



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk



Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Beek en Donk nr. 5 – mei 2022

Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

Wat fijn dat we weer van alles mogen organiseren en dat zovelen van u al hebben meegedaan! Het bloemschikken was weer erg in trek en de kunstlezingen en de educatieavond over valpreventie werden goed bezocht. De bus naar Marcienne zat helemaal vol met allemaal opgewekte dames en ook het uitstapje van de Supersenioren was een succes. Eindelijk konden ook zij weer onbezorgd genieten van een mooie dag met als afsluiting een gezellige, gezamenlijke maaltijd. Het Geheim van de Meester, georganiseerd door de excursiegroep, was een hele informatieve bijeenkomst en erg interessant. Voor de Vitaliteitsdag op 3 mei hebben zich 52 deelnemers aangemeld: een heel mooi resultaat! In dit nummer vindt u ook een bijzondere activiteit in juni: de enneagrammen waarbij u meer over uzelf te weten kunt komen en wie zou dat nou niet willen?

In juli en augustus willen we eventueel ook wat organiseren omdat de (klein)kinderen dan vaak met vakantie zijn en er verder niet veel te doen is. We denken bijvoorbeeld aan een kienmiddag. Laat u ons even weten of u dat leuk zou vinden? Of hebt uzelf andere ideeën? Laat het ons weten

want wij zijn er voor ú en zijn benieuwd wat u ervan vindt.

Bij voorbaat hartelijk dank!



Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

Vooruitblik(ken)

Dinsdag 3 mei	Vitaliteitsdag
Dinsdag 17 mei	Dagtocht landhuis de Aalshof
Vrijdag 27 mei	Viswedstrijd
Donderdag 9 juni	Erfrecht
Dinsdag 14 juni	Enneagram
Dinsdag 21 juni	Excursie Champignon-kwekerij, Gemert
Woensdag 12 oktober	Dag van de Ouderen

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



Overleden

15 april: Mevr. Anneke Maas - Vereijken 92 jaar

18 april: Dhr. Ger van den Broek 80 jaar

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Tonny's blog kunt u vinden op onze website:
<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2022/04/Hallo-beste-mensen-nr.-5.-2022mei.pdf>

Hobby of passie

Kinderverhalen voorlezen en schrijven, de grote passie van George van Issum

Kinderverhaaltjes voorlezen leidde tot het schrijven van zijn eigen verhaaltjes en nu tot een

mooi eigen kinderboekje wat uitgegeven wordt deze maand.

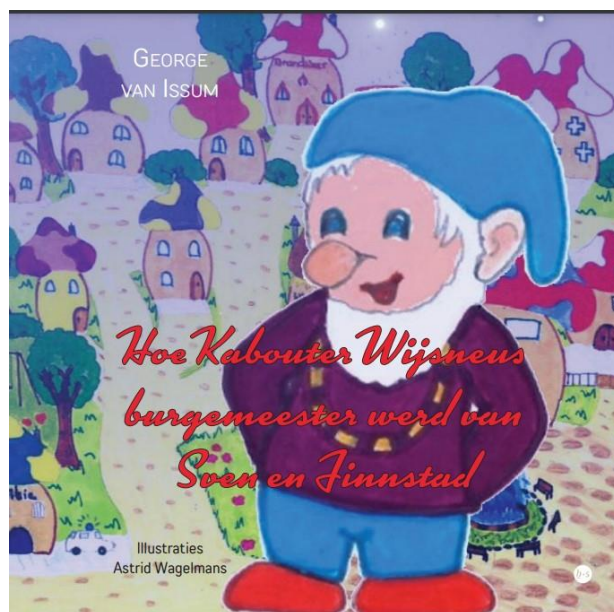
George vertelt:

'Ik heb een hobby die ik met meerdere mensen zou willen delen, namelijk het schrijven van kinderverhaaltjes.

Ik ben hiermee begonnen toen wij kinderen kregen. Ik kom uit een gezin van acht kinderen waarvan de eerste vijf meisjes waren. Nadat deze getrouwd waren, woonden deze allemaal vrij kort in de buurt en 'moest' ik regelmatig 'babysitten'. Vaak las ik dan verhaaltjes voor maar even zo vaak vertelde ik verhaaltjes uit de losse pols. In 1972 ben ik getrouwd met Ina de Gouw en kwam in Beek en Donk wonen. Wij kregen twee kinderen, een zoon en een dochter. Toen deze opgroeiden, maakten deze regelmatig wat mee. Ik besloot over veel van hun avonturen verhaaltjes te schrijven, gewoon in een schriftje. Deze verhaaltjes heb ik altijd bewaard en het geeft een heel fijn gevoel als ik deze nu op mijn leeftijd nog eens lees: dat roept nostalgische gevoelens op. Inmiddels zijn mijn vrouw en ik opa en oma van twee kleine jongens. Eens per week gaan wij hier oppassen en lezen vaak verhaaltjes voor of fantaseer ik een verhaaltje en schrijf deze soms op. Het laatste verhaaltje 'Hoe kabouter Wijsneus burgemeester werd van Sven en Finnstad' vond mijn dochter zo mooi dat ze zei: 'Pap dat moet je uitgeven, dat is echt een mooi verhaal'. Daar had ik zelf eigenlijk nooit over nagedacht maar toen dacht ik 'och je weet maar nooit, ik kan het best eens proberen' en stuurde mijn manuscript in. Ik was dan ook aangenaam verrast dat de uitgever reageerde: 'Beste George wat een leuk verhaal, we willen het graag uitgeven.' Dat was natuurlijk hartstikke leuk, plotseling was ik schrijver van kinderboeken. Nog regelmatig lees ik de verhaaltjes die ik vroeger schreef over de avonturen van onze eigen kinderen en dat veroorzaakt regelmatig een glimlach en roept herinneringen op aan vroegere tijden. Ook nu geniet ik van het vertellen en schrijven van verhaaltjes voor mijn kleinkinderen, het is heerlijk



om de spanning op hun gezichtjes te zien en het lachen als ze een verhaaltje mooi vinden. Vooral in coronatijd was dit een heel leuk tijdverdrijf.'



Bedankt George, voor dit bijzondere verhaal en eigenlijk moeten we dit boekje nu gaan kopen want we zijn nu wel heel benieuwd naar het verhaal van kabouter Wijsneus!

Vanaf 8 april is zijn eerste boekje op de markt. Geïnteresseerden kunnen het boek bestellen via www.boekscout.nl bestelno. ISBN978-94-645-451-0451-4 of bij de lokale boekhandel.

Groet, Lenie Huijbers.

Infoavond door Notaris H. van Rooij



Op donderdagavond 9 juni om 20.00 uur organiseert onze Seniorenvereniging een infoavond voor leden van onze vereniging in het Ontmoetingcentrum. U krijgt voorlichting over de laatste ontwikkelingen over testamenten en

voorbeelden van diverse situaties die zich in de praktijk voor kunnen doen.

Aan de orde komen zaken als: Wat is een normaal testament? Wat is een langstlevende testament? Wat als een partner overlijdt en de overblijvende partner moet worden opgenomen in een verzorgingshuis? Wat gebeurt er met kindsdelen die geërfd zijn bij het overlijden van een van de ouders, maar niet uitgekeerd zijn omdat er een langstlevende testament was? Als de overgebleven ouder een nieuwe partner vindt, wat gebeurt er dan met een eventueel geërfd kindsdeel? Kunnen ouders belastingvrij schenken aan kinderen? Een alleenstaande ouder heeft het huis verkocht: wat kan hij eventueel belastingvrij schenken aan de kinderen? Een echtpaar met kinderen heeft een eigen huis. Een van de partners overlijdt maar er is geen testament. Hoeveel waarde heeft een euthanasieverklaring? Dit zijn enige zaken die aan de orde komen tijdens deze infoavond en natuurlijk is er gelegenheid voor het stellen van vragen. **Let op:** er kunnen maximaal 50 personen toegelaten worden. Dit in verband met de grootte van de beschikbare ruimte. Als u alleen komt, mag u eventueel een van uw kinderen meenemen om de info ook te kennen. **U moet zich vantevoren inschrijven en aangeven of u alleen of met twee personen komt.** Dit kan door u uiterlijk **4 juni** aan te melden via e-mail bij:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

Onder vermelding van naam en telefoonnummer en vermelding: komt alleen of komt met 2 personen. Deze avond is uitsluitend voor leden en deelname is gratis.

De hobbyfotograaf

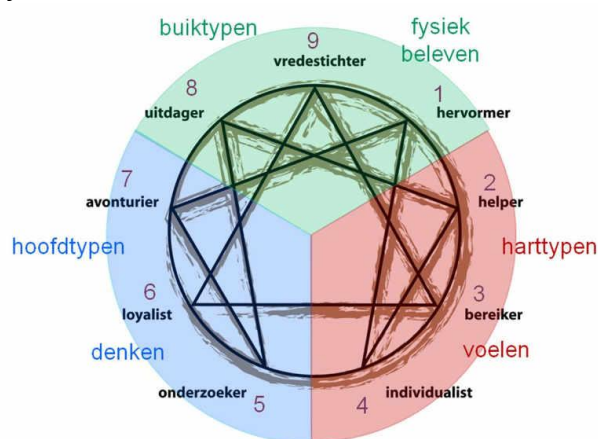
Ook deze keer laat Marjon Bouw ons weer genieten van Beek en Donk met mooie foto's.



Het enneagram

Wat is het?

Ennea-wat?! Enneagram! Het enneagram is een manier om meer over jezelf te weten te komen. Ook zul je beter begrijpen waarom je vaak op een bepaalde manier reageert, of waarom je in bepaalde situaties niet op je gemak voelt, of juist wel! Het enneagram is een heel oud model over 9 types. Een van die types is het meest dominant bij je, ook al herken je ook eigenschappen in andere types. Er is geen goed of slecht type, ieder heeft zijn functie.



Ik hoor je al denken: 'ik doe niet aan persoonlijkheidstesten, want ik wil niet in een hokje geplaatst worden.' Dat klinkt logisch, je wilt vrij zijn, je eigen individu, en dat ben je ook!

Door je enneagram type te weten, ga je op een andere manier naar jezelf kijken. Het haalt je dus juist uit dat hokje, uit je automatische piloot, en geeft je tools om jezelf beter te leren begrijpen, én niet geheel onbelangrijk: je leert ook een ander te begrijpen.

Wat kun je ermee?

Wanneer je jezelf én een ander beter leert te begrijpen, kun je daar ook naar handelen. En daardoor op een bepaalde manier met de ander communiceren. Want wat is er nou fijner dan het gevoel te hebben dat een ander je begrijpt en jij de ander? Niks toch?

Door je enneagram type te ontdekken keer je terug naar je essentie, je innerlijke bron. Het geeft je een beschrijving van je behoeftes, aannames, positieve en minder positieve drijfveren om bepaalde situaties in je leven aan te kunnen gaan. En zonder oordeel leren kijken naar jezelf en de ander beter begrijpen. Of in ieder geval te

respecteren.

Dan kun je dit accepteren van jezelf. Zelf-acceptatie is het begin van zelfliefde. En zeg nou zelf, zou je het niet heerlijk vinden een beetje meer van jezelf te kunnen houden?

Ria Kastelijns zal over dit interessante onderwerp een lezing geven op **dinsdag 14 juni van 13.30 uur tot 15.30 uur** in het Ontmoetingscentrum.

Deze wordt aangeboden aan de leden, niet-leden betalen 5 euro. Opgave graag vóór 5 juni bij Mariëtte Frijters (06 15962783) of via e-mail: mariettefrijters@home.nl.



Biljarten bij 't Bedonkske is altijd gezellig!

Toen onze Biljartclub 't Bedonkske in september 2019 met de competitie van start ging, kon niemand bevroeden wat er in de wereld ging gebeuren.



Na van lockdown naar lockdown te zijn gegaan, hebben we de competitie eindelijk af kunnen sluiten. Na drie jaren hebben we weer twee kampioenen (A en B) en de clubkampioen. In de A-klasse is Jan van Neerven als eerste geëindigd. Hij werd clubkampioen en niet voor de eerste keer!

En wat is er nou zo leuk in de B-klasse? Voor het eerst in de geschiedenis hebben een viertal dames meegedaan en dan wordt Mariëtte Frijters, onze voorzitter, zomaar kampioen in deze klasse. Dat is uniek? Toch? Het bestuur van

Biljartvereniging 't Bedonkske is er dan ook erg trots op. Maria Cuijpers is zeer verdienstelijk derde geworden.

Helaas is André Manders plotseling overleden op 18 maart. De kampioen was toen al bekend en hij zou zeker op de tweede plaats geëindigd zijn. Begin september, tijdens de jaarvergadering, zal uit piëteit de tweede prijs daarom niet worden uitgereikt.

Ook zin om te komen biljarten? In september begint de competitie weer. U bent van harte welkom op de woensdagmiddag in het Ontmoetingscentrum van 13.00 -17.00 uur. Het is gezellig, je komt met andere mensen in contact, de koffie smaakt prima en het borreltje wat later in de middag ook. Voor meer informatie: www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.

Joop Kerkhof

Zingen draagt bij aan welbevinden

Uit diverse onderzoeken bleek dat zingen goed is voor de hersenen. Uit onderzoek in Finland blijkt dat mensen die diverse malen meegezongen hadden en geluisterd naar bekende liederen, een positieve invloed hadden ervaren op hun werkgeheugen. Bovendien maakte het niet uit of men voorheen al zang- of muzieklessen had gevolgd. De positieve effecten waren vooral meetbaar bij mensen met een milde vorm van dementie en jonger dan 80 jaar.



Ieder in zijn eentje zingen is leuk, maar samen ontstaat de magie. Dat is in ons seniorenkoor ook zo. We zingen vaak vierstemmig en wanneer dat alles op zijn plek valt, nou daar krijg je gewoon kippenvol van. Bij zingen komt ontzettend veel kijken. Je gebruikt je oren, je mondspieren, je middenrif en je ademhaling. Er komt ritme bij

kijken en melodie. Er gebeurt dus heel veel terwijl je zingt en het effect daarvan is dat je hele brein aan bod komt. Horen, zien, ritme, ademen, woorden, melodie, gevoel: dat allemaal op verschillende plekken in je hoofd, En wanneer je zingt worden al die gebieden in één keer geactiveerd en met elkaar verbonden. Als bovenstaande nog niet voldoende is om u massaal aan te melden als lid van ons seniorenkoor dan laat u een unieke kans liggen. Kom gerust even kijken bij onze repetitie op elke dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur bij Dave v.d. Burgt aan het Heuvelplein. Als je niet eens echt hebt kennisgenomen van ons programma en onze manier van repeteren, weet u niet waarom u niet deel wilt nemen. De meesten zijn na een bezoek direct enthousiast. Wilt u contact opnemen: bel 0492 462081.

Het S.K. Sint Joachim B & D.

Welkom bij Seniorenvereniging

Vanaf maart hebben zich als nieuw lid aangemeld:



Dhr. Ad van de Vossenbergh,
Mevr. Annelies van de Vossenbergh-Reijnen,
Mevr. Rita Roufs – Reinert,
Mevr. Mabel Whitehead,
Mevr. Betsy Bakkers (gastlid).

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 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.

Verschijningsdatum Bedonkske in 2022



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
6	30 mei	20 mei
7-8	27 juni	17 juni
9	22 augustus	12 augustus
10	26 september	16 september
11	24 oktober	14 oktober
12	21 november	11 november

Website

Naar aanleiding van onze bijeenkomst 'veilig internetten' heb ik van Dhr. de Wijs, onze presentator, doorgekregen dat bepaalde software onveilig was. Dit betreft een virusscanner van Kaspersky van Russische makelij. Gelukkig is deze niet al te populair.

Later in het jaar gaan we weer een bijeenkomst organiseren. Ditmaal als thema onder andere 'digitale nalatenschap'. Oftewel wat gebeurt er met je gegevens op Internet na overlijden? Denk aan facebook, Instagram en noem maar op.

Heel interessant.

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

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 mag u ook bellen of mailen. Anders kunt u altijd even gezellig een kop koffie of thee komen drinken.

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

Peter Vogels; Tel.: 06-30375665

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.

Van de redactie:

De meimaand is zo'n maand waarin pensionado's eropuit trekken. Ook Ingeborg die het Bedonkske klaar maakt voor de drukker, gaat even op vakantie. Daarom verschijnt het Bedonkske volgende maand een week later (30 mei i.p.v. 23 mei), tegelijkertijd met de ONS. Ook de kopij mag een week later aangeleverd worden (20 mei i.p.v. 13 mei).

Belangrijke telefoonnummers

- LEV Laarbeek, alle vragen rondom welzijn 0492 328800
- Vrijwillige Hulpdienst en Klussendienst ma, wo en vrij van 9.00-10.30 uur 0492 464289
- Dorpsondersteuner Maartje Keizers 06 41433277; maartje.keizers@levgroep.nl
- Dorpsondersteuner Suzan de Koning 06 19502192; suzan.dekoning@levgroep.nl

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 30 mei 2022.)

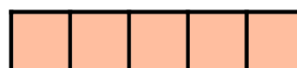
Puzzel van de maand mei

Een sudoku deze keer met een gemiddelde moeilijkheidsgraad. 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 9 mei sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

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

©www.puzzelpro.nl





INSCHRIJVING VISWEDSTRIJD SENIORENVERENIGING BEEK EN DONK 27 mei

Op vrijdag 27 mei 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 pcevogels@gmail.com met invulling van gegevens inschrijfformulier.
3. Invullen formulier uit Bedonkske en afgeven bij P. Vogels.

✂-----

Inschrijfformulier viswedstrijd op vrijdag 27 mei

Naam

Deelnemer: _____

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Vishengel/tuigje nodig: _____

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 start weer in oktober 2022	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 hoofdingang Waterpoort	10.00 uur		tel. 0492 784238
	Fitness Sportcentrum	10.00-11.00 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
	Bridgeles Waterpoort	13.00-15.00 uur	Hannie Soomers	
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 Angeline Klessens	tel. 06 25588494 tel. 0492 462092
Vrijdag	Dansen 't Buitenbeentje	09.30-11.00 uur	Wilma Snijders	tel. 06 25244033
	Fitness Sportcentrum	10.30-11.30 uur		