Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

**Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Beek en Donk nr. 6 – juni 2022**

## Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

Wat een heerlijke maand hebben we achter de rug! Veel drukbezochte activiteiten met allemaal blije gezichten: of het nu de inloop was, de vitaliteitsdag, het uitstapje van de supersenioren of de busdagtocht. Alles verliep gesmeerd en iedereen was erg tevreden dus wat willen we nog meer?
Ook komende maand hebben we weer diverse activiteiten voor u en in de vakantiemaanden willen we daarmee doorgaan: de inloop zetten we voort en we gaan een avondje kienen op 13 juli.
Graag wil ik u ook de optredens in de Regt aanbevelen: afgelopen maand trad daar Bertine van den Boom op: zij deed dat met verve en je kon zien en horen dat zij professioneel geschoold is. Deze gratis optredens vinden plaats in de Gasterij en staan open voor alle senioren van Beek en Donk. Het is enorm gezellig en ook voor de bewoners is het fijn als er publiek van buiten komt. Verderop vindt u informatie over wat u de komende tijd kunt verwachten.
De Seniorenraad heeft deze maand weer diverse belangrijke onderwerpen behandeld, ook in het (jaarlijks) overleg met de gemeente en was tevens aanwezig bij een regiobijeenkomst in Maarheeze om meer te weten te komen over de effectiviteit van wervingsacties.
U ziet het, niet alleen in Beek en Donk zijn we als vereniging actief!

Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

## Vooruitblik(ken)

| | |
|---|---|
| Donderdag 9 juni | Erfrecht |
| Dinsdag 14 juni | Enneagram |
| Dinsdag 14 juni | Alzheimer café |
| Dinsdag 21 juni | Excursie Champignon-kwekerij, Gemert |
| Zondag 3 juli | Puzzelwandeltocht |
| Woensdag 6 juli | Musical 't Otterke, OC |
| Woensdag 13 juli | 19.00 uur Kienen, OC |
| Vrijdag 15 juli | 14.00 uur Puur en Anders nie. Mariahout |
| Donderdag 16 augustus | Museum Plus Bus |
| Donderdag 25 augustus | Fietstocht (informatie volgt later.) |
| Donderdag 8 september | Educatie: Osteoporose (botontkalking) |
| Woensdag 12 oktober | Dag van de Ouderen |

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

## Overleden

19 april: Dhr. Antoon van Osch, 81 jaar.

## Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Tonny's blog kunt u vinden op onze website: https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2022/05/Hallo-beste-mensen-mei-2022-alles-met-mees.-1.docx

## Hobby of passie

*Tonny's blog, iedere maand terug te vinden op de website van het Bedonkske.*

Nu eens niet een verhaal ván Tonny, maar óver Tonny. Even kennismaken: Tonny Jacobs-Pothof is al vele jaren lid van de seniorenvereniging en schrijft maandelijks in een blog te lezen op de website. Vroeger in het Bedonkske zelf, maar sinds een jaar of twee in een blog. Ze gaat met de tijd mee ondanks haar hoge leeftijd. Wanneer ik google raadpleeg, vind ik de volgende definitie van een blog: Een blog is een informatief of inspirerend artikel dat online staat, regelmatig verschijnt, een persoonlijk haakje heeft met een informele tone-of-voice en waarop lezers kunnen reageren.

Hoe kwam je erbij om te gaan schrijven en hoelang doe je dit al?
Ik doe dit nu al vanaf 2014. Ik heb het overgenomen van zuster Veróni die destijds schreef en toen die stopte ben ik door Marie-Christine v.d. Heijden-Thijssens gevraagd om door te gaan. Zij dacht dat ik dat wel zou kunnen, alhoewel ik in het begin mijn twijfels had. Ik zei dan ook: 'Ik wil het wel proberen, maar ik schrijf zoals ik schrijf, een andere manier heb ik niet'. Ik kreeg in eerste instantie maar beperkte ruimte in het krantje, maar nu ik digitaal schrijf kan ik het zo lang maken als ik zelf wil. Dat is een voordeel!
Hoe kom je aan je inspiratie?
Ik schrijf over de dagelijkse dingen in het leven die dicht bij de mensen staan. Wat er op het nieuws is, in de krant staat of wat mezelf bezighoudt in het dagelijkse leven. Ik ga dan zitten en dan rolt het vaak zo uit de pen, overwegingen van dingen die voor iedereen begrijpelijk zijn. Dat is voor mij de manier. Ik heb ook een periode gedichten geschreven, maar dat doe ik nu niet meer. Heb daar geen behoefte meer aan. Die gedichten ontstonden op de meest gekke momenten en plekken. 's Morgens vroeg of zelfs laat op de avond of tijdens het strijken, altijd een pen en papier bij de hand. Mijn eerste gedicht dat ik schreef gebeurde op een avond dat mijn vader een fatale valpartij had gehad en ik dat op dat moment niet wist. Heb daarna ook veel brieven geschreven en verstuurd naar mensen die me lief waren en die wat mentale steun konden gebruiken. Ik merkte dat dit vaak gewaardeerd werd. Dit is het begin geweest van vele brieven nog en waarvan ik denk dat er een hogere macht is die dit zo gestuurd heeft. Het geeft mij een goed gevoel en de ander ook hoop ik. Ik krijg regelmatig reacties dat ze mijn brief gelezen hebben en dat is al fijn, dan heb ik het niet voor niets gedaan. Ik heb zelfs voor de afgelopen dodenherdenking een stukje mogen schrijven voor mijn kleinzoon die dit heeft voorgelezen. Hoe mooi was dat. Ik heb het vanuit de beleving van het kind geschreven en hem ook gevraagd of hij zich hierin kon vinden. Dat vond ik belangrijk. Apetrots was ik en hij natuurlijk ook.
Tonny wil mij graag een paar van haar gedichten voorlezen en ik moet zeggen, ze raakten me. Mooi Tonny, nu kunnen degenen die je maandelijks lezen maar nog niet kennen, een beeld van je krijgen en we weten zeker dat je blogs gewaardeerd worden, dus zolang je inspiratie hebt neem ons mee in jouw belevingswereld.

Bedankt voor je inspirerende, gezellige verhalen.

Groet, Lenie Huijbers.

## Koninklijke onderscheiding Ada van der Horst-Klijnen, lid van onze vereniging

Zij was blij verrast toen zij op 26 april werd opgewacht door de burgemeester en zijn gevolg.
Ada heeft zich op bijzondere wijze verdienstelijk gemaakt voor de samenleving met haar vrijwilligerswerk.

Van harte gefeliciteerd!

## Excursie Champignonkwekerij Gemert

Op dinsdag 21 juni as. organiseert de excursie-werkgroep een bezoek aan Champignonkwekerij Gemert B.V. Deze kwekerij bestaat al ruim 35 jaar. In 1986 startten Hans en Maria van den Boomen hun bedrijf aan de Beeksedijk 10 in Gemert. Eind 2017 is zoon Pieter van den Boomen mede-eigenaar geworden.
Sinds de start van het bedrijf zijn er enorme ontwikkelingen en vernieuwingen doorgevoerd. Begonnen op een teeltoppervlakte van ongeveer 1000 m2, waar de champignons handmatig werden geoogst, is de kwekerij in de loop der jaren uitgegroeid tot een bedrijf met ruim 30.000 m2 teeltoppervlakte.
Wekelijks worden er nu ruim 200.000 kilo champignons mechanisch geoogst.
Niet alleen de manier van oogsten heeft grote ontwikkelingen doorgemaakt ook de wijze van telen is niet meer te vergelijken met die van de beginjaren.
90% van de energie die nodig is voor de teelt wordt vandaag de dag verkregen uit de ruim 6000 zonnepanelen op de daken van de kwekerij. Ook maakt het bedrijf duurzame warmte van de compost (**champost**) die overblijft na het oogsten van de champignons.
Met het telen op eigen warmtestromen en het verwerken van restafval op het bedrijf , **Upcycling** genaamd, is het bedrijf onderweg naar een energie-neutrale teelt.
Deze manier van telen heeft al veel belangstelling getrokken van vakgenoten, maar ook politici uit de regio, de landelijke politiek en uit het buitenland kwamen naar Gemert om Upcycling in werking te zien.
In een tijdsbestek van ongeveer 2 uren wordt u ontvangen door gastvrouw Maria van den Boomen.
Na de koffie geeft zij aan de hand van filmbeelden uitleg over organisatie en werkwijze van het bedrijf.
Daarna volgt een rondleiding en aansluitend is er tijd voor een vragenrondje.
Bij vertrek ontvangen alle deelnemers een passende attentie.
*Wie alle ontwikkelingen in deze kwekerij met eigen ogen wil aanschouwen kan zich aanmelden voor de excursie door middel van het opgave-strookje op de laatste bladzijde van dit magazine.*
- De kosten bedragen € 5,00 per persoon.
- Opgavestrook (achteraan) en € 5,00 per persoon in gesloten enveloppe inleveren bij:
**Anke de Wit,**
**Schoolstraat 9, Beek en Donk**
Tot en met zaterdag 11 juni 2022.
**Vervoer:** anders dan gebruikelijk bij excursies van de seniorenvereniging gaan alle deelnemers deze keer op **eigen gelegenheid** (fiets, auto) naar de champignonkwekerij.
**Iedereen wordt uiterlijk 9.45 uur verwacht op het adres Beeksedijk 10, Gemert.**
*Wie echt niet op eigen gelegenheid naar de kwekerij kan komen en toch wil deelnemen aan deze excursie kan contact opnemen met Maria Nooijen, tel. 0492 – 463090.*
Het maximum aantal deelnemers is 25. Deelname geschiedt op volgorde van aanmelden.
*Mochten er veel meer aanmeldingen komen dan kan eventueel een 2e excursie op een latere datum, georganiseerd worden.

## Kaartliefhebbers en liefhebsters opgelet

Wij hebben goed nieuws voor u.
Seniorenvereniging Beek en Donk is van plan om gedurende de wintermaanden een rikcompetitie op te zetten.

In de maanden oktober, november, januari, februari en maart is het plan om twee keer per maand op de tweede en de vierde donderdag van de maand in het Ontmoetingscentrum, bij voldoende deelname, in competitie verband te gaan rikken. De bedoeling is dat we om 14.00 uur starten, dan 16 spelletjes spelen, dan een korte pauze houden en daarna nog eens 16 potjes spelen. Normaliter is de competitiemiddag omstreeks 16.30 uur afgelopen. Later in het jaar hoort u nog meer details, maar u kunt nu al gaan 'trainen'. Ook kunt u in uw omgeving alvast mensen enthousiast maken om deel te nemen. Hou dus het Bedonkske in de gaten.

## Nooit te oud om (Bridgen) te leren.

Enkele maanden geleden konden de leden van de seniorenvereniging zich aanmelden om te starten met bridgelessen.

Nu zal niet iedereen direct enthousiast opspringen bij het woord 'bridgen', maar toch leek het ons wel wat en hebben wij ons aangemeld.

Tot onze grote verrassing en waarschijnlijk ook van de organisatoren kwamen er de eerste lessen ongeveer 20 geïnteresseerde leden van de seniorenvereniging opdagen in de huiskamer van de Waterpoort om eens te kijken wat dat bridgen nu eigenlijk inhield.

Enkele dingen vielen meteen op. De termen die bij bridgen gebruikt worden, klonken ons als 'abracadabra' in de oren en je moest ook goed kunnen tellen en eigenlijk een beetje stil zijn.

Of het nu komt door het enthousiasme van de docenten Hannie, Rian en Mia, of door het leuke van bridgen weten wij niet maar feit is dat nu, na een les of tien, er nog steeds een vijftiental senioren iedere woensdag naar de waterpoort komen om met veel plezier het bridgen te leren.

Onze conclusie is dat bridgen een leuk spel is dat er voor zorgt dat je de grijze cellen weer eens goed kunt oefenen en ons in ieder geval iedere keer weer een paar hele leuke uurtjes bezorgt.

Wim en Wilma Snijders

## Met de Museum Plus Bus naar Joods historisch museum.

Op dinsdag 16 augustus vertrekken we op uitnodiging van de Museum Plus Bus naar het Joods Historisch Museum in Amsterdam. In de zeventiende en achttiende eeuw was Amsterdam een van de grootste en belangrijkste Joodse steden van de wereld. Dat zie je nog altijd terug in het Joods Museum in het hart van het Joods Cultureel Kwartier. Een bezoek aan het Joods Museum brengt ons in de vier prachtig bewaard gebleven monumentale synagogen uit die tijd en ontdekt men hoe het was en ís om Joods te zijn in Nederland. Van moderne kunst tot eeuwenoude geschiedenis. Schilderijen, ceremoniële voorwerpen, films en 3D-presentaties geven je een eigentijds en volwaardig beeld van de joodse religie en cultuur in Nederland door de eeuwen heen. Heeft u een rolstoel of rollator, geen probleem. Wel a.u.b. doorgeven bij aanmelding. Bus is uitgerust voor rolstoelen. Scootmobiel is echter niet mogelijk. Tijdens de busrit zorgen wij voor een drankje en lekkere koek. Verzamelen: 8.00 uur. Parkeerterrein Ontmoetingscentrum Vertrek: 8.20 uur. naar Amsterdam. Aankomst: 10.15 uur. Ontvangst met koffie, daarna rondleiding. Lunch: 12.00 uur. Vanaf 13.00 uur gelegenheid tot zelfstandig rondkijken. Vertrek uit museum om 14.00 uur. Vertrek bus naar huis om 14.30 uur. Thuiskomst: Rond 16.30 uur Kosten: Museum en bus gratis (aangeboden door Museum Plus Bus)

Lunch: € 12,50 per persoon. U kunt zich aanmelden via seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com met naam, adres en telefoonnummer.
Overboeking € 12,50 op rekeningnummer. NL92RABO0112096158 Seniorenvereniging Beek en Donk, o.v.v. Museum Plus Bus. Er kunnen slechts 45 personen mee. Vol is vol!

## Musical Herrie op het eiland

*in het Ontmoetingscentrum op woensdag 6 juli*

Vier gangsters houden zich schuil op een rustig tropisch eiland. Maar dan meert een cruiseschip vol kleurrijke passagiers aan. Wat volgt is een kluchtachtige, hilarische opeenstapeling van misverstanden en gekke situaties. Herrie op het eiland.
De voorstelling is op woensdag 6 juli, start om 10.30 uur en zal tot ongeveer 12.00 uur duren. Hij wordt gespeeld door groep 8 van 't Otterke in de Rabozaal van het Ontmoetingscentrum.
Alle senioren van Beek en Donk zijn van harte welkom!

## Gezellige optredens in 'De Gasterij'

Met financiële ondersteuning van 'De Vrienden van de Regt' zijn er voor de komende maanden al een aantal artiesten geboekt:

- 2 juni Eelco van der Aar,

- 30 juni Gerard van Kol,

- 21 juli duo Herman en Jos,

- 4 augustus duo Ari-Ja.

Deze avonden zijn bedoeld voor de bewoners van de Burcht, de Regt en de Oever, maar ook senioren uit Beek en Donk zijn van harte welkom. De entree is gratis.

## Ontspanningsmiddag in Openluchttheater in Mariahout.

***PUUR EN ANDERS NIE!***

De ontspanningsgroep van KBO Mariahout gaat op vrijdagmiddag 15 juli 2022 in het Openluchttheater in Mariahout, een spannende, maar vooral leuke middag ten gehore brengen.
Sketches, playback acts, maar ook een gastoptreden van een kletser en optreden van de groep

Dé Vélt Op uit Aarle Rixtel zal deze middag zeker doen slagen.
De senioren uit Mariahout zullen zich 100 % inzetten om iedereen te laten genieten. Laarbeek breed worden alle senioren hiervoor uitgenodigd. Deze leuke middag vindt plaats op vrijdagmiddag 15 juli van 14.00 uur tot 16.30 uur.
De juiste informatie volgt nog, maar zal later bekend gemaakt worden.
Noteer het alvast op uw kalender!

## Nieuws van de Stichting Seniorenraad Laarbeek

De Seniorenraad Laarbeek is begin 2000 tot stand gekomen in samenwerking met de vier KBO-verenigingen van Laarbeek n.l.: Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout. De Stichting Seniorenraad fungeert tevens als KBO Kring Laarbeek.
Op 25 januari vergaderde de Seniorenraad en schoof Nancy Laurensse voor het eerst aan als nieuwe aandachtsfunctionaris Ouderenwerk. De onderwerpen voor het overleg met de gemeente kwamen aan de orde en het jaarverslag Kring en Seniorenraad 2021 werd goedgekeurd. Het aantal leden blijft nagenoeg gelijk maar jongere leden melden zich nauwelijks aan. Daarom heeft er op 12 mei een regiobijeenkomst plaats gevonden om lokale bestuurders inzicht te geven in de absolute en relatieve wervingsresultaten van Afdelingen en Kringen en in de effectiviteit van lokale wervingsacties. Ook de Seniorenraad was vertegenwoordigd.
In het kader van 25 jaar Laarbeek is er, mede door inspanningen van de Seniorenraad, een fietstocht met start in elke kern, van de grond gekomen.
Op 1 februari jl. vond er overleg plaats met de gemeente en de volgende onderwerpen kwamen o.a. aan de orde: bewustwording veilig thuis (blijven) wonen, ervaringen WMO, mogelijkheid van een hospice in Laarbeek, woningtoewijzing, beschikbaarheid openbare toiletten,
openingstijden Dorpshuizen en onafhankelijke cliëntondersteuning. De Seniorenraad heeft aangegeven graag tweemaal per jaar te willen vergaderen met de gemeente.
Op 10 mei kwam de Seniorenraad weer bij elkaar en werd o.a. het volgende besproken: Wim Hijnen (KBO-vrijwilliger) kwam uitleg geven over veilig en comfortabel wonen (hij bezoekt de mensen thuis, zie elders in dit magazine), voortzetting BROEM-cursus, het opzetten van een werkgroep Dementievriendelijke gemeente Laarbeek en het project ‘Doortrappen’: seniorproof maken van fietspaden.
De Seniorenraad heeft een vacature voor de functie van secretaris.

Waar : Fabriekshal van Thiel, Bosscheweg in 38 Beek en Donk Wanneer : 10 en 11 juni van 20.00 – 22.30 uur met afterparty : 12 juni van 15.00-17.30 uur

DORPSEVENEMENT UNITED: WAT KUN JE ERVAN VERWACHTEN?
UNITED wordt een ode aan ons dorp uitgevoerd in een oude fabriekshal die behoort tot het industrieel erfgoed van Beek en Donk. Gedurende de voorstelling komen meerdere thema’s aan bod die duidelijk maken waar ons dorp voor staat en wat ons dorp kenmerkt. Thema’s zoals 'het verenigingsleven, het kanaal, de fabrieken, landgoed Eyckenlust en onze cafés' komen aan de beurt. Deze onderwerpen worden uitgebeeld door zang, muziek, dans, vertellingen en optredens. Verschillende van deze optredens worden verzorgd door verenigingen uit ons dorp zoals Sparta ‘25, rollerclub de Oude Molen, de Teugelders en harmonie O&U. Uiteraard wordt u als publiek ook uitgenodigd om onderdeel te zijn van het evenement. Ons dorp is enorm rijk aan verenigingen en veel van die verenigingen zijn uitgenodigd om zich te laten zien aan het publiek. Daarnaast laten we door projecties zien hoe prachtig mooi ons dorp is. Er zullen opnames bij zijn die u nog niet eerder hebt gezien. Natuurlijk wordt de horeca verzorgd door de cafés uit Beek en Donk en zullen er lokale ondernemers aanwezig zijn op het food-plein. Dit om ervoor te zorgen dat er na de voorstelling voldoende tijd en ruimte is voor een mooie afterparty, met een hapje, een drankje en natuurlijk muziek. Tickets

voor het evenement kunt u bestellen via www.beekendonkunited.nl. Zorg dat je erbij bent, want ons dorpsevenement United mag je niet missen!!

## De hobbyfotograaf

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

Een knotwilg tussen de IJsweg en parkeerterrein van Sparta heeft weelderige bloemen in de stam.

Tja ,de koolzaad is nu uitgebloeid maar het is een mooie kleuren combinatie van de Rode brug en strak blauwe lucht.

## Goed voorbereid: lang thuis in eigen Huis

**Gratis Huistest voor 50+**

Iedereen wil graag veilig en comfortabel wonen.
De meeste mensen zullen, wanneer ze ouder worden, gewoon blijven wonen in hun huidige woning. Door veranderde regelgeving bestaat het verzorgingshuis eigenlijk niet meer. Daarmee is iedereen verantwoordelijk geworden voor de veiligheid in zijn woning. Er zijn veel slimme en (vaak) kleine oplossingen waarmee u uw woning kunt verbeteren. Zodat uw huis zo lang mogelijk uw thuis kan blijven! Wist u dat u gratis advies op maat kunt krijgen van een vrijwillige woonadviseur van KBO? U kunt de woonadviseur vragen om langs te komen voor een huisbezoek. U loopt dan samen door uw woning en krijgt een persoonlijk woonadvies met daarin de verbeterpunten van uw woning. Het woonadvies kan ook een indicatie geven van de kosten. U kunt daarna zelf aan de slag gaan of er een professional bij halen. De keus is aan u. De woonadviseur in Laarbeek is Wim Hijnen. U kunt zich aanmelden op de website van KBO-Brabant (Formulier Huistest - KBO-Brabant), per e-mail (info@kbo-brabant.nl) of telefonisch: 073-6444066.

***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 Dirk Hamers (vervanger van Suzan de Koning) 06 14871294; dirk.hamers@levgriep.nl

## Senioren: veiligheid in en om het huis – checklist.

Onderstaande checklist kan u helpen om uw woning veiliger te maken.

| Onderwerp | In orde? | Opmerkingen |
|---|---|---|
| Zijn uw tapijten niet versleten of beschadigd? | | |
| Liggen er geen losse vloerkleedjes? | | |
| Liggen er antislipmatten onder vloerkleden? | | |
| Zijn er losliggende elektriciteitssnoeren? | | |
| Slingeren er geen boeken e.d. rond? | | |
| Is het trappenhuis goed verlicht en vrij van obstakels? | | |
| Kunt u de trap goed op en af? | | |
| Heeft het bad of de douche handgrepen? | | |
| Heeft het bad of de douche een zitplank of douchestoel? | | |
| Is het bad of de douche gemakkelijk toegankelijk? | | |
| Heeft u mengkranen in huis? | | |
| Liggen er in de badkamer of douche antisliptegels of –matjes? | | |
| Hebben de buren een sleutel van uw woning? | | |
| Als u alleen woont, hebt u dan regelmatig contact met familie of vrienden? | | |
| Kan een draadloos telefoontoestel of een mobiele telefoon van pas komen? | | |
| Zou een intercom nuttig zijn? | | |
| Zou een alarmsysteem nuttig zijn? | | |
| Zijn er rook- of gasmelders geïnstalleerd? | | |
| Staan er haardhekjes voor de open haard? | | |
| Wordt uw verwarmingsketel regelmatig gecontroleerd? | | |
| Zijn er aanpassingen nodig voor stopcontacten, deurkrukken of kranen? | | |
| Kunt u gemakkelijk opstaan uit bed? | | |
| Kunt u gemakkelijk uw bed in komen? | | |
| Kunt u gemakkelijk opstaan van het toilet? | | |
| Vergeet u uw medicijnen wel eens? | | |

## Verschijningsdatum Bedonkske in 2022

| Nr | Verschijnt op | Kopij binnen op |
|---|---|---|
| 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 |

**Let op:** voor de maanden juli en augustus!

## Welkom bij Seniorenvereniging

Vanaf maart hebben zich als nieuw lid aangemeld:

Dhr. Pieter Bloemers,
Dhr. Edy van Laanen,
Mevr. Johannie Daniëls- van Dongen.

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.

## Website

Het is een drukke periode geweest afgelopen maand. We hadden erg veel activiteiten waaruit een aantal mooie fotoboeken zijn gekomen. Deze zijn te zien op onze website.
De vitaliteitsdag:
https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/fotoalbum-vitaliteitsdag-3-mei/

en het uitstapje voor de supersensioren.

https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/fotoalbum-uitstapje-supersenioren-14-april-2022/.
Na de vakantie gaan we ook weer een bijeenkomst organiseren als vervolg op 'veilig internetten en internetbankieren'. Wij denken dan aan digitaal nalatenschap op het internet.
Uiteraard kijken we ook nog naar andere thema's die wij willen behandelen. Uit de vorige bijeenkomst kunt u nog steeds tips naslaan, dat kan via:
https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2022/02/Tips-veilig-internetten-versie-2-1.pdf.
**Inloop:** iedere tweede dinsdag van de maand **behalve in augustus!**

***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 pcemvogels@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.

## Het Alzheimer café Gemert-Bakel/Laarbeek on tour in Laarbeek

***14 juni: Omgaan met onbegrepen gedrag***
*Locatie: Ontmoetingscentrum Beek en Donk, Otterweg 27.*
*De zaal is open vanaf 19.00 tot 21.30 uur. Het programma start om 19.30 en eindigt om 21.00 uur.*
*De toegang en het eerst kopje koffie zijn gratis.*
Mensen met dementie vertonen soms gedrag dat je niet begrijpt. Dit zogenoemde onbegrepen gedrag komt vaak voor.
Onder onbegrepen gedrag valt al het gedrag van de persoon met dementie dat door de persoon zelf (of door zijn omgeving) als moeilijk hanteerbaar wordt ervaren. Deze avond gaan we in gesprek met een deskundige, die ons uitleg en advies kan geven over omgaan met onbegrepen gedrag.
***23 augustus: Zomer café***
*Locatie: 'In de Hei', Schaapsdijk 6, Mariahout.*
*Tijden: Vanaf 14.30 uur tot ongeveer 18.30 uur.*
*U dient zich voor deze bijeenkomst in te schrijven.*
Op deze dag wordt er een gezellige middag verzorgd door de vrijwilligers van het Alzheimer café Gemert-Bakel/Laarbeek.
Er is een gezamenlijke activiteit, er kan gewandeld en gefietst worden en men kan alpaca's van dichtbij bezichtigen. Voor eten en drinken wordt gezorgd.
Vanuit Gemert zal de Polder-expres rijden om de gasten, die geen eigen vervoer hebben, naar Mariahout te brengen.
Mensen met de ziekte dementie en hun partners/mantelzorgers zijn van harte uitgenodigd.
In juli zal er via De MooiLaarbeekKrant en de Gemertse krant verdere informatie volgen over deze dag, ook waar u zich kunt opgeven.
Voor meer informatie kunt u, tijdens kantooruren, contact opnemen met Nancy Laurensse,
tel 06-34165118, nancy.laurensse@levgroep.nl of Theo van der Horst, tel 06-81575431, theovanderhorst@dedorpsondersteuners-gemertbakel.nl

## Van de redactie:

Wat zijn er weer veel activiteiten voor ons. Soms zal het moeilijk zijn om een keuze te maken. Maar het is fijn dat er een keuze is. We zijn steeds bezig met het kijken en ontdekken wat leuke activiteiten voor u kunnen zijn. Maar vindt u zelf iets heel anders leuk? Laat het ons weten! We gaan dan zeker kijken of we het kunnen realiseren.
U kunt uw reactie op elk emailadres kwijt.

## 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 27 juni 2022.)

## Prijswinnaars van de puzzel in mei:

***Oplossing sudoku: 16327***
Dhr. Joep van Dijk,
Mevr. Annelies v d Vossenberg – Reijnen.

## Puzzel van de maand juni

Een kruiswoordpuzzel van een gemiddelde moeilijkheidsgraad deze maand.
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 juni sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail: seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

✂ **Opgavestrook excursie champignonkwekerij Gemert**

**Naam 1** …….

**Naam 2**……..

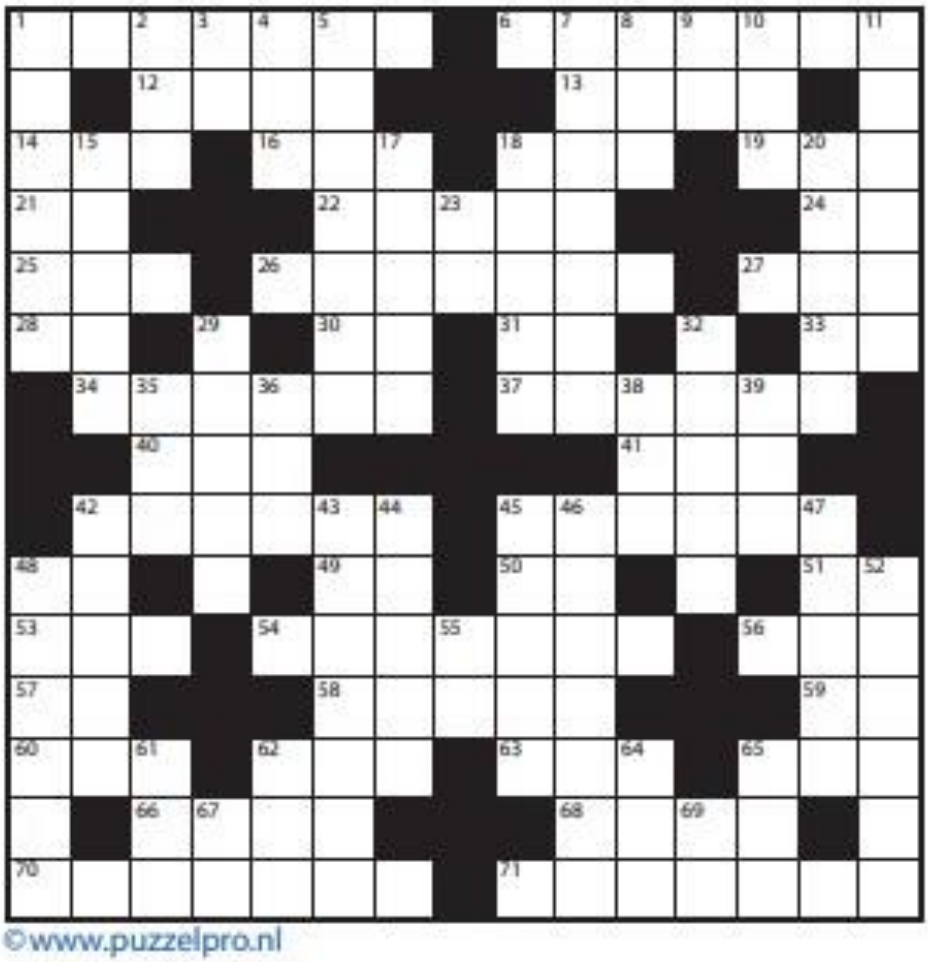
**Adres** ……

**Telefoon**……

## Energietoeslag

Vanaf 1 mei kun je de eenmalige energietoeslag aanvragen. De mensen die in beeld zijn bij de gemeente, hebben vóór 1 mei de eenmalige energietoeslag ontvangen op hun rekening.
Zit je in een andere situatie en denk je dat je recht hebt op de energietoeslag? Neem dan contact op met een medewerker van de Peelgemeenten, via 088-501 33 00, optie 3 Minimaregelingen, iedere werkdag tussen 10.00 en 12.00 uur of email naar mp@peelgemeenten.nl.
Heb je hulp nodig bij het invullen van het formulier, dan kun je terecht bij je dorpsondersteuner.
Voor verdere vragen kunt u contact opnemen met LEVLaarbeek via 0492-328800.

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




| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | 7 | 63 | 14 | 56 | 26 | 60 | 32 | 71 | 5 | 29 |
| | | | | | | | | | | |

**Horizontaal:** **1** eenstemmig **6** geneesmiddel **12** vergrootglas **13** fijn weefsel **14** wenk **16** geneesmiddel **18** sterrenbeeld **19** heks **21** voorzetsel **22** eetgerei **24** achter **25** nauw **26** sigaar **27** naaldboom **28** mijns inziens **30** onzes inziens **31** landbouwwerktuig **33** en dergelijke **34** autostalling **37** deel v.e. breuk **40** pret **41** nageslacht **42** verborgen **45** arts **48** familielid **49** onderofficier **50** bijwoord **51** getijde **53** ratelpopulier **54** werklust **56** pl. in Gelderland **57** de lezer heil **58** nauwe straat **59** eerste kwartier **60** vrouwelijk dier **62** vrucht **63** muurholte **65** woonschip **66** pl. in Limburg **68** draaikolk **70** verdoving **71** Afrikaan.

**Verticaal:** **1** uiterst **2** hoge berg **3** numero **4** olm **5** narede **7** uitstalkast **8** korte tijd **9** oude lengtemaat **10** scheepsvloer **11** door water omgeven land **15** intiem **17** plant **18** soort appel **20** schande **23** paardenkracht **29** fier **32** selecte groep **35** op de wijze van **36** Engels bier **38** haarkrul **39** roem **42** werpstrik **43** larie **44** test **45** wapen **46** herkomst **47** scheepsuitruster **48** vrucht **52** slaginstrument **55** zangnoot **61** Europeaan **62** vogel **64** vreemde munt **65** papegaai **67** personal computer **69** vogelproduct.

## 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 | Contact-personen | 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. Hamelijnck | tel. 0492 462081 |
| Woensdag | Nordic walking hoofdingang Waterpoort | 10.00 uur | | tel. 0492 784238 |
| | Fitness **Sportcentrum** | 10.00-11.00 uur | | |
| | Biljarten *Dames en heren* | 13.00-17.00 uur | J. Kerkhof | tel. 0492 462073 |
| | Tafeltennis Zaal **'Oude Molen' Otterweg** | 9.00-11.00 uur | Stefan Hamelijnck | tel. 06 55196436 |
| | Bridgeles **Waterpoort** | 13.00-15.00 uur | Hannie Somers | |
| 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 | | |