



### Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

Bij het ter perse gaan van dit Bedonkske kunnen we nog niet precies inschatten wanneer we onze inloop weer kunnen houden: houdt u daarvoor onze website in de gaten, uw mailbox en tevens de lokale media.

Op 17 maart staat onze jaarvergadering gepland en, in het kader van ons 70-jarig bestaan, willen we dat anders aanpakken: eerst natuurlijk de 'verplichte' agendapunten maar als dat achter de rug is, een mooi optreden met vooral veel gezamenlijke gezelligheid. Dat lijkt ons een leuk vooruitzicht!

Op 3 mei gaan we, in samenwerking met KBO-Brabant, een Vitaliteitsdag houden in het Ontmoetingscentrum. Het bestuur ziet dit tevens als een mooie activiteit in het kader van de viering van het jubileumjaar van onze vereniging. Verderop in dit nummer vindt u alvast de eerste informatie hierover. De gezondheid van onze ouderen is superbelangrijk en het is geweldig als we daar, op welke manier dan ook, ons steentje aan kunnen bijdragen.

Verder wil ik u, namens het bestuur, bedanken voor alle steun: ons ledenaantal blijft stabiel en er melden zich zelfs regelmatig nieuwe leden aan. Wij waarderen dat enorm en willen nogmaals benadrukken dat u altijd contact met ons kunt zoeken als u daar behoefte aan heeft. Het kan om een vraag gaan maar ook gewoon voor een luisterend oor.

Laten we elkaar steunen waar we kunnen.



Uw voorzitter,  
Mariëtte Frijters

### Vooruitblik(ken)

Tjonge wat blijft het toch spannend rondom de coronapandemie. De agenda wordt er nog steeds door bepaald. Gaat een activiteit wel/niet door? We weten het niet. Gelukkig kunt u de website raadplegen. Die is altijd actueel. We zijn gelukkig al wel allerlei activiteiten aan het plannen.

Donderdag 24 februari	Kunstlezing Picasso
Donderdag 17 maart	Jaarvergadering
Woensdag 6 april	Valpreventie
Dinsdag 3 mei	Vitaliteitsdag
Vrijdag 27 mei	Viswedstrijd

### Overleden

Hoe kun je een gedachte laten zwijgen?  
Het zijn net vlinders; hoe kun je vlinders slaan?  
Je wilt gewoon dezelfde blijven.  
En dat er niemand weg zal gaan.

Johanna Kruit



### Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Tonny's blog kunt u vinden op onze website:

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2022/01/Hallo-beste-mensen-februari-2022.pdf>



De uitgestelde ledenvergadering over de verenigingsjaren 2020 en 2021 is nu gepland op donderdagmiddag 17 maart. In het Bedonkske van maart, dat eind februari uitkomt, volgt hiervoor de agenda met de gegevens over aanmelding.

Men kan zich tot aanvang van de vergadering schriftelijk kandidaat stellen voor een functie als bestuurslid. De kandidaatstelling moet worden ondertekend door tenminste vijf leden met vermelding van naam, adres, woonplaats en lidmaatschapsnummer.

Uw aanwezigheid voor deze vergadering wordt zeer op prijs gesteld. Daar de coronaregels in acht worden genomen, vragen wij aan u tegen die tijd een plaats te reserveren.

Het bestuur

## Hobby of passie

Wanneer spreken we van een hobby en wanneer van een passie? Dat is moeilijk te zeggen. Je bent er in meerdere of misschien iets mindere mate dag en nacht mee bezig. Zelfs kan het zijn dat je er maar af en toe mee bezig bent. Bijv. met het bijhouden van een stamboom.



Misschien lijkt het dat er in deze rubriek alleen heel bijzondere hobby's een plaats krijgen. Niets is minder waar.

We kennen uit vroegere tijden bijvoorbeeld postzegels of suikerzakjes verzamelen.



Verzamelingen zijn altijd dankbare onderwerpen voor ons om te plaatsen.

Wie kent mensen die olifantjes, kikkers of andere voorwerpen verzamelen? Heel graag willen we deze mensen een plaats geven in deze rubriek.

## Wat is een buurtapp; wat kunt u ermee?

Goed contact met de burens is belangrijk. Dat weten we allemaal. Tegenwoordig kunt u ook eenvoudig in contact blijven met uw burens met een app.

Buurtapps zijn er in allerlei soorten. Welke zijn handig en wat zijn de verschillen?

Buurtapps en Buurtwebsites zijn bedoeld om het contact

en de gezelligheid tussen buurtgenoten te bevorderen. In buurtapps delen mensen van alles met elkaar. De één is een poes kwijt, de ander biedt een bankstel gratis aan, weer een ander heeft een sleutelbos gevonden of heeft een idee voor het komende straatfeest.

Buurtapps zijn ook handig om verzoeken uit te wisselen. Wie wil boodschappen doen voor een buurvrouw die de deur niet meer uit kan? Zeker in coronatijd van belang voor elkaar. Samen



krijgen we corona eronder. Wie heeft een boormachine te leen? Daarnaast gebruiken bewoners buurtapps voor meer veiligheid in de buurt. Ze laten het aan elkaar weten als ze iets verdachts signaleren of als er sprake is van overlast.

Wilt u een buurtapp starten en wilt u hulp daarbij? Vraag het aan onze computerdeskundigen tijdens de inloop.

## De hobbyfotograaf



Op dit moment zijn de eekhoorns op zoek naar voedsel dat ze zelf hebben verstopt. Maar waar was dat ook alweer?

Deze eekhoorn heeft noten verstopt in een plantenpot en heeft het geluk ze ook weer terug te vinden. (Ingeborg)



Marjon Bouw is er elke keer met een prachtige foto. Op een zonnige koude dag is het fijn om een wandeling te maken.

**KBO-Brabant doet samen met andere (ouderen)organisaties een dringend beroep op kabinet en Tweede Kamer.**

Ze vragen om:

- ♦ De voorgenomen loskoppeling van AOW, wettelijk minimumloon en het sociaal minimum terug te draaien.

- ♦ Met een goed doordacht antwoord te komen op de toenemende vergrijzing.

Zie de website [www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl).

## Valentijnsdag



**Een commerciële aangelegenheid of toch met een achtergrond?**

Op 14 februari wordt tegenwoordig Valentijnsdag 'gevierd' met kaartjes, bloemen, chocolaatjes, etentjes of gewoon met een gezellig samenzijn. Voor velen een gewone dag en anderen een 'bijzondere'. De bijzonderheid zit 'm dan bij degene die een kaartje krijgt van een voor hem of haar onbekende!

Dat is nou de essentie van Valentijnsdag, dat je in de anonimiteit een kaartje stuurt en daarin je genegenheid of liefde deelt. Deze oorsprong ligt al in de vroeg Romeinse tijd, waar een veroordeelde priester, genaamd Valentijn een kaartje had gestuurd aan een meisje dat hij steunde in haar liefdesleven. Jonggeliefden mochten niet trouwen van keizer Claudius II zolang ze in dienst waren. Priester Valentijn verbond toch vele soldaten in de echt en dat moest hij met een executie bekopen. Dit is een legende die over Valentijnsdag de ronde doet. Natuurlijk worden verhalen bijgesteld naar nieuwe tijden en soms ook gebruikt om daar je voordeel mee te doen. Zo kwam het in de jaren

vijftig van de vorige eeuw de bloemenhandel goed van pas, deze dag 'bloemendag' te noemen toen het economisch slechter met ze ging. Wat de oorsprong ook mag zijn, je kunt het ook positief bekijken. Wat is erop tegen eens wat aandacht aan elkaar te geven en iemand eens 'bijzonder' te maken. Commercieel of niet, het kan op allerlei manieren. Anoniem met een kaartje of gewoon iemands vriendschap of liefde delen door er naartoe te gaan met een kaartje of chocolaatje. Dat doet beider goed. Wie gaat u 'bijzonder' maken op Valentijnsdag?



### Wilt u ook weten hoe vitaal u bent?

Kom naar de **Vitaliteitsdag op 3 mei** van Seniorenvereniging Beek en Donk.

U krijgt op deze dag meer inzicht in uw gezondheid en leefstijl. De Vitaliteitsdag wordt georganiseerd door Seniorenvereniging Beek en Donk, Laarbeek Sportief, KBO-Brabant en de LEVgroep. Uw fysieke fitheid, balans en stabiliteit, zicht en gehoor worden gemeten en er wordt gesproken over uw eet- en drinkgewoonten en levensvragen. De metingen staan centraal maar verder wordt het vooral een leuke dag. Seniorenvereniging Beek en Donk bestaat 70 jaar en wil dit graag aanbieden aan alle geïnteresseerde 50-plussers van Beek en Donk.

### Vitaliteitsmetingen gebaseerd op Blauwe Zones

De metingen zijn ontwikkeld door KBO-Brabant, met input en kennis van docenten en leerlingen van Avans Hogeschool uit Breda. Bij die ontwikkeling is uitgegaan van kennis uit de zogenoemde Blauwe Zones, een vijftal gebieden in de wereld waar mensen langer en gezonder

leven door hun manier van eten, drinken, bewegen, ontspannen, geloven, zingen, netwerken en leven in de nabijheid van familie en geliefden. De inzichten van het model van positieve gezondheid van Machteld Huber spelen eveneens een rol. Gezondheid is niet alleen 'niet ziek zijn', maar heeft ook te maken met het vermogen van mensen zich aan te passen aan fysieke en sociale uitdagingen van het leven.

### Soort metingen

O.a. lengte, gewicht, knijpkracht en hartslag worden gemeten.



Deelnemers

kunnen een wandeltest doen, deelnemen aan een goed gesprek over eten en drinken en over 'het leven'. Mensen die mee willen doen moeten zich van tevoren aanmelden. Binnenkort krijgt u hierover meer informatie dus houdt onze website in de gaten: [www.seniorenverenigingbeekendonk.nl](http://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl).

### Werkwijze

Op 3 mei doorlopen steeds twee deelnemers tegelijk, samen met een vrijwilliger, alle 'meetstations' op het circuit. Twee uur lang trekt zo'n drietal samen op, onderwijl pratend over allerlei aspecten die samenhangen met gezondheid en welzijn, in een gezellige omgeving met koffie en thee.

### Carnavalsvragen



Waar komt de naam carnaval vandaan?

De betekenis van het woord **carnaval** is niet helemaal zeker. Mogelijk is het woord ontstaan uit de twee Latijnse woorden carne (vlees) en vale (vaarwel). Tijdens de vastenperiode werd er immers geen vlees gegeten.

Carnaval wordt altijd gevierd vlak voor aanvang van de vastentijd, de veertig dagen voor Pasen waarin Christenen geen vlees mochten eten.



*Wat is de oorsprong van het carnaval?*

Waarschijnlijk vindt het zijn oorsprong in het middeleeuwse Italië, waar het gemaskerd bal veel toeschouwers trok. Vanuit hier waaide het over naar andere delen van Europa.

Tijdens dit Dionysos-feest werd de eerste nieuwe wijn geschonken. Volgens de Griekse mythologie werd tijdens dit feest de god Dionysos op een scheepskar de stad Hellas binnengereden. Zo'n scheepskar werd in het Latijn 'carrus navalis' genoemd, waar het woord carnaval van zou zijn afgeleid.



*Waarom is er een optocht met carnaval?*

*Waarom begint carnaval op 11-11?*

*Waar komt de term dweilen vandaan?*

*Een Nationaal Carnavalsmuseum in Brabant?*

*Alaaf? Zomaar een raar woord?*

*Hoe heet de traditionele optochtendag bij het carnaval in Duitsland?*

Weet u de antwoorden op deze vragen?

In de volgende editie van het Bedonkske vertellen we er alles over.

En we hebben nog meer vragen:

*Wat vieren we met Sint Maarten?*

*Hoe heette het carnavalsliedje waarmee Theo Maassen een klinkende hit had?*

*Hoe heet de grootse carnavalshappening die op vrijdagmiddag voor carnaval o.a. door Omroep Brabant wordt georganiseerd?*

*Hoeveel dagen zitten er altijd tussen carnaval en Pasen?*



Kunt u de antwoorden vinden?

Misschien weten we het volgende maand.

## Nieuws website

### Website

We zijn weer begonnen aan een nieuw jaar, met hopelijk meer mogelijkheden dan afgelopen jaar. Wij hebben momenteel weinig nieuws te melden vanwege het niet doorgaan van activiteiten. Gelukkig wordt onze website steeds meer bezocht:

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/>

Blijf dit vooral doen.

De agenda wordt regelmatig aangepast, kijk voor nieuwe activiteiten:

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/onze-agenda/>

### Hulp bij computergebruik (PC, Laptop, Tablet, Mobiele telefoon etc.)

Zolang de lockdown duurt, zijn er helaas geen inlopen. We hopen dat het op 25 januari weer kan. Gelukkig kunnen wij nog steeds vele vragen beantwoorden per telefoon of mail. Kijk even in het Bedonkske of op de website of deze situatie nog veranderd is.

### **HULP nodig? Kom naar de inloop!**

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

**Peter Vogels** Tel.: 06 30375665

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

**Martien Wagelmans** Tel.: 06 58839366

e-mail: [martien\\_w@hotmail.com](mailto:martien_w@hotmail.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.

## Welkom bij Seniorenvereniging

Vanaf december hebben zich als nieuw lid aangemeld:



Mevr. Nellie Rooijackers-de Koning,  
Dhr. Bert van de Vorst,  
Mevr. Gina Box- Biemans.

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

## 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 2022 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 2022 bij de secretaris: Francien Vereijken, Kerkstraat 56, 5741 GL Beek en Donk. E-mail: [seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto: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. **De automatische incasso's worden eind januari 2022 afgeschreven.**



## Verschijningsdatum Bedonkske in 2022

<u>Nr</u>	<u>Verschiijnt op</u>	<u>Kopij binnen op</u>
<u>3</u>	<u>21 februari</u>	<u>11 februari</u>
<u>4</u>	<u>28 maart</u>	<u>18 maart</u>
<u>5</u>	<u>25 april</u>	<u>15 april</u>
<u>6</u>	<u>23 mei</u>	<u>13 mei</u>
<u>7-8</u>	<u>27 juni</u>	<u>17 juni</u>

## Van de redactie

Jongeren in de puberteit hebben het moeilijk in deze tijd. Juist op deze leeftijd heb je behoefte aan contact met leeftijdgenoten.

Ook ouderen hebben contact nodig. Wij zijn echter vaak bescheiden en denken dat het erbij hoort als je ouder wordt. Erin berusten is niet nodig! Wel een beetje LEF.

En als dat nog een stap te ver is, kun je ook contact opnemen met ons tijdens de inloop. Nu nog even moeilijk, maar dat komt vast weer.

### **Tip, leuk en/of belangrijk om te weten:**

Eenzaam? Er is veel mogelijk voor wie een beetje lef heeft:

<https://langerthuisinhuis.nl/eenzaamheid-ouderen-organisaties/>

## 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](mailto:ingeborgwesterbeek@gmail.com)

### **Adresverandering/overlijdensbericht**

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

[seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto:seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com)

### **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](mailto:bertvanoosterom7@gmail.com).

**Ziemen?** 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](mailto: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 het Bedonkske tot het nieuwe blad verschijnt! (In de week van 21 februari 2022.)

### **Puzzel van de maand februari**

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 7 februari sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

[seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto:seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com).

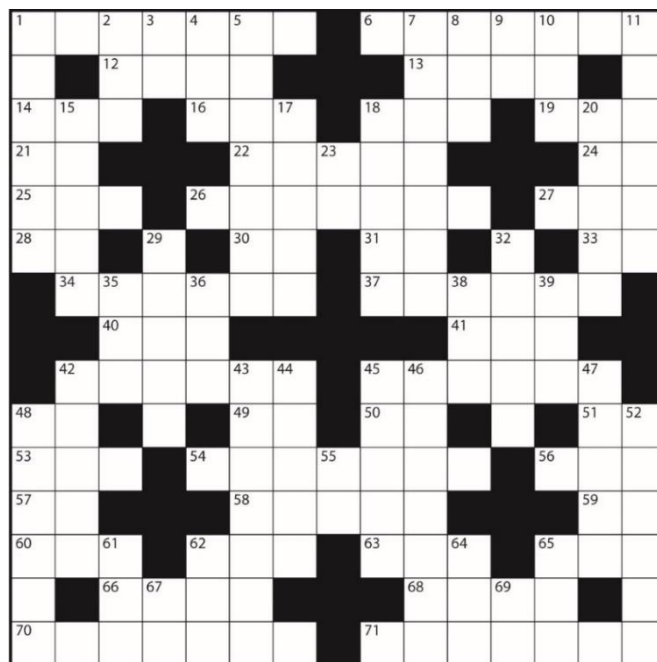
### **Oplossing nummer januari:**

Samen op weg naar een nieuw verenigingsjaar.

### **Prijswinnaars januari:**

Dhr. en Mevr. Jan en Willemien Ernest,  
Mevr. Carla Jansen.

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



©www.puzzelpro.nl

42	27	71	23	26	6	60	32	1	54	45	9	12	62
----	----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----

**Horizontaal:** 1 schoolvak 6 maand 12 plan 13 bek 14 klap 16 hevig 18 energie 19 Europeaan 21 onzes inziens 22 portemonnee 24 voorzetsel 25 ratelpopulier 26 kampioen 27 Europeaan 28 zangnoot 30 bijwoord 31 de onbekende 33 voegwoord 34 epiloog 37 deel v.e. schip 40 mannetjesbij 41 soort hert 42 imitatie 45 meisje 48 compagnon 49 per adres 50 en volgende 51 Japans bordspel 53 Turks bevelhebber 54 redenaar 56 vaas 57 achter 58 beddengoed 59 slee 60 waterplantje 62 graanafval 63 drinkbakje 65 op de wijze van 66 bijbelse figuur 68 hystoestel 70 origine 71 land in Europa.

**Verticaal:** 1 lawaai 2 vogel 3 en dergelijke 4 ontkenning 5 ontzag 7 gemakkelijk 8 voordeel 9 bolgewas 10 Engels bier 11 inwonend 15 vorderen 17 soort 18 Europese taal 20 kei 23 United Nations 29 tragedie 32 scheepsschade 35 gravin van Holland 36 jaartelling 38 roem 39 lidwoord 42 tamelijk 43 handgeklap 44 tafelfles 45 beddengoed 46 alsmede 47 vlak 48 land in Noord-Amerika 52 gevaar 55 eerste kwartier 61 zot 62 toiletgerei 64 kern 65 papegaai 67 aldus 69 oude lengtemaat.

## Agenda wekelijkse activiteiten

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

**Let op: alles wordt weer opgestart! Informeer u even voor de zekerheid.**

Dag	Activiteit en plaats	Tijd	Contactpersonen	Telefoon
Maandag	Wandelen 1-5, 7 en 10 km <b>Waterpoort</b>	9.00-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' <b>Waterpoort beweegtuin</b>	10.15-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Koersballen	14.00-16.00	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
Dinsdag	Yoga op stoel	10.30-11.30 uur	R. Donkers	tel. 06 20932434
	Seniorenkoor bij <b>v.d. Burgt</b>	13.30-15.30 uur	P. Hamelijnc	tel. 0492 462081
Woensdag	Nordic walking	10.00 uur hoofdingang Waterpoort		tel. 0492 784238
	Fitness <b>Sportcentrum</b>	11.00-12.00 uur		
	Biljarten <i>Dames en heren</i>	13.00-17.00 uur	J. Kerkhof	tel. 0492 462073
	Tafeltennis Zaal ' <b>Oude Molen</b> ' <b>Otterweg</b>	9.00-11.00 uur	Stefan Hamelijnc	tel. 06 55196436
Donderdag	Wandelen 1-5, 7 en 10 km <b>Waterpoort</b>	9.00-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' <b>Waterpoort beweegtuin</b>	10.15-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Samen fietsen	Vertrek: 9.30 uur Heuvelplein	Rien en Nellie Hendriks Stien van Duijnhoven Angeline Klessens	tel. 06 25588494 tel. 0492 468675 tel. 0492 462092
Vrijdag	Dansen 't Buitenbeentje	09.30-11.00 uur	Wilma Snijders	tel. 06 25244033
	Fitness <b>Sportcentrum</b>	11.00-12.00 uur		