



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

Vooruitblik(ken)

6 maart	Omzien naar elkaar
9 maart	Gezellig samen uit eten
16 maart	Jaarvergadering
30 maart	Vier de lente. Gezellige middag!
3 april	Paasstuk maken
13 april	Uitstap Supersenioren
19 april	Marcienne

NR. 3 MAART 2023

Seniorenvereniging
Beek en Donk

De hobbyfotograaf



Marjon Bouw

Bedonkske in 2023



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
4	27 maart	17 maart
5	24 april	14 april
6	22 mei	12 mei
7-8	26 juni	16 juni
9	28 augustus	18 augustus
10	25 september	15 september
11	23 oktober	13 oktober
12	27 november	17 november

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,
tel. 06 51054019
e-mail: ingeborgwesterbeek@gmail.com

Bedonkske digitaal ontvangen

Bert van Oosterom; tel. 06 39271384
e-mail: bertvanoosterom7@gmail.com

Adresverandering/overlijdensbericht

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

Bezorging Magazine Ons/Bedonkske: Ad de
Fost, Goudsbloemstraat 6; tel. 0492 462862
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 e-mail:

mvanderrijt@msn.com Lijsterlaan 80; tel. 0492 464233. Namens de Seniorenvereniging stuurt zij dan een kaart.

Tip: Bewaar het Bedonkske tot het nieuwe blad verschijnt! (In de week van 27 maart 2023.)

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 2023 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.

Als nieuw lid hebben zich aangemeld:

Dhr. Harrie Raaijmakers,
Dhr. Wim van Hest en Mevr. Liesje van Hest,
Dhr. Jan Brans (gastlid),
Dhr. Jan Swinkels en Mevr. Diny Swinkels,
Dhr. Ben Engels en Mevr. Mayke Engels- Maas,
Dhr. Ton Sonneveldt,
Dhr. Jan van de Vossenberg,
Mevr. Berdie van de Vossenberg- Smits,
Mevr. Lenie van Eck- de Groot,
Mevr. Marianka Mommers- Gordijn,
Mevr. Riet Kweens- Dohmen,
Mevr. Paula Waals- Oomen.



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

Voorwoord

Beste leden,
lieve mensen,

Met de Algemene Ledenvergadering voor de deur lijkt het me goed om even terug te kijken op het afgelopen jaar. Als ik zie wat we allemaal doen als vereniging, kan ik niet anders dan erg trots zijn. Zoveel verschillende activiteiten, sommige wekelijks, andere regelmatig dan wel eenmalig: voor iedereen is er wel iets wat aanspreekt. We proberen ook nieuwe dingen aan te bieden, vooral op uw verzoek, en in te springen op de actualiteit met onze thema's. Natuurlijk is er ook een groep die, om wat voor reden dan ook, nauwelijks actief kan meedoen. Daarvoor is het uitstapje van de Supersenioren bedoeld. Ook is het Bedonkske, dat inmiddels verder geprofessionaliseerd is, voor deze ouderen extra van belang als communicatiemiddel. In dit nummer vindt u alle informatie over onze belangrijke thema-avond 'Omzien naar elkaar', de jaarvergadering, en over 'Vier de Lente!'. En uiteraard nog veel meer.

Een aantal leden zijn ons het afgelopen jaar helaas overleden maar gelukkig mochten we ook ongeveer evenveel nieuwe leden verwelkomen. Daarvoor, en voor alle geïnteresseerde vrijwilligers, willen we nog vóór de zomer een avond organiseren.



Ik hoop velen van u binnenkort te zien bij een van onze activiteiten.

Wij blijven omzien naar elkaar!

Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Tonny's blog van deze maand kunt u vinden op onze website:

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/02/Hallo-lieve-mensen-nr3-maart-2023.pdf>

De hobbyfotograaf

Door Marjon Bouw werd deze foto gestuurd.



Het Leonardusgilde of 'De Rooi Skut' heeft in 1979 een eigen kapel gebouwd die is toegewijd aan haar patroonheilige St. Leonardus van Noblat. De voorgaande kapel was gebouwd in 1422 en was functioneel tot ergens in de 18^e eeuw.

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



Overleden

13 januari: Dhr. Tonnie Raaijmakers, 86 jaar.

30 januari: Mevr. Riekje Vereijken - van de Weijer, 87 jaar.

6 februari: Dhr. Max de Leeuwe, 83 jaar.

17 februari: Martien Penninx, 90 jaar.

Tips & trucs van Wim Maas

Hierbij alweer de 5^e nieuwsbrief over voordelig en gemakkelijk koken. Dit keer hebben we het over soep. Wie lust er geen soep? Ik hoop jullie te laten zien dat je van bijna alles wat je kan eten soep kunt maken. Ik hanteer altijd het gezegde 'de groente van vandaag is de soep van morgen'. Nieuwsgierig naar mijn tips, ga naar de website van de seniorenvereniging Beek en Donk.

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/02/Wim-Maas-Maart-2023-De-groente-van-vandaag-is-de-soep-van-morgen.pdf>



Gezellig samen uit eten

Op donderdag 9 maart bij Pannenkoekenhuis Pluk in Beek en Donk.

In januari zijn we gestart met 'gezellig samen uit eten'. Met 25 personen zijn we naar Restaurant de Reiger in Zijtaart geweest. Hier hebben we genoten van goed en lekker eten, drinken en mooie gesprekken aan de tafel. We gaan dit nu vervolgen met elke twee of drie maanden gezellig samen uit eten. We hebben een enquête gehouden en weten ongeveer wat de wensen zijn.

Voor de volgende keer hebben we een locatie dichterbij gevonden: Pannenkoekenhuis Pluk en wel op 9 maart a.s. om 18:00 uur. Dit hebben we uitgekozen omdat ze hier een grote keuze aan pannenkoeken hebben en je kunt er ook andere gerechten bestellen. Voor elk wat wils dus. Je kunt zelf alvast de menukaart bekijken van Pluk via <https://www.pannenkoekenhuispluk.nl/>. Mocht je graag mee willen doen en je bent niet mobiel, dan kunnen we je thuis ophalen. Dit moet je dan wel even aangeven.

Je kunt je aanmelden via:

pcemvogels@gmail.com of bij onze inloop in de Waterpoort elke 2^e en 4^e dinsdag van de maand. Je mag ook bellen: 06-30375665. Mocht je zelf nog leuke ideeën hebben, laat dit dan gerust weten, dan kunnen wij dit wellicht meenemen in onze keuzes.

Paasstuk maken

Maandag 3 april 2023 houden we weer een workshop bloemschikken verzorgd door Beppie Nikkelen en Marij Oppers.

We beginnen om 13.30 uur in het Ontmoetingscentrum.

Kosten € 17,- per persoon.

Graag zelf zorgen voor een mesje en/of snoeischaar. Als je paasversiering in je stuk wilt verwerken mag je die zelf meebrengen. Voor de rest zorgen wij.

Graag zou ik vóór 21 maart van je willen horen of je mee doet.

Betalingen moeten naar: NL89 RABO
0112093302 t.n.v. HW van den Eijnde, Rogier
Monicxlaan 47.



Gerda en Henk Berkers,

een bevlogen stel bij de Beweegtuin van de Waterpoort.



Gezellig aan de keukentafel in hun appartement in de Waterpoort, gaan we het vooral hebben over de activiteiten die zij daar organiseren op sportief gebied. Sinds negen jaar wonen ze hier en komen van Lieshout. 'De beste beslissing ooit', zegt Henk. Beek en Donk is zo'n levendig dorp. Zij waren in Lieshout al van begin af aan betrokken bij de oprichting van RCL, Runnersclub Lieshout, zo'n 30 jaar geleden. Daar is de grote liefde voor het lopen en hardlopen begonnen.

Na het doorlopen van verschillende cursussen op dit gebied mochten ze zich Groepsleider Atletiek noemen. Tijdens deze cursus ging het niet alleen om de looptechnieken zelf, maar ook om de kleding en schoeiselkeuzes die mensen maken bij het hardlopen. 'Erg belangrijk ook', vult Gerda aan. 'Vooral goede schoenen heb je nodig en die kunnen veel ongemakken en blessures voorkomen. Ook goede kennis van looptechnieken en opbouwen van langdurige hardloopsessies hebben begeleiding nodig. Ook daar hebben we over geleerd, wat het met je lichaam doet als je 'zomaar aanloopt'. Bij onze ochtendwandelingen wijzen we onze lopers er dan ook op welke houding ze het beste aan kunnen nemen en op het eind vragen we altijd of ze ergens last van hebben en richten daar onze cooling down op. Lopen, wandelen, sportief wandelen en Nordic Walking hebben allemaal hun eigen technische aspecten. Nordic Walking, wat de afgelopen jaren erg in opkomst is gekomen, vraagt serieuze begeleiding anders zou het wel eens tot schouderklachten kunnen leiden.'

Iedere maandag- en donderdagmorgen is het een drukte van belang voor het Rembrandtplein en de Waterpoort. Een samenloop van sportieve

ouderen die meteen zorgen voor de nodige kakofonie. Precies om 9 uur splitst de groep zich op in verschillende groepjes van lopers voor de 5, 7 of 10 km. Daarna nog naar de Beweegtuin om allerlei oefeningen te doen onder begeleiding van Henk of Gerda. Gezelligheid alom met elkaar, want bewegen is het doel maar kletsen en oog hebben voor elkaar is minstens zo belangrijk en dat gebeurt op 't eind van de wandelingen en Beweegtuin met koffie en een kuukske. Henk en Gerda halen hun energie en waardering uit de mensen die met hen meedoen en laten weten dat ze het heel fijn vinden dit samen te kunnen doen. 'Wij hebben zelf deze Beweegtuin ontwikkeld, familie en bewoners van het Rembrandtplein en de Waterpoort hebben meegeholpen met de uitvoering zoals betonstorten en doordat we overal subsidies hebben losgepeuterd, hebben we er ook de juiste apparaten op kunnen zetten. Wat zéker nog gezegd moet worden is dat een specialist van de Universiteit van Maastricht hier is geweest om de uitvoering van deze Beweegtuin te bekijken. 'Dat voelt al als een grote waardering', zegt Henk. Naast de beweegtuin beheren Gerda en Henk 'De huiskamer' in de Waterpoort en organiseren daar veel activiteiten en één gezellig eetmoment in de week. Ook zeer gewaardeerd bij de gasten.

Bevlogen, niets teveel gezegd toch? Wij wensen jullie nog vele van deze prachtige jaren toe en dank dat we bij jullie aan de keukentafel mochten zitten.

Beweegkit Ouderen



Voor sommigen is het lastig om dagelijks aan voldoende beweging te komen. Daarom heeft Kenniscentrum Sport en Bewegen verschillende producten gebundeld in de 'Beweegkit Ouderen'.

Niet alleen voor ouderen, maar ook voor naasten, mantelzorgers en zorgprofessionals wordt het gemakkelijker om zo samen aan genoeg beweging te komen.

Inhoud van de beweegkit

In de 'Beweegkit Ouderen' vind je naast interessante achtergrondinformatie de volgende producten:

- beweegrichtlijnen
- beweegposter met praktische oefeningen voor elke dag
- tips om conditie, valrisico, balans en spierkracht te testen
- beweeggids met uitgebreide informatie voor familie en mantelzorg van mensen met dementie.

Je kunt de beweegkit aanvragen met een e-mailadres op de website van Kenniscentrum Sport en Bewegen:

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegkit-ouderen/bestel-beweegkit-ouderen/

Safari Uitstapje Supersenioren

Kamelen in Berlicum en Noordkade in Veghel



We gaan weer op stap! Een bijzondere en leuke middaguitstap voor onze supersenioren.

Hiermee bedoelen we alle 80-plussers, maar ook leden die niet zo gemakkelijk met een andere dagtocht mee kunnen.

Alles rollator- en rolstoeltoegankelijk. Er gaat voldoende begeleiding mee.

Wanneer: Donderdagmiddag 13 april naar Kamelenmelkerij Smits in Berlicum.

Op de terugweg stoppen we voor een bezoek aan het Klokgebouw aan de Noordkade in Veghel. De Noordkade bruist en ademt geschiedenis, kunst, food en cultuur.

Het programma ziet er volgt uit:

13.00 uur: Verzamelen op het Heuvelplein naast Het Oude Raadhuis.

13.15 uur: Vertrek met bus naar Berlicum. Ontvangst koffie met lekkers, uitgebreide presentatie over de kamelen.

Daarna rondleiding door het bedrijf. Tijdens de rondleiding leert u veel over deze bijzondere dieren en over het leven hier op de boerderij. Maar het mooiste is dat u de kamelen ook echt

mag aaien en knuffelen, want daar zijn ze dol op!

16.30 uur: Vertrek naar de Noordkade, een industriële omgeving met een rijke geschiedenis, in Veghel. We nuttigen een drankje in De Afzakerij en daarna kunt u vrij rondneuzen in een culinair en cultureel gebied.

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 bijzondere uitstap bieden wij u aan voor € 27,50 per persoon.

U kunt zich opgeven met betaling bij:

De inloop op dinsdag 14 maart en 28 maart tussen 10.00 en 11.30 uur in de Waterpoort.

U kunt zich ook opgeven per email met naam, adres en telefoonnummer (1/2 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!!

Omzien naar elkaar:

Wie staat er voor je klaar?

Op maandag 6 maart a.s. is er een thema-avond 'Omzien naar elkaar'. Seniorenvereniging Beek en Donk en de Initiatiefgroep

Gemeenschapskracht van Zorgcoöperatie Tot uw Dienst willen dan samen met u nadenken en met elkaar spreken over de toekomst van het samen leven.

De komende jaren verdubbelt het aantal senioren, met name in de leeftijdsgroep 75 jaar en ouder. Dat geldt ook voor Beek en Donk.

Het gevolg hiervan is dat het beroep op zorg en ondersteuning sterk zal toenemen.



Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen dan toch de hulp krijgt die nodig is?

Dat begint bij het durven vragen aan een ander dat je iets nodig hebt.

Dat kan van alles zijn: een praatje, een boodschap doen, een klusje in huis etc.

Daarvoor is het fijn dat je de mensen in je omgeving kent: we kennen elkaar, dus we helpen elkaar en zijn er voor elkaar.

Met andere woorden, dat is gemeenschapskracht.

Alle 50-plussers uit Beek en Donk zijn van harte welkom om over dit belangrijke onderwerp van gedachten te wisselen.

Vóór de pauze (met gratis koffie of thee) geeft de Initiatiefgroep een presentatie over dit thema en daarna zal Wendy Huijbers, deskundig en met veel ervaring op dit gebied, als gespreksleider optreden. De avond vindt plaats in het Ontmoetingscentrum, begint om 19.30 uur en duurt tot ongeveer 21.30 uur.



Marciënne Lente modeshow 2023

Altijd gezellig!

We verheugen ons natuurlijk weer op een nieuwe modeshow bij Marciënne in Kirchhoven, Duitsland. Marciënne, modieuze kleding voor de modebewuste vrouw. Kwaliteit, comfort en goede pasvorm.

We kijken uit naar de lente en de collectie die vanaf begin maart gepresenteerd gaat worden. Wat zijn de nieuwe trends? Het belooft opnieuw 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 Marciënne. U wordt ontvangen met koffie/thee en gebak. Kortom een leuke ontspannen middag in een gezellige lentesfeer.

Wanneer: Woensdag 19 april

Tijd: 13.45 uur, parkeerplaats

Ontmoetingscentrum

Kosten: € 10,00 per persoon

Thuiskomst: ca. 19.15 uur

Opgeven vóór 25 maart. Ook kunt u zich opgeven: Per mail

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

De kosten à € 10,00 p.p. kunnen worden overgemaakt op bankrekeningnummer NL92RABO 0112 0961 58 onder vermelding van Marcienne en uw naam of: telefoon secretariaat 0492-463860 of tijdens de inloop in maart. Er is plaats voor 50 personen!

Veel leut bij carnavalsmiddag

Dankzij de financiële ondersteuning van de Club van 100 van de Teugelders van Ganzendonck beleefde een volle zaal senioren in muziekcentrum Het Anker een gezellige, carnavaleske zaterdagmiddag. De leden van



Seniorenvereniging Beek en Donk kregen tegen de speciale prijs van € 5.00 naast een kopje koffie of thee en een consumptie, een aaneenschakeling van leuke optredens voorgeschoteld.

O.a. troubadour Gerard van Kol, tonproater Rob van Elst als stratenmaker, en muziekgroep Un Bietje Brabants traden op. Ook waren Prins Luuk XLIX en gekleed gevolg aanwezig en ontbraken de Dansmariekes niet. De muzikale omlijsting werd verzorgd door de Ekkermuzikanten o.l.v. Piet Diender.

Er werd veel gelachen en meegezongen en iedereen genoot enorm van alle acts op het podium, voorzien van prachtige belichting. Ook de catering was prima verzorgd. Al met al een heel geslaagde carnavalsmiddag!

Pelgrimage naar Handel

Pelgrimage naar Onze Lieve Vrouw Tenhemelopneming van Handel



Veel mensen kiezen ervoor om als groep op bedevaart te gaan. Ook individueel bent u van harte welkom in ons bedevaartsoord.

Individuele pelgrims kunnen de hele dag door terecht in de Mariakapel. De kerk en het processiepark zijn dagelijks geopend van 08.30 uur tot 19.00 uur. Ook is er iedere dag van de week een H. Mis om 08.30 uur en zondags om 09.30 uur. In de meimaand is er op zondag ook om 11.00 uur een eucharistieviering.

Op onze website kunt u zien welke bedevaarten/processies er het hele jaar door plaatsvinden.

<https://www.handelseprocessie.nl/historie/historie-onze-lieve-vrouw-van-handel.php>

Onze contactpersoon is: Nellie Martens, tel:

0492-322410 of 06-24927058 of email:

ckhandel@outlook.com

Optredens Gasterij 19.00 uur

2 maart De Souveniers

23 maart Fam. v.d. Broek

6 april Liederentafel Helmond West

Vooruitblik!

Vrijdag 12 mei Dagtocht: Chocolate en Rotterdam.

Wij hebben voor u een fantastische dagtocht gereserveerd met bestemming Rotterdam.

In het volgende Bedonkske komen we hier uitgebreid op terug. Noteer alvast deze datum in uw agenda: 12 mei.

Algemene Ledenvergadering

Op donderdag 16 maart 2023 in het Ontmoetingscentrum, aanvang 14.00 uur, zaal open: 13.30 uur.

Ontvangst met koffie/thee.

Agenda:

1. Opening door voorzitter Mariëtte Frijters.
2. Vaststellen agenda.
3. Notulen vorige vergadering.
4. Verslag 2022 door de secretaris.
5. Financieel verslag 2022; presentatie van de begroting voor 2023 door de penningmeester.
6. Verslag kascontrole/benoeming nieuwe kascommissie.
7. Goedkeuring begroting 2023.
8. Bestuursverkiezing:

Aftredend en herkiesbaar: Francien Spit en Marion van Oosterom.

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. Presentatie/lezing door Antoon Verhoeven van IVN Laarbeek over: Mooie natuur in Laarbeek.



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. U kunt zich hiervoor aanmelden.

Telefonisch, 0492-463860, schriftelijk via een van de bestuursleden, of via email

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

Vier de Lente, gezellige middag

Donderdag 30 maart.



Wij willen graag de lente inluiden met een vrolijke middag voor u.

Wat kunt u verwachten?

- We starten om 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.
- Opening door voorzitter Mariëtte Frijters
- Voordracht Lente gedicht door Tonny Jacobs

- Laarbeekse lente foto's gemaakt door Lenie Huijbers en Marjon Bouw, met het lente vioolconcert van Vivaldi

- Optreden van troubadour Tonny Wijnands

- Koffie met lekkers, 2 consumpties

- Een lekker snackje tussendoor

- Loterij

- Eindtijd rond 17.00 uur

Natuurlijk wilt u er ook bij zijn!

Toegangskaarten: € 7,50 per persoon.

Kaartverkoop: Tijdens de inloop op dinsdag 14 maart.



Warm welkom bij Lavans

Op dinsdag 14 februari gingen we met 16 senioren op excursie naar wasserij Lavans in Helmond. Niet zomaar een wasserij maar afgelopen jaar gekozen tot beste wasserij ter wereld (na in 2016 al een keer de op één na beste te zijn geweest).

We werden ontvangen met een kopje koffie/thee met lekkers en kregen een hele mooie presentatie te zien van het bedrijf. Daarna werden we in tweeën opgedeeld voor een geweldige rondleiding.

Lavans is in 1928 opgericht als Wilhelmina en waste toen bedrijfskleding, in 2011 werd het bedrijf een volledig stoomloze wasserij. Men heeft 255 medewerkers in Nederland werken en ongeveer 11.000 klanten. Er wordt 5 miljoen kilo was/jaar gedraaid (=5000 thuiswasjes/dag!). Die was bestaat uit 3.000.000 kledingstukken en 3.000.000 matten en snelwissers. Men heeft 500.000 producten in omloop. Ze wassen ook de kleding van Sint en Piet als die in het land zijn.

Het bedrijf is in alles zelfvoorzienend en is in 10 jaar tijd 70% minder energie gaan gebruiken.



Deze wasserij wast niet alleen kleding maar verhuurt ook bedrijfskleding en speciale kleding voor o.a. ziekenhuizen en bedrijven waar stofvrije bedrijfskleding vereist wordt. Ook kun je er kleding leasen, waarbij Lavans de bedrijven die met hen in zee gaan, totaal ontzorgt.

Lavans zorgt heel goed voor zijn personeel, men blijft er ook lang werken. Ze bieden een zorgeloze omgeving: veilig, schoon en duurzaam. Intern krijg je de opleiding, diploma's zijn niet nodig en Nederlands spreken is verplicht.

Iedereen was na afloop zeer te spreken over de gedetailleerde informatie over dit mooie bedrijf en kreeg nog een folder en kookboek (culturele eetproeverij met recepten van het personeel) mee naar huis. Een zeer geslaagde middag!

Volle zaal senioren bij Medipoort

Op 15 februari organiseerden wij, samen met de LEVgroep en Stichting Kruiswerk Laarbeek, een educatieavond



waarbij Bibi van der Heijden (logopedist) en Robin Rijf (fysiotherapeut) een hele uitgebreide presentatie gaven.

We ondervinden allemaal dat ons lichaam bij het ouder worden niet meer zo meewerkt af en toe: hogere bloeddruk, vergeetachtigheid, minder spierkracht, psychische klachten en ga zo maar door.

Dagelijkse activiteiten zoals wandelen, fietsen, opstaan uit de bank, boodschappen sjouwen en traplopen zijn ineens minder vanzelfsprekend. Dat kan grote gevolgen hebben voor onze gezondheid, sociale contacten, mentale conditie en ons slaappatroon.

Aan de slag gaan en kennis hebben over bijvoorbeeld gezond bewegen, gezonde voeding, mentale kracht en ook gezond ademen, leveren een positieve bijdrage aan ons welzijn als oudere. Wie wil nou niet een vitaal leven met minder medische zorg en wie wil niet lang én gelukkig zelfstandig kunnen blijven wonen? En hier hebben we ook deels zelf invloed op.

Bij Medipoort zitten diverse specialisten en therapeuten die ondersteuning, programma's en behandeling kunnen bieden en we weten nu waar we terecht kunnen voor goede begeleiding. Men werkt uitsluitend op afspraak (kennismaking is gratis), er is onderlinge samenwerking en, indien nodig, kan men intern doorverwijzen zonder lange wachttijden. Vaak hoef je er niet eerst voor naar de huisarts.

Tijdens de presentatie werden ook verschillende stellingen geponeerd waarbij men voor het antwoord moest gaan staan, dan wel gaan zitten, dus we kregen ook nog beweging! Na afloop ging iedereen boordevol informatie en met een grote paraplu naar huis.

Mariëtte

Seniorenkoor Sint Joachim

Op de jaarvergadering van ons koor hebben we een vijftal jubilarissen kunnen huldigen. Dit waren van links naar rechts alt Nelly van Leuken-Heesakkers, 15 jaar lid, tenor Harrie van den Eijnde, 10 jaar lid en tevens penningmeester, bas Huub Claassens, 10 jaar lid, sopraan Annie de Jong-Goossens, 15 jaar lid en alt Dora van Horik-van Bommel, 20 jaar lid en diverse jaren bestuurslid. Alle jubilarissen kregen een insigne opgespeld en een oorkonde, een attentie, bloemen en cadeaubon uitgeleerd. Deze werden door de kersverse voorzitter Hans Klessens overhandigd: hij werd aan het begin van de vergadering gekozen als bestuurslid en daarna



door het bestuur aangewezen als voorzitter. Wij zijn blij met zoveel trouwe leden. Het zegt veel over de sfeer die in de vereniging is. Natuurlijk kunnen we nog altijd nieuwe leden gebruiken. Graag aanmelden op tel. 462081 of tijdens onze

repetities op dinsdagmiddag vanaf 13.30 bij Dave van de Burgt.

Regelmatig treden we op in de Gasterij van de Regt. Op 4 maart verzorgen wij daar een eucharistieviering die begint om 15.00 uur.

Wist u dat...

Wist u dat ... de kaakspier sterker is dan de bovenbeenspier?

Van de redactie:

De beginpagina heeft weer een nieuwe foto. Daarna kijken we weer verder. Ideeën van u zijn altijd welkom!

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.

Website

In de maand mei hopen wij weer een bijeenkomst te kunnen houden met Wim de Wijs, met als thema: Dr. Google.

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

Graag nodigen wij u uit om tijdens onze inloop een keer langs te komen, om uw vraag of probleem te laten bekijken, de koffie staat er klaar. Mocht dat niet lukken, dan mag u ook bellen of mailen.

Momenteel is digid actueel en met name de toepassingen. Denk aan het invullen van de belastingen, het opvragen van informatie pensioenfondsen, zorgverzekering, UWV etc. Ook hiervoor kunt u terecht bij onze inloop.

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl>

KBO-Brabant verbijsterd

Noodfonds energie ontoegankelijk voor veel ouderen

De aanvraagprocedure voor het Noodfonds energie is alleen toegankelijk voor wie thuis is op de digitale snelweg en beschikt over een smartphone. Mensen die geen smartphone hebben of er minder handig op zijn, hebben het nakijken. Is dit wat het Noodfonds voor ogen had?

KBO-Brabant krijgt veel reacties over dit probleem:

- De aanvraag kan uitsluitend worden gedaan via een app die je op je smartphone moet downloaden. Als je geen smartphone, iPad, digid hebt, wordt het lastig.

- Het Noodfonds heeft geen e-mailadres, wel een goed verstopt telefoonnummer. De bereikbaarheid is derhalve ronduit slecht.

- Een klachtenregeling ontbreekt.

- Het Noodfonds geeft desgevraagd aan dat men nog bezig is met het realiseren van een aanvraagmogelijkheid per computer zodat mensen die geen smartphone hebben bij de bibliotheek om hulp kunnen vragen.

Conclusie: slechts een beperkte groep kan een beroep doen op het Noodfonds. De papieren variant van aanvragen is namelijk niet voorhanden. Dit terwijl het fonds is bedoeld voor álle huishoudens met een laag inkomen.

KBO-Brabant maakt zich er hard voor dat ouderen de eigen regie kunnen behouden. Daarom hebben we intensief overleg met onder meer de banken om te bereiken dat ouderen op de voor hen vertrouwde wijze gebruik kunnen maken van alle noodzakelijke diensten. Er wordt steeds meer gedigitaliseerd. Het risico dat ouderen en andere doelgroepen die niet of minder digitaal onderlegd zijn hiermee de eigen regie verliezen is groot. Het is een grote misser om te stellen dat derden hen daarmee kunnen helpen bij geldzaken en andere privacygevoelige thema's. Toch wordt dit voorgesteld. Dit maakt mensen afhankelijk en staat haaks op de stelling van de overheid dat ouderen zo lang mogelijk in zelfstandigheid thuis blijven functioneren en wonen.

KBO-Brabant roept het Noodfonds op om de aanvragen ook op papier aan te bieden zodat iedereen die daar recht op heeft ook daadwerkelijk toegang heeft tot deze zo belangrijke financiële ondersteuning.

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

- Financiële hulp: Nathalie Ansems

06-48532893;

nathalie.ansems@levgroep.nl

Oplossing puzzel februari:

Winterjas

Prijswinnaars:

Mevr. Wilma Kanters,

Mevr. Wil de Haas.

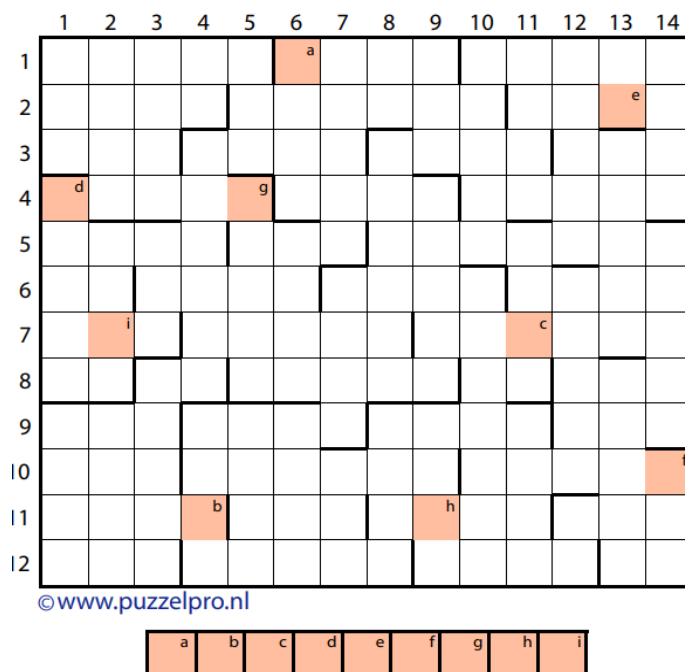
Puzzel van de maand maart

Een doorloper 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 vrijdag 10 maart 2023 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

Puzzel in februari:



Horizontaal: 1 voorstelling in de slaap; smet; speling - 2 karakter; uitholling door stromend water; bladgroente - 3 geluidje; luizenei; platzak; sjaal - 4 elpee; ton; het kweken - 5 eigenaardig; hoogste speelkaart; vogel - 6 daar; bedehuis; deel v.e. zeilboot; broer van Kaïn - 7 pl. in Flevoland; harde klap; stierenvechter - 8 knock-out; pers. vnw; dierentuin in Amsterdam; met name; niet wild - 9 een zeker iemand; hoofddekseel; kroot; loofboom - 10 dakbedekking; dreigend gevaar; drinkbehoefte - 11 smekend verzoek; Europeaan; onbesmet; pratende vogel - 12 roem; serie; huwelijkspartner; niet parkeren.

Verticaal: 1 huisbedekking; kanselrede; riv. in Duitsland - 2 spoorstaaf; riv. in Italië; omlaag - 3 zwaardwalvis; grote bijl; grasland - 4 of dergelijke; epiloog; bout - 5 honingdrank; gewichtsaftrek; verbond - 6 hebbertig persoon; zinken emmer; deel v.e. trap - 7 waterplant; steekbeitel; woonboot - 8 loofboom; badkleding; nors - 9 ijsig; grap; ingaving - 10 troep jachthonden; blijspel - 11 deel v.e. toneelstuk; botervat; platvis - 12 cowboyfeest; weer gezond; British Airways - 13 Japans bordspel; voordat; provinciehoofdstad - 14 pl. in Gelderland; kluit; spits.

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		13.30-16.00	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
	FitnessSportcentrum		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
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	Volksdansen 't Buitenbeentje		09.30-11.00 uur	Wilma Snijders	tel. 06 25244033
	Fitness Sportcentrum		10.30-11.30 uur		
	Huiskamerbridge in de Waterpoort		14.00-16.00 uur	Hannie en Rian Somers	tel. 06 29158679