



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

Vooruitblik(ken)

8 juni	Excursie Evluon RetroFuture
26 juni	Kienen
29 juni	Kennismaking nieuwe leden
3 juli	Dr. Google
6 juli	Excursie Hoffmann Groep

Jaargang 27 NR. 6 JUNI 2023

Seniorenvereniging
Beek en Donk

De hobbyfotograaf



Marjon Bouw

Bedonkske in 2023



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
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
01	18 december	11 december

Bestuur:

Voorzitter: Mariëtte Frijters-Klijnen,
tel. 06 15962783.
Penningmeester: Francien Spit-van Brussel,
tel. 06-31942514.
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!

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 2023
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
aankondigen 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. Henk Donkers.
Mevr. Marian Donkers- van der Linden.
Mevr. Marij van Schijndel- Schepers.
Mevr. Riky van der Looij-Brands.
Dhr. Giel Janssen.
Dhr. Theo Giebels.
Mevr. Franka Lammers.
Mevr. Ardy Lucassen.



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,

Drie jaar geleden begon ik (midden in coronatijd) toen nog als interim-voorzitter en daarmee ook met mijn maandelijkse voorwoord in ons mooie verenigingsblad. Ik vind het een voorrecht en een plezier om dit te mogen doen. Zo positief mogelijk is mijn motto en alles wat u in de media al kunt lezen en zien, wil ik vermijden. Samen met de redactie vind ik het namelijk belangrijk dat het Bedonkse zoveel mogelijk leuke en nuttige informatie bevat.

Bijzonder deze maand is de welverdiende Koninklijke onderscheiding voor Willy van de Laak waarmee wij haar van harte feliciteren.

'Gezellig samen uit eten' gaan we deze keer op twee avonden organiseren omdat er zoveel aanmeldingen waren. Een mooi succes voor deze nieuwe activiteit!

De leesclub wil graag weer opstarten dus meldt u zich vooral als u daaraan mee wil doen of daarbij wilt helpen.

Tot slot wens ik u alvast veel leesplezier met dit weer extra dikke nummer.



Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

P.S. Eind juli ontvangt u **geen** ONS magazine en **geen** Bedonkske i.v.m. de vakantieperiode.

De hobbyfotograaf

Onderstaande foto ontvingen wij van Lenie Huijbers.



En deze van Karin vd Heuvel: Glazen bol.



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



Overleden

25 April: Mevr. Guus Jacobs- Slegers, 93 jaar.

3 Mei: Dhr. Frits Poullisse, 78 jaar.

9 Mei: Dhr. Ton Brouwers, 73 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

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

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/05/Hallo-lieve-mensen.-juni-2023.docx>

Tips & trucs van Wim Maas

Zorgvuldig inkopen, goed voor je portemonnee en voor het milieu.

We hebben het er in de vorige nieuwsbrieven over gehad hoe dat je op een voordelige manier om kunt gaan met voedsel. Ik heb hier nog wat tips om nog wat extra geld in je portemonnee te houden.

Weggooiën van eten is zonde, niet alleen voor je portemonnee maar ook voor het milieu. Als je eten weggooit, verspil je ook alle energie en grondstoffen die nodig waren om het te produceren, te verpakken en te vervoeren. Bovendien draagt rottend voedsel bij aan de uitstoot van broeikasgassen zoals methaan. Gelukkig kun je veel doen om voedselverspilling te voorkomen of te verminderen. Hier zijn een paar tips:

- Plan je boodschappen vooruit en maak een lijstje met wat je nodig hebt. Zo voorkom je dat je te veel koopt of dingen vergeet die je al in huis hebt.
- Bewaar je eten op de juiste manier, zodat het langer goed blijft. Volg de bewaaradviezen op de verpakking of check de houdbaarheidsdatum. Gebruik een koelkastthermometer om te zorgen dat je koelkast op de juiste temperatuur staat (tussen 4 en 7 graden Celsius).
- Kook op maat en meet de hoeveelheden af die je nodig hebt. Gebruik bijvoorbeeld een weegschaal, een maatbeker of een eetlepel om de juiste porties te bepalen. Als je toch te veel kookt, bewaar dan de restjes in de koelkast of vriezer voor een andere keer.
- Maak gebruik van je kliekjes en aangebroken producten. Je kunt er vaak nog lekkere gerechten mee maken, zoals een salade, een soep, een omelet of een pizza. Laat je inspireren door recepten op internet of in kookboeken.
- Composteer je groente- en fruitafval als je een tuin hebt. Zo maak je je eigen meststof voor je



planten en verminder je de hoeveelheid afval die je weggooit. Je kunt ook een wormenbak gebruiken als je geen tuin hebt.

Een fris gerecht voor als de zon (eindelijk) gaat schijnen.

Ik wil u het onderstaande gerecht van een heerlijke frisse granité niet onthouden. Vooral niet omdat u op een eenvoudige manier een heerlijke verfrissing kunt maken.

Een granité is een verfrissend bevroren dessert dat gemaakt wordt van een zoete siroop met vruchtensap of wijn. Het lijkt op een sorbet, maar heeft een korreliger textuur. Je kunt verschillende smaken maken, zoals citroen, sinaasappel, aardbei of framboos.

De granité kan gemaakt worden van vers fruit of van een vruchtenpuree.



Hier is een **eenvoudig recept** voor een granité van rode bessen en frambozen:

- Doe 250 gram rode bessen en 250 gram frambozen in een blender en pureer ze tot een gladde massa.
- Zeef het mengsel boven een pan om de pitjes te verwijderen.
- Voeg 20 cl water en 150 gram kristalsuiker toe en breng het geheel aan de kook. Laat het ongeveer 10 minuten zachtjes koken tot het iets ingedikt is.
- Haal de pan van het vuur en roer er 40 cl mousserende wijn doorheen. Je kunt elke soort wijn gebruiken die je lekker vindt, zoals crémant, cava of spumante maar is niet echt nodig.
- Giet het mengsel in een ondiepe bak en zet het in de vriezer. Roer het elke **30 minuten** door met een vork om ijskristallen te vormen. Dit duurt ongeveer 4 uur.
- Schep de granité in glazen of kommetjes en serveer het meteen of bewaar het afgedekt in de vriezer tot gebruik.

Geniet van je heerlijke granité!

Willy van de Laak

Lid in de Orde van Oranje-Nassau.



Willy van de Laak heeft zich in de afgelopen 40 jaar onafgebroken ingezet, vooral als vrijwilligster voor hulpbehoevende en dementerende ouderen in Beek en Donk.

Ze heeft veel mensenkennis en doet haar vrijwilligerswerk met grote loyaliteit en betrokkenheid.

Sinds 1980 is ze al collectant. Eerst voor de KWF en de Nierstichting en de laatste jaren voor gezamenlijke collectieweek. In haar werkzame leven zat ze in de ondernemingsraad van Franciscushof, waar ze, deels als vrijwilliger, een bijdrage leverde aan diverse organisatieveranderingen.

Het leven in het klooster van

Zuster Thérèse Marie Baltès

Ik moet nu het dorp uit voor een interview in het Missieklooster Heilig Bloed. Hier word ik door zuster Thérèse Marie ontvangen in een gezellig spreekkamertje waar de koffie al klaar staat. De eerste vraag is: 'Bent u Duitse van afkomst', waar het klooster hier bekend om is en u heeft een accent? 'Nee', zegt ze, 'ik kom van oorsprong uit Zwolle, heb m'n intrede en gelofte in Tienray gedaan, ben daarna naar Aarle-Rixtel gekomen en na een jaar ben ik voor 22 jaar naar Nieuw Guinea gegaan en daarna weer terug hier in Aarle-Rixtel, waar ik vooral tweetalig sprak. Ik denk dat ik met al die verschillende talen mijn accent heb opgebouwd'. Ze gaat vertellen hoe haar leven verlopen is hoe ze vanaf jong meisje al belangstelling voor het kloosterleven had. 'Ik was 17 en wilde me al aanmelden voor het kloosterleven, maar mijn moeder hield dit tegen en zei: 'Je bent nog zo jong en weet nog niet wat er te koop is in de wereld'. Dus toen ben ik aan een opleiding voor verpleegster begonnen maar de gedachte liet me niet los. Op m'n 22^{ste} dacht ik, nu kan het en heb ik me aangemeld in Tienray om 'in te treden'. Dit betekent dat je dan een jaar meedraait met het kloosterleven om te zien of het wat voor je is. Je krijgt dan een 'cel' en dan

ben je een postulant en draag je eenvoudige kleding. Wat voelde ik me gelukkig in die cel. Na een jaar word je Novice, jonge zuster, en leg je je gelofte af (je eerste professie) en mag je de witte sluier dragen. In deze periode krijg je wat specifiekere taken in het klooster en word je voorbereid op de toekomst. Wat kan ik en wat ga ik op termijn doen? Na de eerste professie volgt de 'eeuwige professie' en dat is de laatste gelofte waarmee je definitief het kloosterleven instapt. Deze gelofte heb ik op 31-jarige leeftijd afgelegd en is openbaar voor familie en vrienden en kennissen: een grote dag voor mij. Een jaar na mijn gelofte ben ik naar Nieuw-Guinea vertrokken en heb daar 22 jaar in kleine dorpjes gewerkt op missieposten waar ik vooral verplegend werk heb gedaan. Heb zelfs nog een korte tandartsenopleiding gevolgd om lichte tandingrepen te kunnen doen. Uiteindelijk ben ik naar een grotere stad (Fak-Fak) in N.G verplaatst en heb daar een kleine medische post opgericht wat uitgegroeid is tot een ziekenhuis. Indrukwekkende jaren, waar we onder primitieve omstandigheden toch veel goed medisch werk hebben kunnen verrichten ondanks de grote culturele verschillen. We werden daar letterlijk omarmd. Ik ben nu alweer 32 jaar terug hier in het klooster. Heb hier een fijn leven waarin ik nog de zorg voor de medezusters op me neem, de grot verzorg en kosteres ben. Ik neem vooral ook tijd voor mezelf door wandelingetjes te maken in en om het klooster. Het houdt me jong en gezond en ik heb een motto: 'een tevreden hart', dat vind ik érg belangrijk.



Ik wil graag nog een dingetje kwijt. Mochten er mensen zijn die belangstelling hebben voor een

katholiek radiostation, die kunnen naar onderstaande website:

<https://www.radiomaria.nl/>.'

P.S. Wie niet digitaal kan, mag bij de zuster een

Radio Maria Nederland is een katholiek radiostation dat 24 uur per dag, 7 dagen per week uitzendt.

radiootje lenen.

Bedankt zuster, voor deze gezellige, inspirerende ochtend!

Meer weten over Zuster Thérèse Marie Baltès kijk naar onze website:

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/05/Zuster-Therese-Marie-Bedonkske-juni-2023-4.pdf>

Groet, Lenie

Bijeenkomst Dr. Google

door Wim de Wijs op maandag 3 juli

Iedereen heeft wel eens dat je iets wilt opzoeken over gezondheid en medische zaken. Ook komt het voor dat je wilt weten wat er in de medische dossiers staat, of waar je moet zijn met je vragen over allerlei onderwerpen. Tegenwoordig zijn er erg veel mogelijkheden om daarachter te komen via het internet. Zoeken naar bijvoorbeeld woorden als codicil, EHBO, thuisarts etc. kan uitgebreide informatie opleveren.

Om meer te weten te komen hoe je de gegevens opzoekt hebben wij Wim de Wijs weer gevraagd om dit te komen uitleggen. Hij laat ook zien welke websites betrouwbaar zijn en welke niet. Wim is al vaker bij ons geweest met een presentatie o.a. over digitaal nalatenschap.

Wij houden deze bijeenkomst op maandag 3 juli a.s. om 19:30 uur in het Ontmoetingscentrum. De zaal is open om 19:00 uur. De entree is gratis en in de pauze is er koffie of thee. Als je hierbij aanwezig wilt zijn, kun je je aanmelden via de mail pcemvogels@gmail.com of tijdens de inloop elke 2^e of 4^e dinsdag van de maand in de Waterpoort. Kijk voor meer informatie op onze website:

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl>

Kienen ook iets voor u?

Doe gezellig mee op 26 juni!

Op maandagavond 26 juni om 19.30 uur gaan we weer kienen in het Ontmoetingscentrum.

Inloop vanaf 19.15 uur.

Margit Straatman zal opnieuw de nummers oplezen op haar eigen wijze.

De entree is € 5.00 en men ontvangt hiervoor een kienkaart met in de pauze een consumptie. Graag contante betaling. Een kienkaart extra kost € 1.00. Twee kaarten is het maximum om alles goed te kunnen bijbenen.

Voor fiches wordt gezorgd. Er zijn ook nu weer leuke prijzen te winnen.

Opgeven vóór 17 juni via:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

Optredens Gasterij 19.00 uur

25 mei duo Herman en Jos

8 juni Toffel 4

5 juli Zingez

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

‘Project Samen’ verbindt jongeren met ouderen

Ruim zeven jaar geleden is het ‘Project Samen’ in Beek en Donk opgestart om jongeren en ouderen te verbinden. De werkgroep bestaat tegenwoordig uit Miranda Goedemans (LEV-groep), leerkracht Ingrid namens 't Otterke, Mariëtte Frijters van de Seniorenvereniging

Beek en Donk, Irene Janssen (namens de Zorgboog: verbinder/welzijnscoach) en Marie-Louise Wijnen (allround vrijwilligster).

Leerlingen van groep 7 en 8 van daltonbasis-school 't Otterke worden in contact gebracht met de bewoners van wooncomplex de Burcht, de Oever, de Regt en De Hermelijn en andere senioren. Dit doet de werkgroep door allerlei thema's tussen kinderen en ouderen bespreekbaar te maken 'ter leering ende vermaeck'. Het project 'Vroeger en Nu' met o.a. activiteiten als breien, appeltjes drogen, appelmoes maken en een excursie naar het Bakhuis van de fam. Pennings aan de Pater Becanusstraat met daarbij ook nog de afsluitende tentoonstelling in de Heemkamer, was erg succesvol en werd door veel ouderen ook bezocht. In het verleden is er al van alles georganiseerd op de ontspanningsmiddagen zoals sjoelen, kienen en spelletjes. In coronatijd hebben alle leerlingen van 't Otterke met Kerst en (samen met Kindcentrum De Raagten) met Pasen mooie kaarten gemaakt die bij veel ouderen werden bezorgd wat erg gewaardeerd werd.



Vorig jaar was er in de Gasterij een heel geslaagde spelmiddag over het Brabants dialect waarbij de interactie tussen jong en oud fantastisch was om te zien: de ouderen kenden vaak het antwoord en de jongeren waren behendig met hun mobieltje zodat er goed werd samengewerkt.

Tegenwoordig sluiten in september iedere maandag vier kinderen van groep 7 aan bij de 'Moestuin vrijwilliger'. Dit gaat het hele jaar door, ook in de wintermaanden. Dit mooie project wordt sinds kort gesponsord door 'Van Boer tot Burger' van Stichting Miep. Er zijn plannen om iets met seizoensgebonden voedsel te gaan doen: samen koken en eten bijvoorbeeld.

Naast het samenwerken in de moestuin, die achter de recreatiezaal van de Regt gerealiseerd is, streeft de werkgroep ernaar om de kinderen

van 't Otterke elk jaar deel te laten nemen aan twee ontspanningsmiddagen met de ouderen van het Zorgboogcentrum en van buiten.



Zowel oud als jong geniet enorm van het samen zijn en samen doen wat de projectgroep telkens weer veel voldoening oplevert en nieuwe energie geeft voor leuke projecten.

Nieuws van de 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. Voorzitter Mariëtte Frijters en penningmeester Francien Spit hebben hierin zitting namens onze Seniorenvereniging.



De Seniorenraad is de afgelopen tijd bezig geweest met diverse onderwerpen.

Wethouder Ron van de Berkmortel schoof onlangs aan bij het overleg van de Seniorenraad en deed duidelijk uit de doeken hoe het er in Laarbeek voorstaat: er is bijvoorbeeld grote behoefte aan betaalbare appartementen, voor jong en oud, de kwalitatieve opgave levensloopbestendig wonen is groot en er komt een nieuwe woonvisie (en woonzorgvisie).

Het project 'Doortrappen' gaat helaas nog niet van start vanwege gebrek aan personeel en budget maar hopelijk komt het er in de toekomst nog eens van want 220 gemeenten in Nederland doen al wél mee: het is bedoeld om ouderen zo lang mogelijk veilig te kunnen laten

fietsen. Superbelangrijk vanwege de beweging en de sociale contacten.

Ook wat betreft de ontwikkeling van de Beweegtuinen en het aanbieden van valpreventie (waarvoor de gemeente subsidie kan krijgen) houdt de Seniorenraad de vinger aan de pols.

Zij heeft ook haar opmerkingen geplaatst bij het concept Beleidsplan Sociaal Domein en gaat binnenkort een uitnodiging krijgen om mee te praten over de Omgevingsvisie binnengebied.

U ziet, veel belangrijke onderwerpen die alle 50-plussers van Laarbeek aangaan en voor wie de Seniorenraad zich telkens weer sterk maakt.

Excursie naar Loods20

Met ruim 30 leden van onze seniorenvereniging werd op maandag 24 april een bezoek gebracht aan Loods20 in Helmond. In de volledig gerestaureerde loodsen van de firma Van Gend en Loos zijn tegenwoordig zowel het EDAH-museum als het Orgelmuseum gevestigd.

Het werd een middag vol nostalgie, herinneringen ophalen en verhalen delen met elkaar.

Met veel passie en heel enthousiast vertelden twee gidsen ons de geschiedenis van Edah.

Door hun verhalen met hier en daar een kwinkslag en een grap, kwamen we onder meer te weten waar de uitdrukking 'Daor lupt un striepke dur' vandaan komt. Bij Edah werden in de vorige eeuw met de hand geschreven kasboeken gebruikt die zéér fraudebestendig waren. Hoe dan? De buitenkant van de bladen was veelkleurig gemarmerd. Als iemand een bladzijde of een aantal bladen verwijderde was dat direct zichtbaar omdat de marmrestrepen daar onderbroken werden door een witte streep ofwel 'un striepke'. Fraudemelding begin vorige eeuw! Zo simpel kan het zijn.

Tijdens de rondleiding werd er precies op het juiste moment toast met 'jam van dun Edah' geserveerd en vulden de bezoekers de bekende slogan spontaan aan met 'plek, plek'.

Hilariteit alom.

In het Orgelmuseum, waar onder meer het Gaudin Concertorgel dat vroeger in danszaal Bocken in Helmond stond, te bewonderen en te

beluisteren was, ontstonden gevoelens van nostalgie en heimwee.

De orgelmuziek die destijds in danszalen en spiegeltenten op kermissen gedraaid werd haalden dierbare herinneringen en warme gedachten naar boven bij diverse bezoekers.

In de grote orgelzaal vertelde een gids over de geschiedenis en de herkomst van de diverse



orgels en zorgde 'de orgelman' ervoor dat alle orgels hun klanken op volle sterkte konden laten horen. Zo werd genoten van 'De Blauwe Trom' een straatorgel uit 1905 met bewegende figuren, het Mortier Dansorgel en van het topstuk van de orgelcollectie Het Gaudin Concertorgel uit 1924.

Dit orgel is voor veel geld volledig gerestaureerd maar als het aan de gids ligt 'nog niet te koop voor meer dan een miljoen'.

Aan het eind van de rondleiding werden onze leden uitgenodigd om zelf een keer 'orgel te draaien'.

Mevrouw Truus van den Heurik trok de stoute schoen aan en kreeg het orgel 'aan de gang' dankzij goede aanwijzingen van de orgelman van het museum. Knap werk! Al met al een zeer geslaagde excursie!

Tip: meer foto's van deze excursie zijn te vinden op de website van Seniorenvereniging Beek en Donk: www.seniorenverenigingbeekendonk.nl

Daguitstapje Ridderkerk en Rotterdam

Op vrijdag 12 mei om half negen vertrok een enthousiaste groep met de bus naar Terheijden, Ridderkerk en Rotterdam. We hadden een fijne chauffeur, Richard, die tevens een soort van gids was. Hij wist ons op interessante dingen te wijzen onderweg. Onze eerste stop was in Terheijden waar we getrakteerd werden op koffie/thee met een heerlijk koffiebroodje.

Ook stapte hier Hans, onze stadsgids op de bus en wist ons te boeien met vele verhalen over Rotterdam, nog voor we er waren. Maar eerst naar Ridderkerk voor Chocoladeatelier Van Noppen.



Meester patissier Frits van Noppen stond ons al buiten op te wachten met een warm welkom. Natuurlijk stond er koffie met bonbons voor ons klaar terwijl wij luisterden naar Frits, die met veel humor over hun bedrijf vertelde. Daarna werd een filmpje vertoond over de herkomst van de cacaobonen, het productieproces en het vervoer en verscheping van de bonen naar Europa bijv. Daarna kregen we te zien hoe een bonbon in een mal gemaakt werd.

Ook een koe werd opgemaakt en gegoten in een mal. Heel duidelijk en mooi gedemonstreerd. Middels vragen werd er nog veel verteld over chocola en het gebruik daarvan. Proeven mochten we ook van al die verschillende smaken en soorten bonbons.

En natuurlijk was er een winkeltje bij waar we heerlijke dingen konden kopen. Een zeer geslaagde demonstratie. Hier werd ook een heerlijke lunch geserveerd en daarna op weg naar Rotterdam. We hebben een uitgebreide rondtoer gemaakt door deze jonge, dynamische wereldstad. Onze gids Hans wist zeer boeiend te

vertellen van de stad zelf die zo in ontwikkeling is en zich met z'n skyline ontpopt als een dynamische jonge stad. Er werden vele blokjes omgereden zodat we een duidelijk beeld kregen van de stad en zijn sfeer. Hoe oud en nieuw met elkaar verbonden waren en de geschiedenis van de stad zijn deel inbracht. Ook mochten we nog een uurtje bij de Markthal rondkijken. Een bijzonder gebouw met een vorm als een hoefijzer en van binnen een prachtig, gekleurd kunstwerk, genaamd 'Hoorn des Overvloeds'. Een spectaculair gebouw dat ertoe heeft geleid dat dit vele toeristen trekt.

Nog samen even op de foto voor het gebouw en weer terug de bus in op weg naar Terheijden voor ons diner.

Ook daar werd tijdens het tafelen nog gezellig na gekeuveld en voldaan vertrokken we weer naar Beek en Donk. Onze chocolade aankopen werden nog onder uit de bus gehaald en de ondertussen zoemde het van tevredenheid. Het was een mooie reis hoorden we vooral.

Bedankt, Francien en Marion voor de uitstekende begeleiding en we zien alweer uit naar het volgende uitstapje.

Meer foto's te zien op de website van het Bedonkske.



Omzien naar elkaar

'Ik ga mijn schoonmoeder echt niet onder de douche zetten'.

Als we die reactie krijgen bij een gesprek over het versterken van de gemeenschapskracht dan weten we dat we te ver zijn gegaan.

Gemeenschapskracht is de kracht van omzien naar elkaar. Dat begint met elkaar kennen in de straat of de buurt. Elkaar groeten, een praatje maken in de supermarkt. 'Hoe gaat het, nog iets leuks beleefd?'

Elkaar een handje toesteken als er iets gedaan moet worden. Of elkaar de vraag durven te stellen als je ergens mee zit. Bijna iedereen wil wel helpen als hij of zij kan. Dat weer gewoon gaan vinden, daar zouden we allemaal beter van worden.

Gelukkig is er op dat gebied in Beek en Donk nog veel. Dat bleek wel tijdens de avond over 'omzien naar elkaar' op 6 maart jl. Maar er waren ook ideeën hoe dat versterkt kan worden. En het werd duidelijk dat er goede redenen zijn om daar werk van te maken. Acht personen gaven zich daarvoor op. Zij hebben inmiddels een eerste vervolgesprek gehad met



de werkgroep Gemeenschapskracht. Er worden plannen gemaakt om op verschillende manieren verdere stappen te zetten. Stappen om buurten en wijken in Beek en Donk vitaler en zorgzamer te maken.

We zullen u op de hoogte houden.

Het belang van bewegen op iedere leeftijd

Dat het nodig is om regelmatig in beweging te komen en blijven weten we. Maar waarom is dat eigenlijk? Kort samengevat: voldoende lichaamsbeweging is belangrijk om fit en vitaal te blijven, ook voor 65-plussers. Maar wat is dan voldoende beweging en hoe bereik je dat?

Wat is voldoende beweging?

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging minimaal nodig is voor goede gezondheid. Bewegen heeft echter altijd positieve effecten op de gezondheid, in sommige gevallen ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen aangeven.

Zowel de Nederlandse beweegrichtlijnen als de internationale beweegrichtlijnen van de WHO geven aan dat elke stap telt en bijdraagt aan je gezondheid. Het is zelfs zo dat de allereerste stap van 'helemaal niet bewegen' naar 'een beetje meer bewegen', zorgt voor de grootste gezondheidswinst. Op basis van wetenschappelijk onderzoek adviseren de beweegrichtlijnen voor volwassenen en 65-plussers:

- Wekelijks minstens 150 minuten matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende activiteiten te ondernemen aangevuld met balansoefeningen.
- Beperk veel en langdurig zitten.

Hoe voldoe je aan de beweegrichtlijnen?

Er is van alles mogelijk om lekker in beweging te komen en gezond en vitaal te blijven. Dit kan in en rondom huis, via een fysiotherapeut, groepsles in de buurt of bij een sportvereniging. Daarnaast zijn er allerlei soorten activiteiten om te voldoen aan de hoeveelheid matig intensieve beweging, bot- en spierversterkende activiteiten en balansoefeningen.

Wat is het effect van bewegen?

Voldoen aan de beweegrichtlijnen of meer bewegen, levert op elke leeftijd gezondheidswinst op maar wat zijn nu de effecten van voldoende beweging? Bewegen maakt je fitter, verbetert je conditie en zorgt dat je lekkerder in je vel zit. Voldoende bewegen verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker. Ook heeft bewegen invloed op onze mentale gezondheid. Bewegen houdt ons denkvermogen op peil, verlaagt het risico op dementie en de ziekte van Alzheimer. Daarnaast helpt het bij stress en vermindert het depressieve en angstige symptomen.

Invzetten op bewegen in strijd tegen kwetsbaarheid

Het RIVM definieert kwetsbare mensen als volgt: 'volwassenen of senioren die moeite hebben om de regie over hun leven te voeren en daarmee hun zelfstandigheid te behouden'.

Waar de één moeite heeft met boodschappen doen, wordt de ander vergeetachtig. Kwetsbaarheid is dus een breed begrip. Daarnaast kan een toename in een of meerdere vormen van kwetsbaarheid bijdragen aan het versterken van gevoelens van eenzaamheid. Het beperken van kwetsbaarheid en/of eenzaamheid draait om beter behoud van zelfredzaamheid. Zelfredzame volwassenen of ouderen doen minder snel een beroep op de omgeving om zelfstandig thuis te kunnen wonen. Sport- en beweegactiviteiten kunnen als middel worden ingezet om maatschappelijke trends rondom eenzaamheid en kwetsbaarheid aan te pakken. Samen sporten of bewegen is bij uitstek een manier om anderen te ontmoeten, om bij een groep te horen en te werken aan de eigen zelfredzaamheid.

Website

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.

Belangrijke website voor het voorkomen van fraude op internet.

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

Ook hiervoor kunt u terecht bij onze inloop.

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl>

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.

Van de redactie

Foto puzzelwandeltocht.



(een foto uit het archief)

De foto puzzelwandeltocht, die gepland stond voor zondag 25 juni, wordt verplaatst naar **september**.

Dit is besloten omdat er teveel andere geplande activiteiten in Beek en Donk zijn op dezelfde dag. U hebt dit dus nog tegood!



Pinksteren

Voor christenen is Pinksteren (28 en 29 mei) een heel belangrijk feest, samen met Pasen en Kerstmis. Alleen weten veel mensen eigenlijk niet meer precies waarom. Pinksteren is nu vooral een lekker lang weekend met allerlei activiteiten in de open lucht: traditionele schuttersfeesten, kermissen, wedstrijden en natuurlijk ook Pinkpop.

Vijftigste

Maar waar is het dan allemaal begonnen? De naam 'Pinksteren' komt van het Griekse woord 'pentakosta'. Dat betekent 'vijftigste'. En Pinksteren valt op de vijftigste dag na Pasen. Dat is afgeleid van het joodse oogstfeest Sjawoe'ot. Sjawoe'ot heet ook wel 'Wekenfeest', want het komt zeven weken na Pesach, het joodse paasfeest. En zeven maal zeven dagen is? Reken maar uit.

Wind en vuur

In de christelijke kerk herdenken mensen met Pinksteren dat de Heilige Geest neerdaalde over de apostelen. De apostelen waren de vrienden en leerlingen van Jezus. Na diens Hemelvaart waren ze alleen achtergebleven en wisten ze niet wat ze moesten doen. Toen gebeurde er iets heel bijzonders.

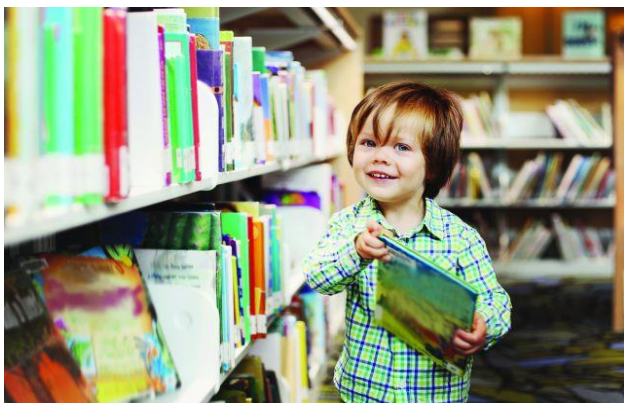
Het geluid van een stormwind klonk en er was plotseling een verschijnsel van vuur. Dit vuur leek op de hoofden van de apostelen te branden. Opeens spraken ze allerlei vreemde talen... De apostelen gingen de opdracht van Jezus verder uitvoeren: de boodschap van God in alle landen van de wereld verspreiden. Zo begon de christelijke kerk.

Duif

De Heilige Geest zie je wel eens afgebeeld als 'vurige tongen': vlammetjes boven de hoofden van de apostelen. Maar vaak heeft de Geest de vorm van een duif. Een duif staat voor hemelse inspiratie en vrede. En voor de ziel, het deel van de mens dat volgens christenen ook na de dood blijft leven.

PeuterBieb voor opa's en oma's

De PeuterBieb is een groot succes bij peuters. Heb je zin in een mooi verhaal met een bijpassende activiteit met je kleinkind? Kom dan eens naar de PeuterBieb. Dat kan in Beek en Donk op woensdag 7 juni, 21 juni en 5 juli. Steeds van 10.15 tot 10.45 uur.



PeuterBieb is altijd een feestje! Peuters van 2 tot 4 jaar genieten van een mooi verhaaltje en een leuke activiteit. Papa's, mama's, opa's en oma's en jongere broertjes en zusjes, en de kinderopvang, zijn van harte welkom om gezellig mee te doen. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Wist u dat...

..... u alles over het kloosterleven van zuster Thérèse Marie kunt lezen op onze website?
.... Tafeltennis vereniging 'Een en Twintig' dit jaar weer twee mooie fotopuzzeltochten uitgezet heeft van respectievelijk +/- 30 en 63 km?

Excursie RetroFuture in Eindhoven

Op donderdag 8 juni heeft de excursiewerkgroep een bezoek aan de tentoonstelling RetroFuture in het Evoluon voor u georganiseerd.



Wat kunt u verwachten?

Bij RetroFuture stapt u als bezoeker in tunnels vol fictie en feiten die onze toekomst hebben vormgegeven. In het futuristische, op een ruimteschip lijkende Evoluon-gebouw wordt u in een speelse setting meegenomen in de belevingswereld van toekomstdenkers, dromers en kunstenaars. Een wereld met design, kunst, wetenschap en film.

Op de vier 'ringen' van het Evoluon is daarvoor maar liefst 3000 m2 tentoonstelling ingericht en zijn tien ideeën over hedendaagse vraagstukken te zien.

Toekomstdromen werden realiteit.

Zolang er mensen zijn, dromen zij over wat de toekomst hen zou kunnen brengen.

Dromen over het eeuwige leven, een paradijs op aarde, of een nachtmerrie waarin de wereld vergaat. Hoe we vandaag over de toekomst denken is gebaseerd op verhalen, gedachten en daden van grote denkers van weleer. Hoe werd destijds gedacht dat de wereld er vandaag uit zou zien? En wat kunnen we van die gedachten leren?

Veel dromen en ideeën zijn ondertussen werkelijkheid geworden. Waar Da Vinci in de 15e eeuw droomde over vliegen, werd dit aan het begin van de 20ste eeuw werkelijkheid en hebben de meesten van ons al eens of meerdere keren een vliegreis gemaakt. Waar in vroegere films communiceren via een beeldscherm fictie was, wordt 'beeldbellen' tegenwoordig heel gewoon gevonden.

RetroFuture geeft u een kijkje in de toekomst en voert u mee naar de toekomst van gisteren. Benieuwd geworden? Ga dan mee naar deze tentoonstelling!

Wanneer: donderdag 8 juni 2023.

Hoe laat: vertrek om 12.45 vanaf het parkeerterrein met de appeltjes bij het ontmoetingscentrum aan de Otterweg.

Met eigen auto's.

Onkosten: €10,00 per persoon.

Opgeven: U kunt zich opgeven voor deelname aan deze excursie door het invullen van de opgavestrook die u in deze uitgave van Bedonkske vindt en deze strook samen met €10,00 per persoon in een gesloten enveloppe in de brievenbus te stoppen bij Anke de Wit, Schoolstraat 9, Beek en Donk.

(Liever niet knippen in Bedonkske? Een zelfgeschreven briefje i.p.v. de opgavestrook is ook prima.)

Opgeven en betalen voor deze excursie is voor het eerst ook mogelijk tijdens de 'Inloop in de Waterpoort' op **dinsdag 23 mei** tussen 10.00 en 11.30 uur.

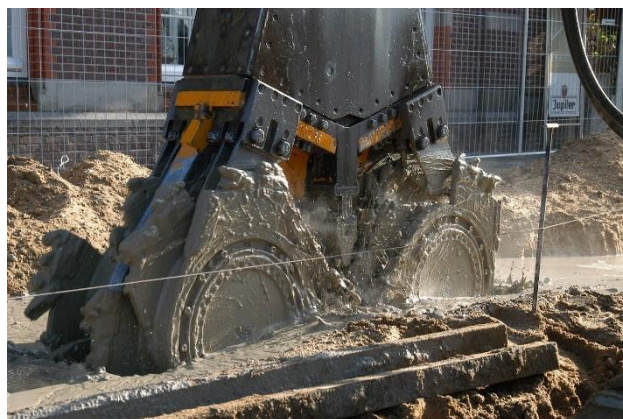
(Waterpoort ingang aan de Rubenslaan.)
Opgeven kan tot en met zondag 4 juni 2023!

Excursie naar de Hoffmann Groep.

Onze seniorenvereniging organiseert op donderdag 6 juli een excursie naar de Beek en Donkse Hoffmann Groep op industrieterrein Beekerheide no. 17.

De Hoffmann Groep uit Beek en Donk is specialist in het aanbrengen van stalen damwanden en beschoeiing om water te keren of zelfs op sommige plaatsen af te sluiten. Daarnaast beheerst men nog vele andere technieken die met bodem en grondzaken te maken hebben. Onder supervisie van Winny Hoffmann die al eens ondernemer van het jaar

was, heeft het bedrijf zich ontwikkeld tot een van de meest gespecialiseerde ondernemingen op het gebied van water en bodem technieken.



Op donderdag 6 juli heeft u de mogelijkheid om dit met eigen ogen te zien. Inschrijven voor de excursie kan door het invullen van de opgavestrook elders in het Bedonkske en deze uiterlijk 25 juni in te leveren in gesloten enveloppe met inschrijfgeld bij Anke de Wit, Schoolstraat 11 in Beek en Donk, of u in te schrijven tijdens een van onze inloopdagen. Kosten € 1,- per deelnemer. Inschrijving sluit 24 juni. Vertrek gezamenlijk per fiets op 6 juli om 13.15 vanaf het parkeerterrein met de appeltjes bij het ontmoetingscentrum. Mensen die wat slechter ter been zijn kunnen aangeven dat zij graag gebruik maken van auto vervoer.

Oplossing puzzel mei

Grasmaand

Prijswinnaars:

Dhr. Peter Scheepers

Dhr. Joop Kerkhof

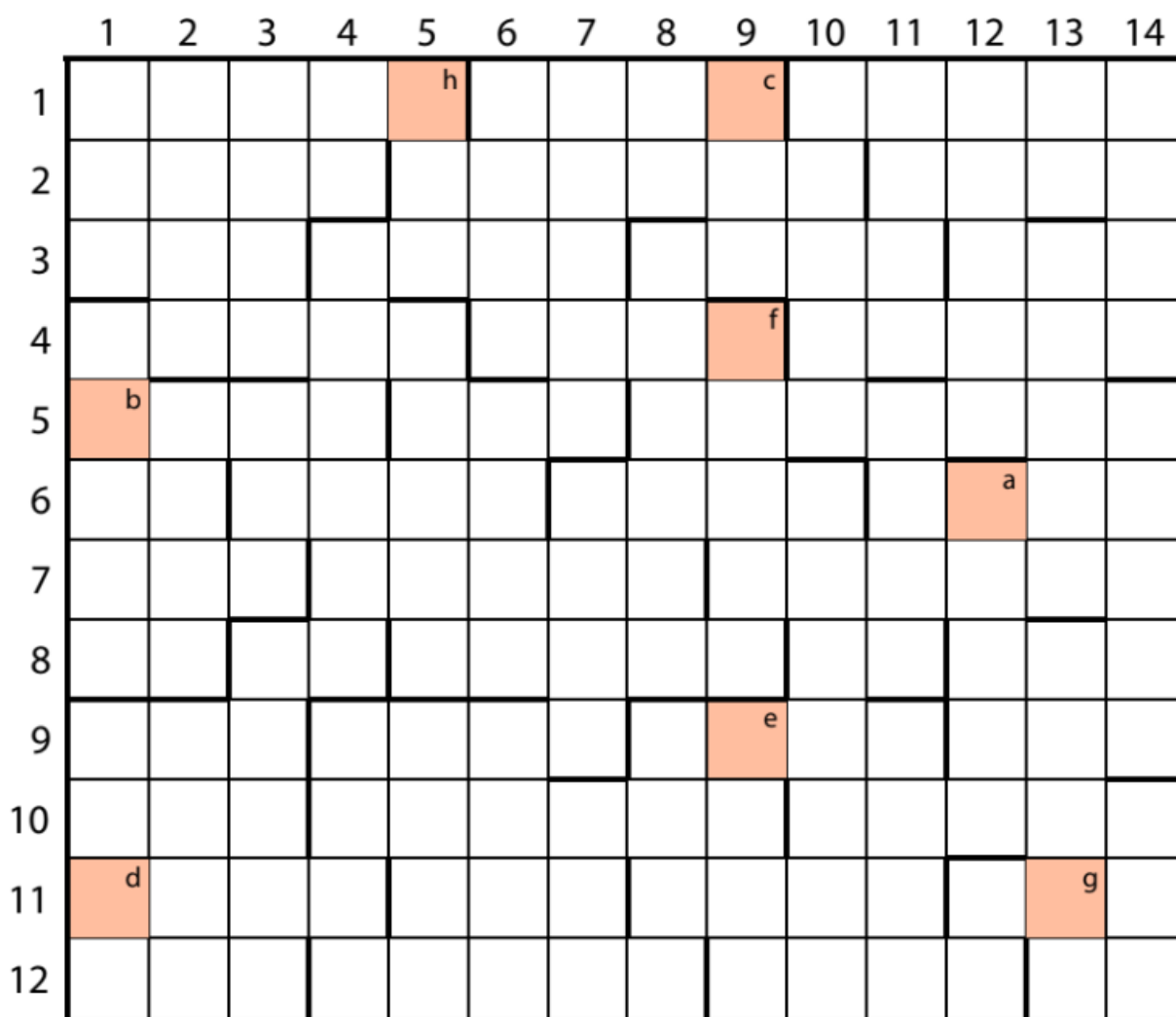
Puzzel van de maand juni

Een Doorloper deze maand. Een met een gemiddelde moeilijkheidsgraad. Na loting onder de goede oplossingen krijgen de winnaars bericht.

Stuur het antwoord naar het secretariaat, want u kunt een bloemenbon van €10,- winnen! Per e-adres max. 1 oplossing.

De oplossing vóór vrijdag 16 juni 2023 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.



©www.puzzelpro.nl

a	b	c	d	e	f	g	h
---	---	---	---	---	---	---	---

Horizontaal: **1** provinciehoofdstad, rustteken, lompe vrouw - **2** in het jaar, Europese taal, verbond - **3** pausennaam, profeet, eentonig, gravure - **4** meetkundig lichaam, inheemse kraai, snel reagerend - **5** op welke plek, grote hoeveelheid, knijpbril - **6** uitroep van pijn, zanggroep, speelgoed, werelddeel - **7** wanneer, heel goed, splitsing - **8** domina, muzieknoot, staat in Amerika, register accountant, pl. in Gelderland - **9** vliegenscherm, verdriet, parasiet, larie - **10** Bijbelse priester, sportman, gezongen toneelstuk - **11** huidplooï, grappenmaker, echtgenote, plechtige gelofte - **12** snijwerktuig, Argentijnse dans, feeks, en andere.

Verticaal: **1** paling, boos, metalen hoofddeksel - **2** teleurstellend, gehoorzaal, brandstof - **3** aanstellerig mens, grote bijl, Nederlander - **4** Evangelische Omroep, werelddeel, zware vracht - **5** troefkaart, harde wind, vulkaan op Sicilië - **6** uiting van verdriet, deel v.e. opera, bezieling - **7** effen, handwerksman, hevig - **8** Frans lidwoord, Arabische titel, blokjesspeelgoed - **9** op de wijze van, toorn, staat in Amerika - **10** Russisch heerser, tijdvak - **11** wissel, avondkleding, varkensvlees - **12** innig samen, patiënt, loofboom - **13** legsel v.e. vogel, vervoermiddel, moes - **14** vogelverblijf, vloersteen, gravin van Holland.



Opgavestrook excursie Evoluon Eindhoven 8 juni.

Naam: _____

Adres: _____

Telefoon: _____

Naam: _____

Adres: _____

Telefoon: _____

☐ Ik kan rijden en er kunnen eventueel personen met mij meerijden.

☐ In mijn auto kan ik een rollator vervoeren.

☐ Ik wil graag meerijden.

☐ Ik neem een rollator mee.

Aankruisen wat van toepassing is.



Opgave strook excursie Hoffmanngroep 6 juli.

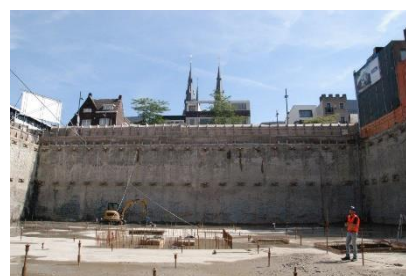
Naam: _____

Telefoon: _____

Wil graag gebruik maken van auto vervoer. Ja / Nee

Doorhalen wat niet van toepassing is.

Kom met eigen auto en kan personen meenemen.



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 Lifestyle	10.00-11.00 uur		tel. 0492-462521
	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	Angeline Klessens	tel. 0492 462092
Vrijdag	Volksdansen 't Buitenbeentje	09.30-11.00 uur	Wilma Snijders	tel. 06 25244033
	Fitness Sportcentrum Lifestyle	10.30-11.30 uur		tel. 0492-462521
	Huiskamerbridge in de Waterpoort	14.00-16.00 uur	Hannie en Rian Somers	tel. 06 29158679