

Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk



Vooruitblik(ken)

29 juni	Kennismaking nieuwe leden
3 juli	Dr. Google
13 juli	Musical 't Otterke
13 juli	Excursie Hoffmann Groep
26 juli	Samen Lunchen
24 augustus	Dagfietstocht
6 sept	Educatieavond gezonde leefstijl

Jaargang 27 NR. 7-8 JULI-AUGUSTUS 2023

**Seniorenvereniging
Beek en Donk**

De hobbyfotograaf



Marjon Bouw

Bedonkske in 2023



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
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 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. Mari Donkers.
Mevr. Hanneke Donkers- Schepers.
Mevr. Ann Maas- Mascini.



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,

Onder een stralende zon was ik 4 juni een aandachtig toehoorder bij het eerste optreden van dit seizoen in de Muziektuin. Ons eigen Seniorenkoor St. Joachim viel die eer te beurt en zij deden het fantastisch! Ze gaven een concert van bijna een uur en genoten er zelf ook van: heel mooi om te zien en te horen.

Graag wil ik u attenderen op de jaarlijkse musical (Het goud van eiland Albatros) van groep 8 van Daltonbasisschool 't Otterke op donderdag 13 juli. Een hele leuke ochtend met enthousiaste kinderen die wij na afloop trakteren op een glaasje fris en wat lekkers. Er zullen in ieder geval al ongeveer 20 mensen van de rolstoelwandelgroep van Zorgcentrum de Regt met hun begeleiders aanwezig zijn. Komt u ook?

Er is geen inloop in de Waterpoort de tweede dinsdag in augustus, maar: het Ontmoetingscentrum zal gedurende de zomervakantie iedere woensdag open zijn van 9.00 tot 17.00 uur. Een mooie gelegenheid om daar eens binnen te lopen (met een buurman of buurvrouw die misschien wel wat gezelschap kan gebruiken) en samen onder het genot van een kopje koffie een praatje te maken, de krant te lezen of een spelletje te doen.

26 juli gaan we gezellig samen lunchen en daarna is het een maandje rustig wat ons betreft.



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 kregen wij van Lenie Huijbers.



En de kiosk van Marjon Bouw.



De mooie opgeknapte kiosk waar hopelijk weer vele muziek evenementen georganiseerd gaan worden.

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



Overleden

17 Mei: Mevr. Ria Megens- Coppens, 74 jaar.

19 Mei: Mevr. Diny van Boxmeer-de Rijck, 81 jaar.

03 Juni: Dhr. Jo Lijten, 86 jaar.

10 Juni: Mevr. Tonny van Geffen- Verschuuren, 84 jaar.

19 juni: Martina Biemans-van der Heijden, 93 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

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

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/06/Hallo-lieve-mensen-juni-2023.juli-aug.pdf>

Tips & trucs van Wim Maas

In deze nieuwsbrief geef ik u wat tips met wat u kan doen met oud brood. Natuurlijk kunt u het aan de vogeltjes voeren maar er zijn ook best wel lekkere gerechten te maken



met oud brood. In de nieuwsbrief geef ik u wat tips maar met een beetje fantasie kunt u uw eigen draai geven aan de recepten. Hebt u zelf nog een lekker recept, stuur het naar mij op dan zet ik het in de volgende nieuwsbrief.

Email: w.maas442@outlook.com

Wat anders met ons dagelijks brood.

Als ik ergens een hekel aan heb dan is het oud brood. Misschien is dit wel gezonder dan vers brood maar dan maar ongezond eten. De beste methode is om je brood meteen in de diepvries te doen als je het bij de bakker gekocht hebt. Voor het gebruik de sneetjes eruit halen en in ongeveer 8 minuten is het brood ontdooid en heb je lekker wat verse sneetjes. Heb je dit geduld niet, 12 seconden in de magnetron en smeren maar. Ontdooi je het brood in de magnetron dan droogt het wel snel uit zodat je het wel meteen moet besmeren en opeten.

Heb je nog wat oud brood over? Gooi het niet weg, want je kunt er nog allerlei lekkere gerechten mee maken. Op de website staan een paar ideeën om je oud brood te verwerken in recepten die je zullen doen watertanden.

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/06/Nieuwsbrief-8-2.docx>

Hobby's en bezigheden van

Dora en Marinus van de Horik

Ik sta nu voor de deur bij Dora en Marinus en zie een bordje hangen met de tekst *'ik heb 'r nooit vur gekozze um Brabander te worre, ik haj gewón gruwelijk veul geluk'*.

Dit bordje kenmerkt meteen wat voor mensen ik binnen aan zal treffen. Marinus was nog ijverig bezig in zijn werkplaats, druk aan het beitelen. Hij was een mooi Brabants landschapje

aan het maken in een oude tafel. Op aanraden van zijn kinderen want hij had al eens een bankje gemaakt (zie foto) en dat vonden ze zo mooi. Door de gezellig ingerichte tuin liepen we naar binnen.

Een goed onderhouden tuin is hem niet vreemd, want als hovenier bij de gemeente heeft hij 40 jaar in de plantsoendienst gewerkt.

Binnen gaat het gesprek verder met koffie en een kuukske.

In het gesprek werd al snel duidelijk dat Marinus zeer actief is geweest in het Beek en Donkse. Hij somde op welke verenigingen/clubs hij mee opgericht heeft. Het hertenkampje, Het Brabants Landschap en het St. Antonius Gilde, in de volksmond de Gruun Schut. 'Ik ben van huis uit een echte schutters man', zegt Marinus. 'Het ging me na aan het hart dat het gilde al 20 jaar stil lag en ik dacht: ik zal ze eens wakker maken. Ik heb toen een pak geleend van Albert Huijbers, wat daar al 20 jaar in de kast hing, en een trom uit 1917 bij de gemeente en ben mee gaan lopen in de carnavalsoptocht. Vanaf toen is de Antoniusgilde in ere hersteld, waar ik sindsdien de tamboer van ben. Als tamboer heb ik menig man opgeleid in de regio.'



Naast de schut had Marinus nog vele bijbaantjes. De tuin van de Beekse kerk en van Howeko onderhouden.

Ruim 25 jaar geleden werden ze lid van de KBO en Marinus lid van het Seniorenkoor St. Joachim, Dora vijf jaar later ook.

Daarnaast brengt hij al jaren het Bedonkske rond.

Marinus en Dora zijn échte gezelligheidsmensen en je vindt ze dan ook bij veel activiteiten van de seniorenvereniging terug. 'Ze kennen 'm overal, er wordt overal naar hem geroepen,' zegt Dora, 'ik krijg dan wel eens het gevoel én ik dan'. Ik

complimenteer ze met hun vitaliteit en dan moet Marinus toch nog even kwijt dat het komt omdat hij zes jaar geleden zélf 112 had gebeld toen hij zich niet goed voelde. Hij wist haast wel zeker dat het zijn hart was en dat bleek ook. Dora heeft de laatste jaren ook al een paar ongelukjes gehad maar is daar goed van hersteld en saampjes hebben ze het érg naar hun zin op deze plek in dit dorp! Een jaar geleden waren ze 60 jaar getrouwd en weet je hoe dat komt? 'Kijk maar eens naar dat plaatje daar, daar ligt het aan, zet dàt maar eens op de foto', zegt Marinus lachend! Hartelijk dank voor dit gezellige gesprek en nog vele mooie jaren samen toegewenst!

Groet, Lenie



Foto waar Marinus van de Horik naar verwijst; 'Zo wordde samen oud'

Gezellig samen uit eten

Donderdag 25 mei was het weer zover: 'n Etentje bij restaurant PUUR aan het Heuvelplein.

Na restaurant De Reiger in Zijtaart en het Pannenkoekenhuis Pluk hier in Beek en Donk, was nu dus PUUR aan de beurt.

Diegenen, die mee wilden, hadden zich al weken van tevoren opgegeven.

Peter Vogels en Lucie Poulisse hebben het regelen van 'Gezellig samen uit eten' op zich genomen.

Kosten van het diner konden we alvast overmaken op de bankrekening van onze Seniorenvereniging. Drankjes na het diner betalen.



Per mail kregen we al door wat er werd aangeboden aan voorgerechten, hoofdgerechten en 'toetjes', oftewel nagerechten. Konden we thuis dus al mooi uitzoeken en alvast doorgeven aan Peter. Zo wisten ze bij PUUR wat ze klaar moesten maken.

Ik denk dat er mensen zijn die de gezellige verhalen hoorden over deze etentjes en het zelf óók wel eens wilden proberen. Want wat bleek? Ruim 60 personen hadden zich deze keer opgegeven! Dat werden dus twee avondjes bij PUUR.

We hebben weer kunnen genieten van heerlijk bereide gerechten, die ook leuk werden opgediend, want zoals het gezegde luidt: 'Het oog wil ook wat', dat kon je daar ook zien. Bij het hoofdgerecht werden leuke standaardjes neergezet met puntzakken met frietjes erin voor meerdere personen. Echt grappig. En lekkere salade op de tafels, met een eenvoudig, doch heerlijk sausje er doorheen.

En weten jullie, wat er zo leuk is aan deze eetavondjes?

Het is gewoon 'gemengd publiek'. Of je nu met z'n tweetjes bent of alleen: het maakt helemaal niets uit. Je wordt gewoon in het geheel opgenomen en je voelt je gelijk op je gemak.

Lekker eten is natuurlijk heerlijk en een fijne bezigheid. Maar wat zéker zo belangrijk is: je bent er een avondje helemaal uit, met mensen samen van ongeveer zo'n beetje dezelfde leeftijd. En je hebt aan tafel tussen het eten door mensen om je heen die graag met je willen praten!

Het leuke is: je ziet op een gegeven moment ook mensen aan tafel, die je helemaal niet kende en waarvan je van nu af aan weet, dat ze óók bij de Seniorenvereniging zijn!

Probeer het ook eens 'n keer, het is echt de moeite waard!

De volgende gelegenheid wordt er een lunch geregeld.

Voor nu zeg ik: 'Mensen van PUUR bedankt, het was heerlijk!'

En onze mensen wil ik graag bedanken voor het wederom organiseren van een gezellig etentje!

Tonny Jacobs-Pothof.

Gezellig samen uit eten

Deze keer bij restaurant PUUR op het Heuvelplein in Beek en Donk, de groep die zich had aangemeld was zo groot dat het over twee dagen is verdeeld, donderdag 25 mei en nu donderdag 1 juni.

Alle 32 gasten worden welkom geheten door de organisatoren Lucie Poulisse en Peter Vogels.

De sfeer is gezellig en er wordt een drankje geserveerd en kennis gemaakt met de andere gasten aan tafel.

De gasten laten het diner zich goed smaken, een heerlijk voorafje, hoofdgerecht werd met salade en friet geserveerd en tot slot, dat hoort er ook bij, een lekker toetje.

Alles werd netjes uitgeserveerd en met zo'n grote groep heeft niemand lang hoeven te wachten. Compliment aan de kok en de bediening. Alle gasten gingen daarna voldaan naar huis. Het was een gezellige avond, voor herhaling vatbaar.

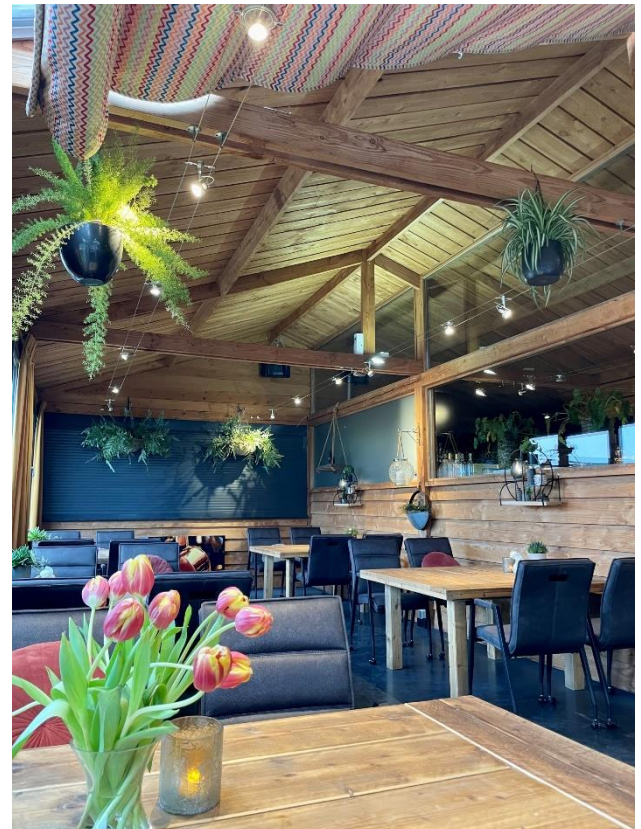
De volgende 'Gezellig samen uit eten' is al weer gereserveerd, die is op woensdag 26 juli, deze keer een lunch. Komt u ook!

U kunt er alles over lezen in dit Bedonkske van juli-augustus. Hopelijk tot ziens.

Bea Wechgelaar

Gezellig samen uit eten

op woensdag 26 juli om 12:30 uur.



Deze keer gaan we lunchen op Landgoed d'n Heikant aan de Asdonkseweg 6 in Aarle Rixtel. Als het goed weer is kunnen we buiten zitten, anders is er een mooie overdekte ruimte met voldoende plaatsen voor ons gezelschap. Deze lunch is compleet: zie hieronder. Kosten € 19,75 per persoon. Net als vorige keren kunt u bij de aanmelding dit bedrag gelijk overmaken op NL92RABO0112096158 t.n.v.

Seniorenvereniging Beek en Donk met als omschrijving 'lunch d'n Heikant'.

Wat betreft het vervoer gaan we indien mogelijk met eigen vervoer. Dit kan met de fiets als het mooi weer is, anders met eigen auto. De mensen die geen vervoer hebben en graag met iemand willen meerijden, kunnen zich hiervoor aanmelden. Om dit mogelijk te maken vragen

wij een aantal chauffeurs die met hun eigen auto anderen willen meenemen. Dan kunnen zij de mensen thuis ophalen. Voor het meerijden betaalt u € 2,- aan de chauffeur.

Je kunt je aanmelden via deze mail pcevogels@gmail.com of bij de inloop elke 2^e en 4^e dinsdag van de maand. Je mag ook bellen: 06-30375665. Bij het aanmelden graag aangeven:

1. Komt zelf met fiets of auto.
2. Komt niet zelf maar wil opgehaald worden tegen € 2,- vergoeding
3. Wil graag mezelf aanmelden als chauffeur en kan passagiers meenemen. En krijgt hiervoor € 2,- per passagier. De uiterste datum van opgeven is vrijdag 14 juli. Mocht je zelf nog leuke ideeën hebben om te gaan eten, laat dit vooral aan ons weten.

Lunch € 19,75 pp inhoudende:

- soep vooraf
- diverse zachte en harde broodjes
- gerookte zalm
- brie
- vleeswaren
- kaas
- zoetwaren
- sandwich salades
- tomaten en komkommer
- kan koffie en thee
- glas melk of jus d'orange

Lucie Poullisse & Peter Vogels

Musical 'Het goud van eiland Albatros!'

in het Ontmoetingscentrum op 13 juli

Het goud van eiland Albatros! Is een feelgood musical boordevol humor, grappige en stoere personages, spannende scènes en liedjes met pure hit potentie. Er zijn geen hoofdrollen zodat alle kinderen kunnen stralen!

Als op het eiland Albatros gouden munten zijn opgedoken, komen daar allerlei bezoekers op af die allemaal enthousiast op zoek gaan. De gouverneur van het eiland, mevrouw Snow, wil absoluut geen pottenkijkers: ze zet een deel van het eiland af met borden om zelf op zoek te gaan met archeoloog professor Zandkorrel. De plaatselijke horeca-eigenaar Danilo wil juist zoveel mogelijk mensen naar 't eiland lokken. om de schat te zoeken. Dit leidt tot chaos en

hilariteit. Wordt de schatkist van kapitein Goudbaard teruggevonden? Wie gaat er met de inhoud vandoor?



De voorstelling is op donderdag 13 juli, inloop vanaf 9.30 uur, start om 10.00 uur en zal tot ongeveer 11.30 uur duren. Hij wordt gespeeld door groep 8 van basisschool 't Otterke in de Rabozaal van het Ontmoetingscentrum. Alle kinderen krijgen na afloop een drankje en wat lekkers.

aangeboden door Seniorenvereniging Beek en Donk.

Alle senioren van Beek en Donk zijn van harte welkom!

Dagfietstocht 24 augustus

Voor donderdag 24 augustus hebben wij, net als andere jaren, weer een mooie fietstocht uitgezet. We gaan fietsen door een prachtig natuurgebied, met op tijd een stop voor koffie met gebak, een lunch en een namiddagstop met consumptie. Deze geheel verzorgde dagtocht kost € 25,00 per persoon. Details over de fietstocht hoort u later.

Wie graag mee wil fietsen, kan zich aanmelden bij seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com. Graag naam, adres en telefoonnummer vermelden. Het te betalen bedrag kan worden overgemaakt op rekeningnummer: NL92RABO 0112 0961 58 met omschrijving: Fietstocht 24 augustus.

Contante betaling is mogelijk door een envelop met daarin € 25,00 met vermelding van naam, adres en telefoonnummer af te geven bij Angeline Klessens, Waterhoenlaan 26.

Wij hopen op een mooie en heerlijke dag. Mocht deze dag door de weersomstandigheden niet door kunnen gaan, dan zal de fietstocht verschoven worden naar donderdag 31 augustus.

Excursie naar het Evoluon in Eindhoven

Terwijl buiten 'de mussen van het dak vielen' vanwege tropische temperaturen, bezochten ruim veertig leden van onze vereniging op donderdag 8 juni de tentoonstelling RetroFuture in het koele Evoluon-gebouw. Voor velen was dit bezoek een hernieuwde kennismaking met het op een ruimteschip lijkende gebouw, dat in 1966 aangeboden werd aan de stad Eindhoven ter gelegenheid van het 75-jarig bestaan van Philips.

Veel leden brachten in hun jeugd een bezoek aan het Evoluon en beleefden er later mooie uurtjes met hun kinderen. Een van de deelnemers was destijds zelf bij de bouw van het Evoluon betrokken geweest en genoot als geen ander van het weerzien na zoveel jaren. Van 1966 tot 1989 is het Evoluon in gebruik geweest als educatief technologiemuseum waar de bezoekers zelf mochten experimenteren en demonstratiemodellen konden bedienen.

Toen een gids tijdens zijn inleiding over 'de proef met de bal' vertelde, verscheen er op menig gezicht een spontane lach van herkenning.

Bij die proef, waarbij een bal onder invloed van vloeibare stikstof in gruzelementen uiteen viel, was er nog 'totaal geen sprake van stikstofproblemen', volgens de gids.

Na de inleiding kon iedereen in eigen tempo de tentoonstelling RetroFuture bezoeken. Aan de hand van tien magische, kermisachtige installaties kon men een ontdekkingsreis maken door verleden, heden en toekomst.

In een spookhuis bijvoorbeeld werd men geconfronteerd met de grootste uitdagingen van vandaag: klimaatverandering, bevolkingsgroei, vervuiling, armoede, oorlogen, natuur-rampen en virussen en werd de vraag gesteld: *'Wat kunnen we leren van vandaag om ons een betere wereld van morgen voor te stellen?'* Net als in de beginjaren van het Evoluon kon men bij RetroFuture ook nu weer zelf aan de slag. Bijvoorbeeld door het maken van een foto voor het vervaardigen van een zogenoemde deepfake, waarin je een ander alles kunt laten zeggen of doen wat jij wilt. *'Kunnen we daardoor in de toekomst het onderscheid nog maken tussen echt en nep?'*

Een gokje wagen kon ook door mee te speculeren over het geld van morgen.

Net als in het verleden en het heden zal geld ook in de toekomst bestaan in vele vormen. Van munten tot papiergeld, van creditcards tot digitale informatie en de vraag die daarbij gesteld werd was: 'Hoe zie jij de toekomst van het geld?'

Op de tentoonstelling kwamen verder onderwerpen als voedselvoorziening, gezondheid en daaraan gekoppeld orgaan-transplantatie, huisvesting en mogelijkheden van internet nu en in de toekomst aan bod. Aan het eind van de middag keerden de deelnemers tevreden huiswaarts met hoofden boordevol informatie en stof tot nadenken over de toekomst.



Educatieavond over gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl kan helpen om langer en in gezondheid te leven.

Op het gebied van voeding: zorg dat je niets tekort komt en eet iedere maaltijd lekker.

Op het gebied van bewegen: elke vorm van bewegen is winst.

Op het gebied van slapen: regelmaat is belangrijk en daar kan een middagdutje zeker bij horen.

Op het gebied van ontspanning: zoek de natuur op, of ontspan met een hobby, sport of activiteit. Dagelijks ademhalingsoefeningen doen, mediteren of bidden zijn helpend.

Op het gebied van verbinding of zingeving: breng tijd door met mensen waar je energie van krijgt. Geef hulp aan anderen en vraag hulp bij dingen die voor jou lastiger zijn.

Op het gebied van middelen: we gaan het effect van alcohol, roken, drugs maar ook zelf hulp middelen en vitaminepreparaten bespreken. Volwaardige voeding, voldoende bewegen, goed en voldoende slapen, ontspanning en zingeving: daar gaan we het op deze educatieavond over hebben. Alle vragen op deze gebieden kunnen gesteld worden.

De educatieavond vindt plaats in het Ontmoetingscentrum op 6 september van 19.30 tot 21.30 uur. Diëtist Ria van Dijk zal deze avond verzorgen. In de pauze wordt koffie of thee geschonken. Alle 50-plussers zijn welkom. De avond is gratis.

Aanmelden wordt op prijs gesteld en kan via: seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.



Nieuwe start leesclub?

De Seniorenvereniging heeft jarenlang een leesclub gehad. Op maandagochtend en maandagmiddag kwamen twee groepen (ongeveer 20 leden) iedere zes weken bij elkaar om te praten over hun gelezen boeken. Door omstandigheden, o.a. corona, werd de leesclub opgeheven.

De leesclub kwam bij elkaar bij iemand thuis. We willen graag de belangstelling peilen onder onze leden om te kijken of we een nieuwe start kunnen maken met een groep. Graag zien we ook iemand die de boel mee zou willen aansturen. De bibliotheek heeft inmiddels laten weten graag mee te willen werken en heeft daar ook al een handleiding voor klaarliggen. Eventueel kunnen we daarbij ook kijken of het bijvoorbeeld in de Waterpoort of in het Ontmoetingscentrum zou kunnen en niet meer bij iemand thuis.

Waarom een leesclub? Je hebt een gezellige middag/avond met andere lezers, je leert veel meer over een boek dat je leest, het is goedkoop

en het is een perfecte manier om nieuwe mensen te leren kennen. Jullie hebben in elk geval gemeen dat je van lezen houdt en er is altijd gespreksstof.



Dus wil je graag deelnemen aan een leesclub? Laat het weten! Ook graag aangeven of je het mee zou willen regelen. Stuur een bericht aan: seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

Zomeropening Ontmoetingscentrum!

Vindt u het ook zo fijn om er af en toe even uit te zijn?

U bent bij ons van harte welkom voor bijvoorbeeld een praatje, het lezen van de krant of een lekker kopje koffie of thee (verkrijgbaar vanaf € 1,75).

Anders dan voorgaande jaren is het Ontmoetingscentrum deze zomervakantie, **van maandag 17 juli tot en met zondag 27 augustus**, geopend op **woensdag van 9.00 tot 17.00u.**

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

Vanaf maandag 28 augustus zijn wij weer op onze gebruikelijke tijden open.
Aarzel niet en loop gewoon eens binnen, wij ontmoeten u graag!



De beweegtuin 'Hart voor elkaar' in Beek en Donk

Aan de Rubenslaan wordt op maandag- en donderdagmorgen van 10.15 uur tot ongeveer 11.00 uur onder begeleiding van deskundige trainers lesgegeven. Naast de vele toestellen waar men gebruik van kan maken, wordt er ook veel aandacht besteed aan andere oefeningen met name voor het evenwicht.

Het gaat vooral over het bewegen en daarbij worden het sociale aspect en de gezelligheid zeker niet vergeten. Na afloop is er gelegenheid om samen een praatje te maken onder het genot van een kopje koffie of thee in De huiskamer van de Waterpoort aan de Rubenslaan.

Wilt u ook eens meedoen? U bent van harte welkom, aanmelden hoeft niet. Extra gezellig als u uw buurman of buurvrouw meeneemt. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Voor meer informatie kunt u terecht bij coördinator Henk Berkers: 06 13077302.

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/foto-album-activiteit-beweegtuin/>



Optredens Gasterij 19.00 uur

5 Juli Waizenutmar
20 juli To Repeat
3 Augustus Mousai
17 Augustus De Vrolijke Vijf
31 Augustus Robbie Kee
11 September De Ekkermuzikanten

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

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 te stellen of probleem te laten bekijken.

De koffie staat er klaar.

Mocht dat niet lukken dan mag u ook bellen of mailen.

Let op: geen inloop op de tweede dinsdag van augustus! (15 augustus.)

In het Ontmoetingscentrum kunt u tijdens de zomervakantie terecht op de woensdag van 9.00 tot 17.00 uur (zie elders in dit blad).

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>

Van de redactie

Helaas is de excursie naar de Hoffmann Groep verplaatst! **Let dus op:** Hoffmann Groep op donderdag 13 juli!

Het komt niet vaak voor dat we reacties krijgen van onze leden. We zijn daar altijd erg blij mee, want u laat ons weten wat u vindt van wat we organiseren. 'Samen gezellig uit eten' blijkt een schot in de roos. We plaatsen dan ook twee reacties.

Wist u dat...

..... de excursie van de Hoffmann Groep **niet** op 6 juli plaatsvindt maar **op 13 juli!** Een week later dus. Voor vragen over deze wijziging kan men contact opnemen met George van Issum tel: 0492 – 463208 of even binnenlopen tijdens de 'Inloop in de Waterpoort' op dinsdag 27 juni, tussen 10.00 en 11.30 uur. Waterpoort ingang aan de Rubenslaan.

..... in het volgende nummer een artikel komt over de cursus scootmobiel?

Oplossing puzzel juni:

Zwaluwen

Prijswinnaars:

Dhr. André Bergman

Mevr. Maria Bod

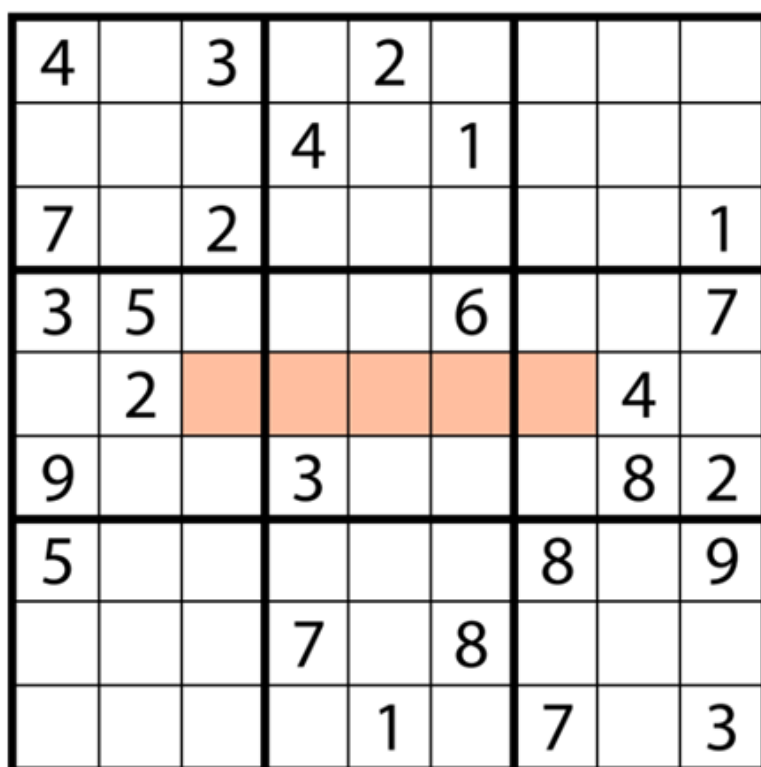
Puzzel van de maand juli en augustus

Een sudoku 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 18 augustus 2023 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com



©www.puzzelpro.nl



Agenda wekelijkse activiteiten

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

Let op: bij twijfel de website raadplegen:

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
	Beweedtuin '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
	Beweedtuin '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