebbers is te gering om hiervoor een bus te reserveren. Dat is jammer, maar we kijken vooruit om te zien of er later in het jaar andere mogelijkheden zijn.

Dag van de Ouderen Laarbeek 2021

Nationale Ouderdag Laarbeek 2021, gaat niet door. Helaas heeft de commissie Dag van de Ouderen Laarbeek het besluit moeten nemen om de geplande feestelijke bijeenkomst voor de Laarbeekse ouderen ook dit jaar, niet door te laten gaan. Erg jammer, maar het is niet anders. De nog steeds van kracht zijnde anderhalve meter regel, maakt het praktisch onmogelijk om bijeenkomsten voor grotere groepen te organiseren. Tevens zijn de onduidelijkheden aangaande de gezondheidsrisico's en de ontwikkelingen rondom mogelijke nieuwe uitbraken te groot. Wij betreuren het dat we genooddaakt waren deze beslissing te nemen. Laten we hopen dat onze samenleving deze wereld van noodzakelijke beperkingen op niet al te lange termijn achter zich kan laten. Mensen voelen zich toch het beste als ze ongedwongen en spontaan lief en leed met elkaar kunnen delen.

OPROEP

Wij zijn op zoek naar enkele vrijwilligers die op elke maandagmorgen willen helpen bij het onderhouden van het kerkhof op Donk. Wij zijn er van 9.00 - 11.30 uur incl. koffiepauze.

OOK DAMES ZIJN WELKOM!

Voor nadere informatie even bellen naar Dhr. Piet Manders, tel. 461494

Wat was de wereld toch aangenaam anders, vóór maart 2020. Commissie van de Ouderen, 28 juli 2021 Laarbeek.

Nieuws website

Inmiddels zijn we gestart in de Waterpoort met de inloop. Met groot succes: alle drie de vrijwilligers Leo van Sinten, Martien Wagelmans en Peter Vogels hadden veel te doen. We kregen deze keer veel vragen waar wij meestal wel wat vanaf weten en we kunnen dan gelukkig ook helpen. Vaak is een luisterend oor al voldoende om iets op te lossen. Whatsapp waar geen geluid bij zit of een uitleg hoe je foto's moet opslaan op je tablet of PC. Ook vragen over telefoonabonnementen die u moet nemen of juist niet, proberen wij te beantwoorden.

Kom gezellig naar de inloop elke 2 weken! Kijk even in het Bedonkske of op de website: <https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl>.

HULP nodig?

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

Peter Vogels Tel.: 06 30375665

e-mail pcevogels@gmail.com

Leo van Sinten Tel.: 0492 462106

e-mail leo_van_sinten@hotmail.com

Informeert u even naar eventuele onkosten.

Lidmaatschap

We blijven u uitnodigen nieuwe leden aan te brengen: iedere 50-plusser in Beek en Donk is van harte welkom bij onze vereniging.

Wie zich daar nog te jong voor voelt, kan toch met een gerust hart lid worden, al is het maar uit solidariteit met alle Beek en Donkse senioren.

Collectieve belangenbehartiging staat hoog in ons vaandel!

Het lidmaatschap voor 2021 blijft € 21,75. De contributie voor nieuwe leden na 1 juli is € 10,85. IBAN: NL 92 RABO 0112 0961 58 t.n.v. Seniorenvereniging Beek en Donk. Opzegging lidmaatschap: schriftelijk vóór 1 december 2021



bij de secretaris: Francien Vereijken, Kerkstraat 56, 5741 GL Beek en Donk.

E-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

Bij haar kunt u zichzelf (of een ander) ook aanmelden als nieuw lid of een adreswijziging doorgeven. Bij voorkeur per e-mail! Als nieuw lid ontvangt u een handig opvouwbaar tasje, ook als u een nieuw lid aanmeldt.

Welkom bij Seniorenvereniging

Vanaf augustus hebben zich als nieuw lid aangemeld:

Dhr. Henk Vlemmings,
Mevr. Maria Spaan- van
Duijnhoven en Mevr. Gerrie
van de Rakt- van den Heuvel.



We hopen dat jullie je snel thuis zullen voelen en wensen jullie veel plezier met de diverse activiteiten van de Seniorenvereniging Beek en Donk!

Van de redactie

Helaas hebben we deze keer geen hobbyrubriek. We zien de hobby's graag in het Bedonkske. Kent u iemand met een verzameling? Dat is ook een hobby. Laat het ons weten. Wij maken er een mooi artikel over.



Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Beek en Donk nr. 3 – maar

Verschijningsdatum Bedonkske in 2021

Nr.	Verschijnt op	Kopij binnen op
10	27 september	17 september
11	25 oktober	15 oktober
12	22 november	12 november
1	27 december	17 december

Agenda wekelijkse activiteiten

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

Dag	Activiteit en plaats	Tijd
Maandag	Wandelen 1-5, 7 en 10 km Waterpoort	9.00-11.15 uur
	Yoga	9.15 -10.15
	Yoga op stoel	10.30-11.30
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' Waterpoort beweegtuin	10.15-11.15 uur
Dinsdag	Yoga	09.15-10.15 uur
	Yoga op stoel	10.30-11.30 uur
	Seniorenkoor bij v.d. Burgt	13.30-15.30 uur
	Fitness Sportcentrum	11.00-12.00 uur
Woensdag	Biljarten	13.00-17.00 uur
	Wandelen 1-5, 7 en 10 km Waterpoort	9.00-11.15 uur
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' Waterpoort beweegtuin	10.15-11.15 uur
	Yoga	10.45-11.45 uur
Donderdag	Yoga	12.00-13.00 uur
	Samen fietsen	Vertrek 9.30 uur Heuvelplein
	Dansen 't Buitenbeentje	09.30-11.00 uur
	Fitness Sportcentrum	11.00-12.00 uur

Contactpersonen

Activiteit	Contact-persoon	Telefoon
Seniorenkoor	P. Hamelijncx	tel. 0492 462081
Yoga/Yoga op de stoel	R. Donkers	tel. 06 20932434
Volksdansen 't Buitenbeentje	N. Maas	tel. 0492 462064

Biljarten <i>Dames en heren</i>	J. Kerkhof	tel. 0492 462073
Samen fietsen	Rien en Nellie Hendriks Stien van Duijnhoven Angeline Klessens	tel. 06 25588494 tel. 0492 468675

Bestuur:

Voorzitter:

Mariëtte Frijters-Klijnen; tel. 06 15962783

Penningmeester: Francien Spit-van Brussel; tel. 0492 462046

Secretaris: Francien Vereijken-v/d Boogaard; tel. 0492 463860

Lid: Ad de Fost; tel. 0492 462862

Lid: George van Issum; tel. 0492 463208

Lid: Peter Vogels; tel. 06 30375665

Lid: Marion van Oosterom; tel. 06 15065728

Kopij voor Bedonkske

Ingeborg Westerbeek, Rogier Monicxlaan 18,
e-mail: ingeborgwesterbeek@gmail.com

Adresverandering/overlijdensbericht

Doorgeven aan het secretariaat: Kerkstraat 56,
5741 GL Beek en Donk. Francien Vereijken: email:
seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

Zieken? Is u bekend dat een lid van de
Seniorenvereniging in het ziekenhuis ligt of
langdurig ziek is, laat het dan even weten aan
Marietje van der Rijt, mvanderrijt@msn.com
Lijsterlaan 80; tel. 0492 464233.
Namens de Seniorenvereniging stuurt zij dan een
kaart.

Bezorging Magazine Ons/Bedonkske:

Ad de Fost, Goudsbloemstraat 6; tel. 0492 462862

Tip: Bewaar Bedonkske tot het nieuwe blad
verschijnt! (In de week van 27 september 2021.)

Tip, leuk en/of belangrijk om te weten:

Wilt u het Bedonkske digitaal ontvangen? Dat
kan!

Geef dat door aan Bert van Oosterom:
bertvanoosterom7@gmail.com.

Puzzel van de maand september

Stuur het antwoord naar het secretariaat, want u
kunt een bloemenbon van €10,- winnen! Per
adres max. 1 oplossing. Na loting onder de goede
oplossingen krijgen de winnaars bericht. De
oplossing vóór maandag 13 september sturen
naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per email:
seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

Oplossing vakantienummer augustus:

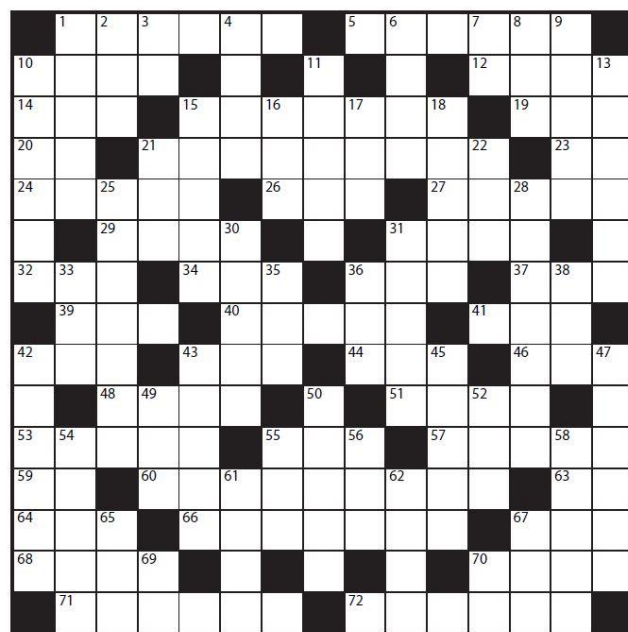
Warmterecord.

Prijswinnaars augustus:

Dhr. Jos Willems,

Mevr. Lucie Poulisse.

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes
met het corresponderende nummer.



©www.puzzelpro.nl

50	1	71	30	53	5	72	41	67	11	49
----	---	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Horizontaal: 1 godsspraak 5 vliegtuigloods 10
vermaak 12 teug 14 pl. in Gelderland 15
kleinkunst 19 via 20 natrium 21 alleenrecht 23
selenium 24 godsdienst v.d. moslims 26 hulpzeil
27 interest 29 riv. in Duitsland 31 Chinees voedsel
32 platvis 34 nageslacht 36 hok met gaas 37 kuil
39 ijzerhoudende grond 40 niet overvloedig 41
Europeaan 42 rekenteken 43 scheepstouw 44
varkentje 46 knaagdier 48 part 51 rijstgerecht 53
feitelijk 55 gesloten 57 toetsinstrument 59
populair 60 lengtemaat 63 als onder 64

zandheuvel **66** benadelen **67** sluis **68** huldigen **70**
dierlijke uitwerpselen **71** omgeving **72** dringend.

Verticaal: **1** babysit **2** hertje **3** reeds **4**
enthousiasme **6** hoge stand **7** Gedeputeerde
Staten **8** hoge berg **9** oxidatie **10** de oudste **11**
dameskleding **13** schaaldier **15** groepje
muzikanten **16** buitenkans **17** vrouwenkleding **18**
dwingeland **21** maf **22** water in Utrecht **25**
overgeleverd verhaal **28** land in Afrika **30**
boomvrucht **31** eerste aanzet **33** vrouwtjesschaap

35 gebouw in Amsterdam **36** gebogen been **38**
grote papegaai **42** zeemacht **43** opgestelde rij **45**
geeuwen **47** bemoediging **49** eikenschors **50**
seizoen **52** Engelse titel **54** reusachtig **55** bovenste
deel **56** glorie **58** voorzetsel **61** weelde **62** dikke
kleverige stof **65** grijs gesteente **67** vreemde munt
69 namelijk **70** mij.

INSCHRIJVING NORDIC WALKING WORKSHOP, START WOENSDAG 8 SEPTEMBER 10:00 uur



Op woensdag 8 september gaan we starten met de workshop Nordic walking. Henk Berkers zal een aantal lessen geven om de beginselen van Nordic walking bij te brengen. De eerste les wordt gegeven in het restaurant van de Waterpoort (ingang Rubenslaan). Met behulp van een beamer zal Henk theorie geven om te leren hoe u op de juiste manier Nordic walking gaat beoefenen.

Hierna komen er een aantal lessen waar we erop uit gaan. Het aantal zal gedurende de wandelingen bepaald worden. Na de lessen zou het prettig zijn als enkele fanatieke Nordic walking wandelaars opstaan, die daarna deze sport verder als activiteit willen voortzetten.

De workshop is gratis en geeft ook geen verplichtingen daarna, dus kunt u dit gewoon proberen. Wel zult u zelf voor materialen moeten zorgen.

Inschrijven kan op verschillende manieren

1. Via de website: <https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/inschrijfformulier-nordic-walking/>
2. Via een mail naar pcemvogels@gmail.com met invulling van gegevens inschrijfformulier.
3. Invullen formulier uit Bedonkske en afgeven bij P. Vogels

✂-----

Inschrijfformulier Nordic walking start 8 september 10 uur in de Waterpoort

Naam deelnemer: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____



INSCHRIJVING VISWEDSTRIJD SENIORENVERENIGING BEEK EN DONK

Op vrijdag 1 oktober organiseren we weer een leuke vismiddag op de visvijver aan de IJsbaanweg in Beek en Donk hier is visvereniging Het Geduld al vele jaren thuis. Een aantal vrijwilligers van deze club zal ons helpen waar nodig met hengels klaarmaken en het vissen op zich.

De bedoeling is dat al onze leden zich kunnen inschrijven voor deze leuke middag. Er hoeft geen inschrijfgeld te worden betaald. HSV Het Geduld heeft voor de vissers die geen hengel en tuigjes hebben een aantal hengels klaarliggen. Ook hebben wij voer en aas (maden) ter beschikking voor alle deelnemers. Aan de vissers die wel materiaal hebben vragen wij om een schepnet, onthaakmateriaal en peillood mee te brengen.

Programma

- 13:00 Bijeenkomst aan de vijver waarna we de plaatsen aanwijzen om te vissen via loting.
- 13:30 Uitreiking hengels, tuigjes, onthakers, voer en aas. Uitleg huisregels visvijver, omgang met natuur en vissen en loting stekken.
- 14:00 Start met vissen met een sirene. Gevangen vissen worden gemeld en genoteerd op lijsten. Grote en kleine vissen worden alleen met aantallen genoteerd niet op gewicht.
- 16:30 Einde vissen met een sirene. Hierna opruimen van geleende hengels en tuigjes en verzamelen van lijsten.

Inschrijven (is gratis) kan op verschillende manieren (maximaal 26 personen, op volgorde van inschrijving).

1. Via de website: <https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/inschrijfformulier-viswedstrijd/>
2. Via een mail naar pcemvogels@gmail.com met invulling van gegevens inschrijfformulier.
3. Invullen formulier uit Bedonkske en afgeven bij P.Vogels

✂-----

Inschrijfformulier viswedstrijd op vrijdag 1 oktober 2021

Naam deelnemer: _____

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Vishengel/tuigje nodig: _____

**BIJ MIJ
IN DE STRAAT
HETEN WE
ALLEMAAL
BUREN**

Loesje

Printbus 1505
6001 BA Arnhem
www.loesje.nl

