



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk



Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Beek en Donk nr. 3 – maart 2022

Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

Hoera, we mogen weer! We blijven optimistisch en gaan ervan uit dat de activiteiten die we nu gepland hebben door kunnen gaan. De inloop op 8 februari was in ieder geval weer gezellig en we hebben diverse mensen kunnen helpen.

Op 3 maart hebben we een deskundige uitgenodigd op het gebied van computers en alles wat daarmee te maken heeft. Vooral cybercrime en fraude staan tegenwoordig helaas in de belangstelling en hij kan u daar alles over vertellen. Warm aanbevolen dus.

Speciale aandacht vraag ik voor onze Algemene ledenvergadering die dit jaar 2020 en 2021 beslaat. We hebben na de plichtplegingen een mooi optreden voor u in petto met vooral veel gezellige muziek.

Ook hopen we op veel belangstelling voor de educatieavond op 13 april met als onderwerp: valpreventie. Wist u dat er in 2019 in Laarbeek 317 65-plussers vanwege een val in het ziekenhuis terechtkwamen en 57% een fractuur opliep aan heup of bekken? Superbelangrijk dus om erachter te komen hoe je dit kunt voorkomen.

Met de bus naar Marcienne: hoe lang is dat wel niet geleden? Je houdt ervan of helemaal niet maar de echte liefhebbers kunnen niet wachten om de sfeer daar weer te proeven (en ook de vlaai) waarbij de modellen aan je voorbijkomen tijdens de altijd goed verzorgde modeshow.

U ziet, er is voor elk wat wils en er staat van alles te gebeuren. U leest hierover en over nog veel meer in dit extra dikke nummer. Tot binnenkort!



Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

Vooruitblik(ken)

We mogen weer. Of: het gaat weer door. De agenda wordt in ieder geval steeds voller. De activiteiten gaan allemaal weer beginnen. Maar weet u het niet zeker? Dan kunt u de website raadplegen. Die is altijd actueel.

Donderdag 17 maart	Jaarvergadering
Donderdag 24 maart	Kunstlezing: Kees van Dongen
Woensdag 6 april	Marcienne
Maandag 11 april	Bloemschikken
Woensdag 13 april	Valpreventie
Donderdag 14 april	Uitstapje Supersenioren
Dinsdag 3 mei	Vitaliteitsdag
Vrijdag 27 mei	Viswedstrijd

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



Overleden

9 december: Mevr. Rieky van Rijt - van de Kerkhof, 75 jaar,
25 december: Dhr. Ad van Gend, 86 jaar,
31 januari: Dhr. Jan Swinkels, 93 jaar,
10 februari: Mevr. Leny Buijssen-Kluijtmans, 95 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Tonny's blog kunt u vinden op onze website:
<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2022/02/Hallo-beste-mensen-nr.-3-maart-2022.-1.pdf>

Kunstlezing Kees van Dongen

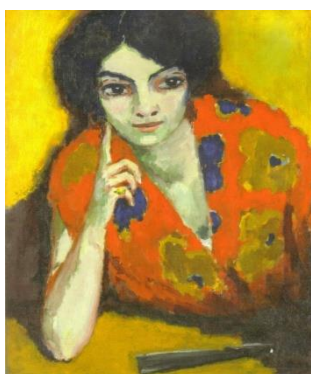
MAN MET VOORKEUR VOOR KUNST,
LEVEN EN VROUWEN



Hij was, zoals rond 1930 werd geschreven, de afgod van modern Parijs. Danseressen, actrices, bankiersvrouwen, filmsterren en adellijke dames stonden te dringen om door

hem geportretteerd te worden. Zij trokken zich niets aan van de harde kritiek in de kranten waarin hij werd omschreven als *de schilder van bordelen, ontucht en opgetrokken rokken, die zijn palet heeft verward met de make-upset van een goedkope straathoer*. Ook van Dongen trok er zich niets van aan. Hij ontworstelde zich handig aan de armoede van Montmartre. De jongen uit de Rotterdamse achterbuurt bewoog zich binnen 10 jaar na zijn verhuizing naar de Franse hoofdstad als een gevierd kunstenaar en heer van aanzien door het mondaine Parijs. Vrouwen lagen aan zijn voeten. Hij organiseerde in zijn woonhuis/

atelier luisterrijke bijeenkomsten voor de *beau monde* van Parijs en Frankrijk, waar werd gedanst en de drank rijkelijk vloeide. In termen van vandaag de dag was hij een echte netwerker, die kunstcritici uitnodigde in zijn atelier, de juiste schildervrienden uitzocht en die zich geliefd maakte in adellijke, semi-adellijke, film- en theaterkringen. Zijn populariteit leidde ertoe dat hij grote geldbedragen voor zijn werk kon vragen en daarvan een kasteel aan de zuidkust kon betalen. De 180 portretten van Brigitte Bardot waren in een mum van tijd uitverkocht! Kunsthistoricus Dr. Ger Jacobs neem u op 24 maart in het Ontmoetingscentrum mee naar het bruisende Parijs van rond 1930, naar de



dansgelegenheden, de salons van de rijken en de feesten waar fatsoensrakers schande van spraken. Naar het avontuurlijke leven van een Nederlandse schilder die bewonderd en verketterd werd.

24 Maart aanvang 14.00 uur. Leden van de seniorenvereniging betalen € 6,- niet-leden € 7,50, dit is inclusief een kop koffie of thee. Graag tot ziens op 24 maart.

Veilig internetten en veilig bankieren op donderdag 3 maart

Op donderdag 3 maart a.s. om 14:00 uur houdt Seniorenvereniging Beek en Donk een bijeenkomst in het Ontmoetingscentrum met als thema 'veilig Internetten en veilig bankieren'.



Iedereen kent verhalen over mensen die via internet benaderd zijn met aanbiedingen en verzoeken, die daar ingetrapt zijn en daar veel schade door hebben geleden. Het lijkt allemaal zo echt dat je er niet aan denkt dat het ook nep kan zijn. Je hoort over fishing, spoofing, WhatsAppfraude, bankhelpdeskfraude, nepbellers..... Om te voorkomen dat je hier problemen mee krijgt, komt Wim de Wijs, betrokken bij Seniorweb, u vertellen waar u op moet letten om allerlei problemen op dit gebied te voorkomen. Hij geeft tips om je veilig te bewegen in die digitale wereld, om je apparaten en gegevens te beschermen en hij laat oplichtingstrucs zien die zo 'knap' gemaakt zijn dat het niet vreemd is dat je erin trapt. Hij vertelt ook wat je kunt doen als je het meemaakt, hoe je de schade kunt beperken en hoe je mee kunt werken aan het veiliger maken

van die digitale omgeving. Een zeer belangrijk onderwerp dus en we hopen dat veel mensen naar deze bijeenkomst zullen komen: alle 50-plussers zijn welkom! Uiteraard wordt het veilig geregeld volgens de dan mogelijk nog geldende coronarichtlijnen. Graag vragen wij u om u vooraf aan te melden via de mail: pcevogels@gmail.com. Of tijdens de inloop op dinsdag 22 februari van 10.00 tot 12.00 uur.



**Marcienne Paas- en Lente modeshow 2022.
Nieuwe datum: woensdagmiddag 6 april.**

Eindelijk, na een zeer lange periode, heeft Seniorenvereniging Beek en Donk een nieuwe afspraak mogen maken bij Marcienne voor woensdagmiddag 6 april a.s.



We kijken uit naar de lente en de collectie die vanaf maart gepresenteerd wordt. Wat zijn de nieuwe trends? Het belooft een fleurige modeshow te worden met vele kleurrijke creaties geshowd door vakkundige mannequins. Daarna is er gelegenheid om **geheel vrijblijvend** te shoppen in de boetiek van Marcienne.

U wordt ontvangen met koffie/thee en gebak en ook vindt er een loterij plaats. Kortom een leuke ontspannen middag in een gezellige lente sfeer.

Wanneer: Woensdagmiddag 6 april

Tijd: 13.30 uur,

Waar: Parkeerplaats, Ontmoetingscentrum,

Thuiskomst: ca. 19.15 uur

QR-code verplicht. Denk aan een mondkapje.

Belangrijk! U kunt zich voor deze activiteit helaas niet meer opgeven, de bus zit vol.

Leden, die 2 jaar geleden gereserveerd en betaald hebben, worden allemaal persoonlijk benaderd, per mail of telefonisch, met de vraag of zij ook op 6 april meegaan. Indien er plaatsen vrijkomen, plaatsen wij een nieuwe oproep in het volgende Bedonkske.

Educatiebijeenkomst Valpreventie

Op woensdagavond 13 april vindt in het Ontmoetingscentrum om 19.30 uur een educatiebijeenkomst plaats over Valpreventie. Deze wordt georganiseerd door



Seniorenvereniging Beek en Donk, in samenwerking met de LEVgroep en de St. Kruiswerk. Op deze bijeenkomst zijn alle 50-plussers van Laarbeek van harte welkom.

Ongelukjes in en om het huis komen voor bij alle leeftijds-groepen.

Bij ouderen wordt de kans echter groter dat zij letsel oplopen als zij vallen. Dit heeft onder andere te maken met lichamelijke veranderingen. Het is dus belangrijk om ongelukjes en valpartijen zoveel mogelijk te voorkomen. Met behulp van een controlelijst brengt u tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst de risicosituaties in uw woonomgeving in beeld. Tevens wordt besproken hoe u de risico's kunt verkleinen en welke organisaties u daarbij om advies kunt vragen.

Naast de informatie is er ook volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Ook bespreken de deelnemers met elkaar hoe ze de informatie in het dagelijks leven kunnen toepassen.

I.v.m. de logistiek, graag opgeven vóór 3 april bij Mariëtte Frijters

(tel: 06 15962783; mariettefrijters@home.nl).



Uitnodiging

Seniorenvereniging Beek en Donk

Op donderdag 17 maart 2022

In het Ontmoetingscentrum.

Aanvang 14.00 uur

13.30 uur: Zaal open. Ontvangst met koffie.

Agenda

1. Opening door voorzitter Mariëtte Frijters.
2. Vaststellen agenda.
3. Notulen vorige vergadering.
4. Verslag 2020/2021 door de secretaris.
5. Financieel verslag over 2020/2021 en presentatie van de begroting voor 2022 door de penningmeester.
6. Verslag kascontrole/benoeming nieuwe kascommissie.
7. Goedkeuring begroting 2022.
8. Bestuursverkiezing:
Aftredend en herkiesbaar: Mariëtte Frijters en George van Isum.
Men kan tot aanvang van de vergadering zich schriftelijk kandidaat stellen voor een bestuursfunctie.
De kandidaatstelling moet worden ondertekend door tenminste vijf leden met vermelding van naam, adres, woonplaats en lidmaatschapsnummer.
9. Mededelingen.
10. Einde vergadering.
11. Pauze.
12. Beantwoording ingediende vragen.
13. Gezellig samenzijn met muzikant/zanger/entertainer Gerard van Kol.

Indien u een vraag heeft, kunt u deze schriftelijk indienen. Direct na de pauze worden ingediende vragen beantwoord.

Uw aanwezigheid voor deze vergadering wordt zeer op prijs gesteld. Daar de coronaregels in acht worden genomen, vragen wij aan u een plaats te reserveren. U kunt zich hiervoor aanmelden.

Telefonisch, 0492-463860, schriftelijk via een van de bestuursleden, of via email seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

QR-code is verplicht.

Muzikant, zanger, entertainer Gerard van Kol



Deze Liesselse muzikant brengt een zeer gevarieerd repertoire waar de Brabantse

vrolijkheid vanaf spat.

Klein Costa Rica voor Supersenioren



We mogen weer! Als eerste hebben we een leuke middaguitstap georganiseerd voor onze supersenioren. Hiermee bedoelen we alle 80-plussers, maar ook leden die niet zo gemakkelijk met een andere dagtocht mee kunnen.

Er gaat voldoende begeleiding mee.

Wanneer: Donderdagmiddag 14 april naar Klein Costa Rica in Someren.

Klein Costa Rica is een geheel overdekte tropische vlindertuin. Oud Beek en Donkenaar Herman Huijbers is eigenaar van dit prachtige bedrijf. Iedereen is bij Herman van harte welkom, ook mensen met een rolstoel of rollator. Op sommige plekken is het smal en de hangtouwbrug is alleen te betreden via een wenteltrap, maar niet getreurd, voor de rest is alles dichtbij te bewonderen.



Het programma ziet er volgt uit:

13.00 uur: Verzamelen op het Heuvelplein,
13.15 uur: Vertrek met de bus naar Someren, waar de groep in tweeën gesplitst wordt voor een rondleiding met gids.

Groep 1, rondleiding vlindertuin,
groep 2, rondleiding boomkwekerij.
Pauze met koffie met gebak.

Daarna wisselen de groepen en de rondleidingen.

Rond 16.00 uur stappen we weer in de bus en rijden we naar Lierop waar we een bezoekje brengen aan de neo-romaanse koepelkerk. O.a. prachtige glas-in-lood ramen, een inspirerende kruisweg en houten heiligenbeelden zijn te bewonderen.

Om 17.15 uur rijden we terug naar Beek en Donk waar u bij Dave van de Burgt ontvangen wordt voor een Brabantse koffietafel met soep en een heerlijk pasteitje.

Deze leuke en voordelige reis bieden wij u aan voor € 27,50 per persoon.

U kunt zich opgeven met betaling bij:

De inloop op dinsdag 8 of 22 maart tussen 10.00 en 12.00 uur in de Waterpoort.

Bij **Francien Vereijken**, Kerkstraat 56, telefoon: 0492-463860.

U kunt zich ook opgeven per email met naam, adres en telefoonnummer (1 of 2 Pers).

Email:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

en tegelijk overboeking bank:

NL92RABO0112096158 t.n.v.

Seniorenvereniging Beek en Donk, omschrijving Supersenioren.

Ga ook mee, samen maken we er een gezellige middag van!

De hobbyfotograaf

Wandelen en dan fotograferen. Lenie Huijbers geeft ons alvast een stukje lente dat ze vond bij het kasteel.



Hobby of passie

(Henk Berkers heeft ons verrast met een flinke bijdrage aan deze rubriek.)

Welke Hobby's?

Door de redactie van het 'Bedonkske' is mij gevraagd om wat over mijn hobby's te vertellen. En 'mij' is Henk Berkers, sinds 8 jaar woonachtig in Beek en Donk en dan in het rijke deel De Donk (volgens zeggen van mensen die hier al lang wonen) in de Waterpoort. Ik heb veel hobby's of, zo zou je het ook kunnen noemen: veel interesses. Ook mijn vrouw Gerda neem ik mee in dit verhaal.

Mijn grootste hobby is natuurlijk mijn gezin, 51 jaar getrouwd met Gerda. We hebben 2 kinderen (een zoon en een dochter) en 2

schoondochters en 7 kleinkinderen waar wij enorm van genieten.

Dan volgt zowel van Gerda als van mij onze passie: sporten. Gerda was al jong in de atletiek bij sportclub PSV. Ik tafeltenniste bij de KWJ (wie weet en kent die nog?), daarna ben ik gaan volleyballen en hardlopen. Het hardlopen is mijn grootste passie, ontstaan in diensttijd (ja nog 17 maanden verplicht in dienst geweest) waar bleek dat ik daar wel talent voor had. In het begin van ons huwelijk woonden wij in Son en samen met mijn buurman zijn wij gaan trainen en liepen we bijna elke week een wedstrijd veelal crossen. Met ons groepje liepen wij altijd in de voorste gelederen. In die tijd ben ik ook gaan werken bij de PNEM (nu Enexis) en in de vrije tijd werden ook sportwedstrijden georganiseerd met andere energiebedrijven. Ter voorbereiding gingen wij dan trainingen volgen bij de atletiekvereniging prins Hendrik in Vught. Daar heb ik veel geleerd met name op de afstanden 800 en 1500 meter. Mijn PR op de 800 meter is 2 minuten rond en op de 1500 meter 4.10 minuten.

Toen wij in Lieshout gingen wonen, mijn geboorteplaats, werd daar de Oranjeloop gelopen. Voorafgaand hieraan werden er gezamenlijke trainingssessies georganiseerd. Maar er was geen trainer en je raadt het al: in het land van blinden is één oog koning. En ja, ik wist een beetje hoe men het hardlopen moest trainen. Toen er een club werd opgericht, werd ik gevraagd om te gaan trainen. Ik vond dat ik daar toch onvoldoende kennis van had en ben bij de KNAU een trainingscursus gaan volgen. Bijna een jaar lang wekelijks naar Vught om daar de kennis te vergaren en af te sluiten met een diploma. Dus trainer bij RCL. Gerda die ondertussen ook met het hardloopvirus was besmet, ging dezelfde cursus volgen en behaalde ook haar diploma. Uit het geven van trainingen haalden wij veel voldoening en toen er stemmen op gingen om ook een wandelafdeling op te richten, zijn wij prompt een opleiding daarvoor gaan volgen en hebben die ook afgesloten met een diploma. Om het compleet te maken, hebben wij ook nog een vervolgcursus nordic walking gevolgd. In de Waterpoort verzorgen wij nu met veel plezier 2 maal per week een sportieve wandeling van 3, 5, 7 en 10 kilometer, daarnaast geven wij ook

trainingsleer in de Beweegtuin aan het Rembrandtplein.

Maar ik heb nog meer hobby's: onder andere fotograferen en dan vooral natuur en speciaal portretfoto's van klein dieren, ontstaan door mijn hobby het fokken van raskippen (dat kan nu niet in het appartement) wat ik ruim 35 jaar heb gedaan en waar ik nog altijd actief bij betrokken ben. Nu als ringencommissaris en hoffotograaf. Het fotograferen van dieren als portret vergt veel geduld en door het leren en toepassen van trucjes zodat men de dieren goed kan laten staan, is het een kunst op zich. Maar als dan het resultaat goed is, geeft dat veel voldoening.

Ook ben ik bij de groep weidevogels hier in Beek en Donk. Dat is bijzonder leuk. Wij gaan vanaf maart tot half juni elke week op zoek naar nesten van weidevogels, voornamelijk de Kievit, wulp en scholekster. Dat doen wij met een groepje van 7 personen en bij elk gevonden nest zorgen wij door het te kenmerken dat de agrariër (ofwel boer) het nest niet omploegt.

Nestje van Kievitseieren altijd 4 stuks en met de punten tegen elkaar.



En zo helpen wij mee aan de bescherming van de natuur. En genieten wij door het wandelen ook van de mooie natuur van Beek en Donk.

Ook lees ik erg graag een boek en in de coronatijd, toen bijna alles stil lag, heb ik er veel verslonden.

Een belangrijke hobby is het organiseren van de Wandelvierdaagse Gezond Laarbeek. Dit jaar Wandelvierdaagse 25 jaar Laarbeek. Met hulp van Gerda organiseer ik dit al 14 jaar. Gestart indertijd met de gezondheidsrace waar de eerste keer ongeveer 250 wandelaars uit Laarbeek aan deelnamen. De laatste keer dat we onder normale omstandigheden de

wandelvierdaagse organiseerden, waren er ruim 1250 wandelaars die genoten van de mooie tochten door de 4 kernen van Laarbeek. Door de hulp van vele vrijwilligers in elke kern kunnen er tochten van 3, 5 en 10 kilometer worden gelopen en is de verzorging top.

Wij dragen ook graag een steentje bij aan de maatschappij door mensen in onze omgeving te helpen. Gerda en ik beheren dan ook de ontmoetingsruimte in de Waterpoort. Het is de door ons genoemde 'Huiskamer' waar wij veel mensen een ontmoetingsplaats aanbieden om gezellig met anderen een praatje te maken onder het genot van een lekker kopje koffie of thee met een lekkere koek.

Hartelijke groeten, Henk en Gerda Berkers

Beweegtuin is voor iedereen!

Fit en Vitaliteit

Vitaliteit is erg belangrijk. Zorgen dat je gezond en fit oud kan worden en dat zo lang mogelijk zonder externe hulp. Daar droomt iedereen van natuurlijk. Regelmatig sporten helpt hier enorm bij. En naast dat het goed is voor je lichaam is het zeker net zo goed voor je sociale contacten en geest. Beweegtuinten zijn hier ook de



perfecte combinatie van. Onder professionele begeleiding van Laarbeek Actief, sporten en kletsen met anderen.

Wil jij ook een beetje fit blijven? Of heb je vragen, stuur dan een mail naar sportcoachlaarbeek@levgroep.nl.

Iedereen is welkom, dus kom zeker eens langs en doe gezellig een lesje met ons mee.

Weekplanning:

Maandag 10.15-11.00 uur Beek en Donk (Rembrandtplein)

Dinsdag 10.00-11.00 uur Lieshout (Franciscushof)
 Woensdag 10.00-11.00 uur Mariahout (Oranjeplein)
 Donderdag 10.15-11.00 uur Beek en Donk (Rembrandtplein)
 Vrijdag 10.00-11.00 uur Aarle-Rixtel (Zonnetij)

Op onze website www.laarbeekactief.nl staan ook beweegfilmpjes en beweegboekjes om thuis in beweging te blijven!

Vitaal Laarbeek

Ook kun je je inzetten voor het vitaalste idee van Laarbeek. 'Het vitaalste idee van Laarbeek' heeft als doel praktische invulling te geven aan de ambities uit het [Lokaal Sportakkoord](#) en het [Lokaal Preventieakkoord](#). Deze ambities zijn gericht op het bevorderen van de vitaliteit in Laarbeek.

Heb jij het vitaalste idee van Laarbeek?

Op woensdagavond 23 maart 2022 kun je jouw idee in drie minuten pitchen! Als jij de jury en het publiek weet te overtuigen, én als jouw idee bijdraagt aan de vitaliteit van Laarbeek, dan is het mogelijk om geld, ondersteuning of facilitering te ontvangen! Zo maak je van een goed idee de nieuwe werkelijkheid. Bijv. denk aan meerdere beweegtoestellen in de beweegtuin, of structureel een wandelclubje oprichten etc. etc. wees creatief!

Kortom: Wil jij je steentje bijdragen aan een vitaler Laarbeek? Geef je dan nu op en klik op het mailadres:

SPORTCOACHLAARBEEK@LEVGROEP.NL

Hopelijk blaas jij onze juryleden van de tafel met jouw pitch!

Antwoorden op de carnavalsvragen

Waarom is er een optocht met carnaval?

Vaak wordt tijdens de optocht de (lokale) politiek en actualiteit op de hak genomen of Prins Carnaval te kijk gezet. Daarbij wordt vaak de interactie met het publiek opgezocht. Ook worden er soms speciale lichtoptochten (lampjesoptochten) in de avond gehouden.



Waarom begint carnaval op 11-11?

Toen aan het eind van de 18e eeuw de Fransen het Rijnland bezetten, werd daar al stevig carnaval gevierd. Maar nu moesten De Franse bezetters op de hak genomen worden. Men zette Franse steken op en koos de elfde van de elfde als datum voor hun spotfeest.



Waar komt de term dweilen vandaan?

De term 'dweilen' - als in van kroeg naar kroeg gaan, zoals tijdens carnaval vaak gebruikt wordt - stamt af van de betekenis 'doelloos, dan wel dronken, op straat rondzwerven'. Met name in Brabant wordt de term dweilen veel gebruikt. Vaak wordt er gedweild onder begeleiding van carnavalskapellen die voor de nodige muziek onderweg zorgen, ook wel dweilorkesten genoemd.

Een Nationaal Carnavalsmuseum in Brabant?

Jawel, Brabant heeft een heus [Carnavalsmuseum](#). Het Oeteldonks Gemintemuseum kun je vinden in het herbouwde poortgebouw van het middeleeuwse Zusters van Orthenklooster, gelegen aan De Binnendieze. Kom alles te weten over carnaval in Brabant en de rest van de wereld. Let op, tijdens carnaval wordt er gefeest en is het museum gesloten.



Alaaf? Zomaar een raar woord?

Alaaf is de bekendste carnavalskreet van Nederland. De kreet is oorspronkelijk bedoeld als begroeting of om te roepen als je proost. In plaats van 'proost', zeggen ze dan 'Alaaf!'



Hoe heet de traditionele optochtendag bij het carnaval in Duitsland?

Rosenmontag.

Wat vieren we met Sint Maarten?

Het is de naamdag van Martinus van Tours en wordt ook Sint-Martinus, Sinte-Marten, Sinter Merte of Sinte-Mette genoemd. Sint-Maarten werd bekend doordat hij als soldaat de helft van zijn mantel gaf aan een arme bedelaar en na een droom koos om verder te leven als een christen.

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

Lauwe Pis.

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

Drie uurkes vurraf

Hoeveel dagen zitten er altijd tussen carnaval en Pasen? 40 dagen

Heeft u de antwoorden kunnen vinden?

Hoe we Carnaval vieren dit jaar weten we niet. Op deze manier laten we u er wel van proeven.

Nieuws website

Inmiddels zijn er een hoop beperkingen opgeheven en zijn we begonnen met onze activiteiten. Deze kun je zien op onze agenda die regelmatig wordt aangepast: <https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/onze-agenda/> Op 3 maart a.s. krijgen we een deskundige die ons wat meer gaat vertellen over allerlei zaken rondom websites. Met name over de valkuilen die erin zitten, zaken waar we

op moeten letten. Dit is zeer zeker de moeite waard.

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

Als u dit leest, hebben we hopelijk al twee inlopen achter de rug (8 en 22 februari).

Graag nodigen wij u uit om eens een keer langs te komen om uw vraag of probleem te laten bekijken. Mocht u niet altijd langs kunnen komen, dan mag u ook bellen of mailen.

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

Martien Wagelmans Tel.: 06 58839366

e-mail: martien_w@hotmail.com

Leo van Sinten Tel.: 0492 462106

e-mail: leo_van_sinten@hotmail.com

Informeert u even naar eventuele onkosten.

Welkom bij Seniorenvereniging



Deze maand geen nieuwe leden.

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. 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.



Verschijningsdatum Bedonkske in 2022

<u>Nr</u>	<u>Verschijnt op</u>	<u>Kopij binnen op</u>
4	<u>28 maart</u>	<u>18 maart</u>
5	<u>25 april</u>	<u>15 april</u>
6	<u>23 mei</u>	<u>13 mei</u>
7	<u>27 juni</u>	<u>17 juni</u>

Macramé

(Iets voor de hobby rubriek)

Eeuwen geleden werd er al gebruik gemaakt van deze bijzondere knooptechniek en gelukkig zien we macramé vandaag de dag overal verschijnen. In een hip interieur, sfeervolle barretjes/restaurants, de handwerkwereld en woonwinkels; macramé is hot! Ontdek in dit blog wat je nodig hebt om te macrameeën en welke knopen er allemaal zijn. Lees snel verder zodat jij straks zelf prachtige woonaccessoires zoals wand- en plantenhangers, vloerkleden, gordijnen, armbanden en tassen kunt macrameeën!

<https://www.wolplein.nl/blog/1520/macrame-macrame-knopen.html>



Van de redactie

Wat een luxe! We kregen zoveel kopij dat we zomaar vier bladzijden extra aan u te lezen kunnen geven. Heel wat plannen worden er gemaakt die hier een plaats krijgen. Wij houden

het daarom kort. Maar een 'wist je dat' willen we u niet onthouden. Wist je dat we vorig jaar 45 90-jarigen hadden? En dit jaar 55!

En tot slot:



Deze maand zijn er de gemeenteraadsverkiezingen. U gaat toch zeker stemmen?

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 het Bedonkske tot het nieuwe blad verschijnt! (In de week van 28 maart 2022.)

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/>

Gratis bridgelessen



Vanaf woensdagmiddag 16 februari, van 13.00 uur tot 15.00 uur, zal Hannie Somers

elke week bridgelessen verzorgen in de Huiskamer van de Waterpoort.

Gratis bridgelessen voor senioren om met dit boeiende kaartspel kennis te maken. De organisatie is in handen van de Waterpoort.

Bridge is een hobby voor het leven en staat bekend als de koning onder de kaartspelen. Bridge is tevens een prettige en ongedwongen manier om contact te maken met andere personen. Er wordt weleens terecht gezegd: 'Het is de beste investering voor je oude dag'. Dit kaartspel is voor iedereen te leren en het wordt in kleine stapjes uitgelegd. U hoeft geen ervaring of bridgepartner te hebben.

Leden van Seniorenvereniging Beek en Donk zijn hierbij van harte welkom!

roeriem	afgod	diplomatie	gevierd sporter	kuddebewaker
spoedig	werk-schuw		een zekere	ont-kennig
6				
tweetal		boom		9
krank-zinnig		domoor		
			plechtige gelichte	
priem	Frans lidwoord		astatum (afk.)	grote uil
	zintuig		nogmaals	
		notabene (afk.)		
		marinetjesbij	kever	4
			part	
Europese vrouw	met dank (afk.)	plan		spel-leiding
	vraagstuk	wreed keizer		
1				heer (afk.)
				water-vlakte
zonder-ling			loop-vogel	
mannelijk dier			ongevuld	
		grappen-maker	klaverig vocht	
profeet	Ned. omroep		bergeel	schoorsteen-zwart
	honingbij			
		vogel-naam dik en zwaar		
fair				Chinese munt
pers. vnv.				3
				voor-zetsel
		eier-gerecht		
beender-inhoud			kerk-gebruik	

© www.puzzelpro.nl

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

Puzzel van de maand maart

Deze keer twee Zweedse puzzels. De eerste met een gemiddelde moeilijkheidsgraad en de tweede pittig. 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 14 maart sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

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

Oplossing nummer februari:

Nieuwjaarsduik.

Prijswinnaars februari:

Henny de Leeuwe-Kleijngeld,
Harrie en Ria van Wanrooij.

staat in Amerika	4	zuurdeeg		ver-gezicht		ademloos		liefdegift	2
wijnhuis		vallei				jaar-telling		opstootje	
inzetstuk									
dames-jasje			7	edel					
				paard					
						boom			
						rust			
dwaas		seintaal						coureur	
		razende vrouw							
				hekel-dicht					
				voertuig					
tweetal									
gewoon				mytho-logische figuur		5			
				annexus					
1							opbrengst	nagerecht	
groente		riv. in Oosten-rijk				gang			
		wijnglas		9		dal			
						pl. in Zeeland			
land in Zuid-Amerika		halsbont					droog-vloer	populaire groet	
		kerk-gebruik							
						pl. in Engeland			6
						door-tochtgeld			
maretak									
duw									
						schelp-dier			8
werke-lijkheid									

© www.puzzelpro.nl

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



75 KBO-helpers in Brabant voor kwetsbare ouderen

De oproep van KBO-Brabant in december aan een groot deel van onze vrijwilligers leverde maar liefst 75 vrijwilligers op die in samenwerking met het Rode Kruis kwetsbare ouderen kunnen helpen! Wie hulp nodig heeft kan bellen met de Rode Kruis Hulplijn, bereikbaar via (070) 44 55 888 van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur

Wilt u ook weten hoe vitaal u bent?

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

U krijgt op deze dag meer inzicht in uw gezondheid en leefstijl en u krijgt tips mee hoe u die eventueel nog kunt verbeteren. De Vitaliteitsdag wordt georganiseerd door Seniorenvereniging Beek en Donk, Laarbeek Actief, 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.

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'.

Hoe staat het met uw nachtrust, voeding, eetlust, beweging, sociale netwerk?

Samen met de vrijwilliger bekijkt een deelnemer op welk van deze levenssterreinen hij zijn leefstijl nog kan verbeteren.

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. Alle senioren - wel of geen lid - vanaf 50 jaar zijn welkom. Dus ook diegenen die afhankelijk zijn van een rolstoel of rollator en mogelijk denken dat het voor hen geen zin meer heeft om te komen. Juist voor deze groep zijn de vitaliteitsdagen belangrijk.

Deelnemers krijgen na afloop van de meting een goodiebag met een deelnemersboekje, en allerlei interessante informatie en gadgets mee.

Om alles goed te laten verlopen is het nodig om hiervoor **in te schrijven**.

Dat kan door het volgende strookje in te vullen en uiterlijk **20 maart** in te leveren bij *Francien Vereijken, Kerkstraat 56*. U kunt ook een mail sturen naar

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com met dezelfde gegevens als hieronder vermeld.

Er wordt een planning gemaakt en u krijgt bericht over het tijdstip waarop u verwacht wordt.

✂

Naam

Leeftijd

(E-mail)Adres

Telefoonnummer(s).....

Lid ja / nee

Kan alleen voormiddag..... kan alleen namiddag..... kan voor- en namiddag (zwart maken wat van toepassing is).

Agenda wekelijkse activiteiten

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

Let op: bij twijfel de website raadplegen: www.seniorenverenigingbeekendonk.nl

Dag	Activiteit en plaats	Tijd	Contactpersonen	Telefoon
Maandag	Wandelen 1-5, 7 en 10 km Waterpoort	9.00-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' Waterpoort beweegtuin	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 v.d. Burgt	13.30-15.30 uur	P. Hamelijnc	tel. 0492 462081
Woensdag	Nordic walking	10.00 uur hoofdingang Waterpoort		tel. 0492 784238
	Fitness Sportcentrum	11.00-12.00 uur		
	Biljarten <i>Dames en heren</i>	13.00-17.00 uur	J. Kerkhof	tel. 0492 462073
	Tafeltennis Zaal ' Oude Molen ' Otterweg	9.00-11.00 uur	Stefan Hamelijnc	tel. 06 55196436
Donderdag	Wandelen 1-5, 7 en 10 km Waterpoort	9.00-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' Waterpoort beweegtuin	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 Sportcentrum	11.00-12.00 uur		