



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

Vooruitblik(ken)

6 sept	Educatieavond gezonde leefstijl
17 sept	Fotopuzzelwandeltocht
20 sept	Enneagrammen
21 sept	Klassieke Muziek
26 sept	Thema-avond Wonen
28 sept	Gezellig samen uit eten
11 oktober	Dag van de ouderen

Jaargang 27 NR. 9 SEPTEMBER 2023

Seniorenvereniging
Beek en Donk

De hobbyfotograaf



Karin van de Heuvel

Bedonkske in 2023



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
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:

Mevr. Nelly Dekkers van de Burgt,
Dhr. Henk Smits,
Mevr. Mia Smits- van Duinhoven,
Dhr. Martin Hendriks,
Dhr. Bert van de Pas,
Mevr. Gonny Brouwers,
Dhr. Riny van de Rakt,
Mevr. Grace van de Rest,
Dhr. Paul Linders,
Mevr. Truus Linders-Wijshoff.

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,

Net vóór de vakantie werd de musical van 't Otterke opgevoerd en het was mooi om te zien dat jong en oud zich mengde: de kinderen wezen de bezoekers waar ze moesten zijn en na afloop werd gezamenlijk iets gedronken. Heel gezellig en geslaagd.

Deze keer weer een dik Bedonkske met veel informatie want er is veel te melden: over onze activiteiten en andere interessante wetenswaardigheden.

We doen ons best om veel verschillende dingen te organiseren en we zien dan ook vaak een wisselend publiek: de een houdt nu eenmaal van kunst en cultuur, de ander gaat graag mee met excursies en de derde vindt kaarten gezellig (de data voor de rikcompetitie staan alweer vast). We proberen zoveel mogelijk rekening te houden met iedereen. Er staat dan ook weer van alles op stapel komende maand, zoals: educatie (gezonde leefstijl), fotopuzzelwandeltocht, enneagrammen, thema-avond wonen en gezellig samen uit eten.

In dit nummer ook een interview met Joop Kerkhof: voorzitter, secretaris én wedstrijdleader van onze biljartclub 't Bedonkske. Hij zorgt dat de competitie vlot verloopt (ondanks soms plotselinge afmeldingen om wat voor reden dan ook) en geeft mij op woensdag altijd keurig de uitslagen en standen door zodat Peter Vogels die op onze website kan zetten.

Ik wens u weer veel leesplezier!



Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

De hobbyfotograaf

Onderstaande foto kregen wij van Karin van de Heuvel.



En deze van Lenie Huijbers



**Komen de pluimen aan het riet,
bedenk het is nazomer en geniet!**

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



Overleden

12 juni: Dhr. Janus van den Berg, 86 jaar,
17 juni: Mevr. M.H. Jaspers- Biemans, 87 jaar,
27 juni: Mevr. Mien Jaegers-Maas, 91 jaar,
7 juli: Dhr. Jan van Gerwen, 92 jaar,
8 juli: Mevr. Lien Meulenstein- van der Aa 91 jaar,
8 juli: Dhr. Pieter Rooijackers, 90 jaar,
11 juli: Mevr. Nellie Claassens- van Uden, 93 jaar,
25 juli: Dhr. Bauke van Kaathoven, 72 jaar.
12 augustus: Dhr. Henk Jansen, 78 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

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

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/08/Hallo-beste-mensen-nr-9-september-2023.pdf>

Tips & trucs van Wim Maas

Een diner geven zonder stress.

Ik schrijf dit halverwege augustus. Na een weekje vol regen gaat er weer een heerlijk zonnetje schijnen. Tijd om weer wat familie en vrienden uit te nodigen voor een etentje onder de veranda. Dit is wat ik het leukste vind van de zomer, gezellig eten met een mooi flesje wijn erbij. In mijn nieuwsbrief van de afgelopen kerst heb ik al een aantal tips gegeven hoe u het beste een diner voor meerdere personen kunt organiseren.

Van een van de lezeressen kreeg ik de vraag hoe je een leuk diner kunt serveren voor meerdere gasten zonder dat het tot stress leidt of dat je vervalt tot steeds weer het hetzelfde koken omdat dit wat meer vertrouwen geeft in je eigen kookkunsten. De beste manier om iets anders uit te proberen is op zoek gaan naar wat leuke en lekkere recepten. Ik heb zelf ongeveer drie meter aan kookboeken maar in de meeste gevallen zoek ik toch een recept op via internet. Hier vind je misschien wel honderdduizend recepten. Door het invoeren van wat kernwoorden zoals 'gerecht Italiaans varkensvlees' krijg je tientallen recepten waar je een keuze uit kunt maken. Ik heb zelf jarenlang kookclubs begeleid en er is één ding waar het dikwijls fout op gaat en dat komt omdat mensen niet goed lezen. Begin er mee om het recept en de bereidingswijze goed door te lezen.

Ga je een heel menu koken dan zijn er wel een paar regels waar je rekening mee moet (of kunt) houden. Het hoofdingrediënt (bv. zalm) mag dan liever niet in een ander gerecht voorkomen. Een voorbeeld, geen toast met gerookte zalm als voorgerecht en gebakken zalm bij het hoofdgerecht. Er zijn natuurlijk uitzonderingen op deze regel. In de aspergetijd is het goed mogelijk om de asperges in de verschillende gerechten terug te laten komen. Zorg er dan wel voor dat de asperges per gerecht een andere bereidingsmethode hebben. Wat altijd leuk is om



een thema aan je menu te geven zoals bv. een Italiaans menu met uiteraard Italiaanse gerechten.

Stel wel een menu samen dat voldoet aan je eigen kwaliteiten als kok. Maak het niet te moeilijk voor jezelf door gerechten te maken die wat moeilijkheid boven je eigen mogelijkheden liggen. Wat ook belangrijk is als je voor gasten kookt, zorg dat het er goed uit ziet. Op een bord gekwakt eten smaakt altijd minder dan een met zorg opgemaakt bord. Garneer een gerecht mooi af met wat garneringen zoals wat groene kruiden zoals bieslook, peterselie of wat fijngesneden lente-ui. Om wat verder kleur te brengen op je bord leg er dan wat kleine tomaatjes bij, een partje citroen (bij vis) of wat er nog meer voorhanden is. Verspreid het eten niet over het bord maar leg het mooi tegen elkaar of in sommige gevallen op elkaar. Gooi het bord niet



vol saus maar sprenkel wat saus om het gerecht en serveer er de rest apart bij. En vergeet niet om de borden bij warme gerechten warm te maken. Twee minuten in de magnetron en je bord is voldoende warm. In sommige gevallen is het beter om in schalen te serveren, dit doe je bv bij Indonesisch eten en bij stoofpotten.

Dus de belangrijkste tips:

- Lees het recept goed door zodat je alles begrijpt. Bij het gebruik van vaktermen in een recept: zoek de betekenis dan op internet.
- Houd datgene wat je gaat koken wat moeilijkheid betreft binnen je eigen kookvaardigheden.
- Zorg dat de borden mooi opgemaakt zijn en zorg dat er geen etensresten op de randen zitten, dit maakt een slordige indruk.
- Breng variatie aan binnen je menu.
- Zorg dat de borden en het eten op de gewenste temperatuur zijn.

- Heb plezier in het koken, geniet van de complimenten van je gasten en als het een keer tegenvalt, de wereld vergaat niet als het een keer wat minder is.

Er zijn een aantal internetsites die ik zelf regelmatig bezoek. Hierbij een kleine opsomming.

[Culy - Dagelijkse recepten waar het water je van in de mond loopt](#) (uitgebreide site met

algemene recepten.

[SmaakMenutie - Een blog vol heerlijke recepten](#)

(vooral veel oosterse recepten),

www.ah.nl (dagelijkse recepten).

Hobby of Passie

Joop Kerkhof, *Voorzitter, secretaris en wedstrijdleider van de biljartclub.*

Joop, bezielend man bij de biljartclub 't Bedonkske. Zo'n 20 jaar geleden toen hij met pensioen ging, is Joop gaan biljarten.

Eerst bij een andere biljartclub in het Ontmoetingscentrum, maar hij stapte al gauw over naar 't Bedonkske. Daar had hij al snel gezien dat ze wel wat hulp konden gebruiken bij de organisatie en dan met name bij de registratie en het opstellen van de competitie. 'Ik ben van beroep een administrateur en rapporteur en houd ervan dat alles heel secuur verwerkt wordt en daardoor goed verloopt. Dus ik wilde hen graag van dienst zijn. Dit werd hartelijk ontvangen en zo ben ik in de organisatie van de biljartclub gerold. Na verloop van tijd heb ik ook nog de rol van secretaris opgenomen én voorzitter. Met veel passie doe ik dat. Om de competitie goed te laten verlopen, heb ik jaren geleden een mooi Excel programma laten maken wat ik nu nog steeds gebruik en waar ik héél zuinig op ben. Het ondersteunt me enorm bij het indelen en vastleggen van de wedstrijden en de punten. Dat is een precisie karwei, maar past helemaal bij mij.

Oh ja, sinds de coronatijd hebben we een aantal dames op cursus gehad en die mocht ik ook nog trainen, wat heel leuk was. Er zijn er uiteindelijk drie over gebleven. Het is een gezellige, club met 18 leden, 8 in de A- en 10 in de B-klasse, waarvan de drie dames in de B meespelen'.

Dit is waar Joop zich op het ogenblik mee bezighoudt en ontspant naast het mantelzorgen voor zijn vrouw waar ondertussen aardig wat tijd in gaat zitten.

'Het mantelzorgen bepaalt je tijd vooral en vraagt veel energie van je', geeft Joop aan. 'Met liefde en plezier, maar daar moet ook wat ontspanning tegenover staan'.

Toch nog even een stukje levensgeschiedenis van Joop.

Joop is in St. Anthonis geboren maar na een jaar al naar Beek en Donk gekomen. Op verschillende plekken gewerkt en uiteindelijk een mooie baan bij SSH (Stalen Steiger Holland) in Helmond gehad waar hij bijna 40 jaar met veel plezier heeft gewerkt. Naast zijn baan heeft Joop zich bij verschillende clubs en verenigingen verdienstelijk gemaakt.

Op een rijtje: medeoprichter (1961), voorzitter, secretaris badmintonclub MIXED. Leuk detail:



Joop heeft bij MIXED in een A-team een competitiewedstrijd mee gewonnen waardoor dit team uiteindelijk kampioen werd in de A-Klasse. Dit is later nooit meer gebeurd. Na een korte afwezigheid toch weer teruggekomen bij MIXED en inmiddels gehuldigd voor 40 jaar lidmaatschap.

De badmintonbond HBB moest destijds nieuw leven ingeblazen worden en omdat Joop in de badmintonwereld behoorlijk zijn nek uitstak werd hij hiervoor gevraagd. Als resultaat een nu nog steeds gezonde bond.

Later werd hij ook nog voorzitter/secretaris van deze bond.

Ook bij Volkstuinvereniging Beek en Donk is Joop een aantal jaren voorzitter geweest.

Daarnaast had hij als hobby fotografie en volgde cursussen digitale foto- bewerking alsmede Word en Excel. Niet lang daarna werd hij

gevraagd om de cursussen mede te ondersteunen.

Joop, je hebt je leven wel geleefd als ik het zo hoor en veel voor de gemeenschap betekend. Hulde!

Joop is 83 en al 56 jaar getrouwd met zijn liefde Willy. 'Ik voel me een tevreden mens en neem de dag zoals die komt, kan er toch weinig aan veranderen'.

Joop, bedankt voor dit mooie verhaal en je onuitputtelijke inzet bij de biljartclub van 't Bedonkske.

Groet, Lenie

Gezellig samen uit eten op donderdag 28 september bij Kota Radja in Gemert

Op donderdag 28 september gaan we naar de Chinees in Gemert. Kota Radja zal iedereen bekend in de oren klinken. We hebben hier afgesproken om 18.00 uur. **De prijs is € 20,00 per persoon.** Dit is exclusief drankjes etc. Deze moeten we zelf nog afrekenen.

Dit bedrag kunt u bij de aanmelding meteen overmaken op NL92RABO0112096158 t.n.v. Seniorenvereniging Beek en Donk met als omschrijving '**Kota Radja**'.

Indien mogelijk gaan we met eigen vervoer. 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 € 2,00 aan de chauffeur.

Je kunt je aanmelden via 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 met eigen vervoer.
2. Komt niet zelf maar wil opgehaald worden tegen € 2,00 vergoeding.
3. Wil graag mezelf aanmelden als chauffeur en kan passagiers meenemen. Ik krijg hiervoor € 2,00 per passagier.

De uiterste datum van opgeven is vrijdag 14 september a.s.

Mocht je zelf nog leuke ideeën hebben om te gaan eten, laat dit vooral aan ons weten.

Lucie Poulisse & Peter Vogels



Ouder worden en wonen:

thema-avond op 26 september

Naarmate we ouder worden, kunnen onze woonbehoeften en -wensen veranderen. Misschien heeft u al nagedacht over een nieuwe woning, het aanpassen van uw huidige woning of heeft u behoefte aan ondersteuning in uw dagelijkse activiteiten. Graag nodigen wij u uit om deel te nemen aan onze thema-avond op dinsdag 26 september 2023. Tijdens deze bijeenkomst zullen we u informeren over de belangrijke aspecten van ouder worden en wonen. Wat kunt u verwachten?

Tijdens deze bijzondere avond zullen verschillende deskundigen voor u klaarstaan om u te voorzien van waardevolle informatie en advies:

- **Woningcorporatie WoCom:** Ontdek welke aanpassingen er mogelijk zijn in uw huidige woning en wat voor soort woningen er beschikbaar zijn die beter aansluiten bij uw behoeften.
- **Een wooncoach** van de seniorenvereniging: Ontvang persoonlijke begeleiding en advies over hoe u uw leefomgeving kunt aanpassen en optimaal kunt genieten van uw woonruimte.
- **LEVLaarbeek:** Leer over de sociale activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden die beschikbaar zijn om een actief en sociaal leven te leiden.
- **De WMO** (Wet Maatschappelijke Ondersteuning): Leer meer over de beschikbare diensten en voorzieningen die u kunnen helpen om zelfstandig en comfortabel te blijven wonen.

Kunt u het niet meer zelf of via uw netwerk organiseren? Dan is de WMO er als vangnet.

- Van den Berk & Kerkhof Makelaars: De makelaar kan u helpen bij uw woonwensen, behoefte en zoekvraag.

Praktische Details

Datum: Dinsdag 26 september 2023

Locatie: Ontmoetingscentrum Beek en Donk, Otterweg 27 te Beek en Donk

Inloop: Vanaf 19:15 uur met koffie/thee bij binnenkomst

Start bijeenkomst: 19:30 uur

Afsluiting: 21:00 uur

Voor alle 50-plussers.

Hoewel aanmelding niet verplicht is, stellen wij het zeer op prijs als u ons kunt laten weten of u aanwezig zult zijn. U kunt zich aanmelden via: seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

Samen voorbereid op uw toekomst. Wij zien u graag dinsdag 26 september 2023!

Stoelyoga

Lieselotte geeft 1 x per week Chinese Stoelyoga in 't Ontmoetingscentrum speciaal voor diegenen die in beweging willen blijven, ook al gaat het fysiek niet meer zo vanzelfsprekend.

Doordat de oefeningen zacht en ontspannend zijn kom je helemaal tot rust en voel je je na de les heerlijk relaxt. Al je gewrichten en pezen beweeg je op een manier die zacht is, maar wel diepgaand.

Ontspannen, rust in je hoofd, krachtig en soepel.

Mijn oefeningen komen uit de Chinese Yoga. In China is het heel normaal om iedere dag deze oefeningen te doen omdat ze

echt je gezondheid versterken. De oefeningen zijn vloeiend en eenvoudig om uit te voeren en voor iedereen toegankelijk. Of je nu in een rolstoel zit, achter een rollator loopt of nog goed ter been bent: bewegen kan en is erg belangrijk!



Je leert een manier waarop nek en rug in beweging blijven zonder dat het pijnlijk is, belangrijk voor diegenen die veel zitten. We besteden aandacht aan de organen, waaronder de darmen en longen, om ze zo goed mogelijk te laten functioneren. En de oefeningen zorgen voor een goede doorbloeding in heel je lichaam, waardoor je extra energie krijgt.

Ik vind het geweldig om te zien dat we de oefeningen allemaal samendoen en de stralende gezichten aan het eind van de les zeggen voor mij genoeg. Ik geniet er enorm van.

Heb je belangstelling?

Voor informatie en het reserveren van een proefles: post@lieselotte.nl of 06 12960238

Dinsdag Stoelyoga 10.15 tot 11.15 uur in 't Ontmoetingscentrum in Beek en Donk.

Hartelijke groetjes, Lieselotte Bekkers



Kennismaking met nieuwe leden

Op donderdag 29 juni organiseerde het bestuur van Seniorenvereniging Beek en Donk een gezellige avond in het Ontmoetingscentrum om kennis te maken met de nieuwe leden sinds 01-01-2022. Men kon tevreden zijn over de opkomst: meer dan een derde van de ruim 80 nieuwe aanmeldingen was aanwezig.

De avond begon met koffie/thee met wat lekkers waarna de zeven bestuursleden zich een voor een voorstelden. Ze vertelden over hun diverse taken binnen de Seniorenvereniging. Ook het belang van KBO-Brabant, waarvan men een afdeling is, werd onderstreept.

Daarna volgde een presentatie door bestuurslid Peter Vogels over de website: die wordt door hem up-to-date gehouden en hij liet ook zien wat er zoal op te vinden is. Op deze manier kreeg men een mooie indruk van alle activiteiten van Seniorenvereniging Beek en Donk. Hierna was er

een korte pauze waarin een consumptie werd aangeboden.

Wat volgde was een gezellig samenzijn in ongedwongen sfeer met de bedoeling elkaar nader te leren kennen. Zowel de nieuwe leden hadden het erg gezellig onder elkaar alsook bood de avond de gelegenheid aan de bestuursleden om kennis met hen te maken. Daarbij was het

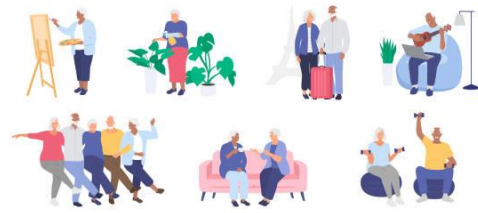


vooral belangrijk van de nieuwe leden informatie op te halen en te kijken wat men eventueel voor elkaar kan betekenen. Na afloop sprak iedereen van een zeer geslaagde avond.

Kaartliefhebbers en liefhebsters opgelet

Beste kaartliefhebbers, wij hebben goed nieuws voor u. Na het succes van afgelopen jaar is Seniorenvereniging Beek en Donk van plan om gedurende de wintermaanden wederom een rikcompetitie te starten in het Ontmoetingscentrum. In de maanden oktober en november is het plan om twee keer per maand op de 2^{de} en de 4^{de} donderdag te spelen. In december eenmaal op de 2^{de} donderdag, in januari en februari 2024, wederom op de 2^{de} en 4^{de} donderdag van de maand en de afsluitende competitiemiddag op de 2^{de} donderdag van maart. De bedoeling is dat we om 14.00 uur starten, dan 16 spelletjes te spelen, dan een korte pauze en daarna nog eens 16 potjes te spelen. De kosten zijn inmiddels ook bekend: € 20,- voor leden van de seniorenvereniging (€ 2,- per middag) en voor niet leden € 30,- (€ 3,- per middag), dat is inclusief zaalhuur en een kopje koffie of thee. Normaliter is de competitiemiddag omstreeks 16.30 uur afgelopen. Later in het jaar hoort u nog meer details, maar u kunt nu al gaan 'trainen'. Ook kunt u in uw omgeving alvast mensen enthousiast maken om deel te nemen. Hou dus het Bedonkske en de MooiLaarbeekKrant in de gaten.

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 medicijnen 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.

Scootmobielers: bezorg uzelf zekerheid en veiligheid!

Scootmobielen zijn de enige gemotoriseerde voertuigen die zowel op de weg als op het trottoir mogen rijden en dat ook nog zonder rijbewijs. Dit geeft ook verplichtingen om extra rekening te houden met het overige verkeer. De

voetgangers op het trottoir horen vaak de scootmobiel niet aankomen.

Scootmobielers kunnen op hun beurt ook gevaarlijke situaties tegenkomen die om verbetering vragen. Wij willen u als scootmobielgebruiker vragen die verkeerssituaties die u als onveilig ervaart te melden aan Dorpsraad Beek en Donk (info@dorpsraad-beekendonk.nl).

U kunt natuurlijk ook terecht bij de Stichting Scootmobielpark Laarbeek via de website: www.scootmobielpark.nl.

Of per mail: info@scootmobielpark.nl.

Hier vindt u ook alle informatie over cursussen voor beginnende scootmobielgebruikers. U kunt ook bellen met José Zwanenberg op 0492-382947.

Met de toename van het aantal scootmobielen nemen ook de problemen toe.

Verkeersproblemen, zelfs met dodelijke afloop, zijn geen unicum meer. Iedereen kan zonder de vereiste kennis van de verkeersregels gaan rijden met een scootmobiel.

Bij het afleveren van de scootmobiel wordt door de leverancier in het algemeen aandacht besteed aan een aantal technische details van scootmobielen en wordt uitleg gegeven over het gebruik daarvan. Verkeerstechnisch is er nauwelijks of geen informatie beschikbaar. Gevolg hiervan is dat een relatief groot percentage scootmobielen niet of te weinig gebruikt wordt. Een ander gevolg is dat er te veel ongelukken gebeuren met scootmobielen.

De meeste ongevallen gebeuren door omvallen. Dit kan gebeuren door te weinig stuurervaring, een slecht wegdek, of te hoge snelheid. Een andere oorzaak is dat een scootmobielrijder die wil remmen de gashendel los moet laten, maar in veel gevallen knijpt hij daar (in een reflex) in, waardoor de scootmobiel met een vaart naar voren schiet.

Op een goede cursus leer je dit te beheersen.

Gelet op het bovenstaande is het dringend gewenst om bestaande en nieuwe scootmobielgebruikers zowel praktisch als theoretisch goed te informeren en te scholen zodat de ervaring toeneemt en het aantal



slachtoffers als gevolg van ongevallen afneemt. Stichting Scootmobielpark Laarbeek biedt de scootmobielers de mogelijkheid deel te nemen aan cursussen, zowel in theorie als in praktijk, om ervaring op te doen en daarmee op verantwoorde wijze deel te nemen aan het verkeer. Onder begeleiding van een gekwalificeerde instructeur kunt u op de oefenbaan een aantal moeilijke en soms lastige situaties beoefenen, die ook op de openbare weg kunnen voorkomen. In het begin zullen eenvoudige hindernissen genomen worden, maar door de ervaring die vrij snel opgedaan wordt, neemt de instructeur u mee naar de meer lastige hindernissen.

Na het volgen van bovenstaande cursussen ontvangt u van Stichting Scootmobielpark Laarbeek een certificaat van deelneming. De cursuskosten bedragen € 20,- voor cursisten uit Laarbeek. Neem contact op met SSL en bezorg uzelf zekerheid en veiligheid!

Omzien naar elkaar, een a-b-c'tje?

Dit voorjaar bespraken we met elkaar dat omzien naar elkaar meer vorm zou moeten krijgen. Door elkaar beter te kennen, kun je zien of merken waar je elkaar mee kunt helpen. Eenvoudig door een praatje te maken, elkaar een hand toe te steken of een probleempje op te lossen. Op die manier willen we buurten en wijken vitaler en zorgzamer laten worden. Dan kunnen we samen de toekomst beter aan.



Is dat dan een a-b-c'tje? Niet in de zin dat het vanzelf gaat. Maar de a-b-c-d aanpak is wel al op veel plaatsen succesvol. In 'goed' Nederlands: Asset Based Community Development. Het komt er eigenlijk op neer dat de buurt, wijk of straat bestaat uit mensen die allemaal iets kunnen. En

als je dat van elkaar weet dan weet je ook wie jou met wat zou kunnen helpen. Je kunt het ook op jezelf betrekken; wat kan ik, dat voor iemand anders nuttig is? Heb je daar wel eens over nagedacht?

In de gesprekken die met buurten in Beek en Donk gehouden gaan worden zal deze aanpak ook worden besproken. Hoe mooi zou het zijn als de leden van de Seniorenvereniging Beek en Donk er zelf al over hebben nagedacht. En breng het alvast naar voren als je contact met je buurtgenoten hebt. Dan werkt het van twee kanten. A-b-c'tje dus.

Werkgroep 'Omzien naar Elkaar' B&D

Enneagramlezing



Dit najaar is er weer een lezing over het enneagram en mocht er vraag zijn naar meer dan is er de mogelijkheid om er vier ochtenden aan vast te plakken voor wat verdieping.

Het enneagram is een manier om meer over jezelf te weten te komen. Ook zul je beter begrijpen waarom je vaak op een bepaalde manier reageert, of waarom je je in bepaalde situaties niet op je gemak voelt, of juist wel! Het enneagram is een typologie van mensen. Er zijn negen typen. Een van die typen is jouw basis type. Het geeft inzicht en begrip voor jezelf en de ander.

Ben je nieuwsgierig naar jouw drijfveren? Wat maakt dat je doet zoals je doet? Hoe komt het dat je steeds tegen dezelfde dingen aanloopt? Waarom triggeren sommige mensen je meer dan een ander?

Het is niet de bedoeling om mensen in een hokje te plaatsen, maar om ze bewust te maken van hun hokje waar ze onbewust in zitten. Het is

bewustwording van jouw overheersende type. Ben je van nature een perfectionist, helper, streber, romanticus, observeerder, loyalist, enthousiasteling, baas of een bemiddelaar? Waarin herken je je het meest? Er is geen goed of slecht. Het is wat is.

De werkwijze is om er op een ontspannen manier mee om te gaan, met humor naar jezelf te kijken, zonder oordeel naar jezelf en de ander. Wanneer je jezelf én een ander beter leert te begrijpen, kun je daar ook naar handelen.

En daardoor op een bepaalde manier met de ander communiceren. Want wat is er nou fijner dan het gevoel te hebben dat een ander je begrijpt en jij de ander? Niks toch?

Ria Kastelijns zal over dit interessante onderwerp een lezing geven op **woensdag 20 september** van 19.30 uur tot 21.30 uur in het **Ontmoetingscentrum**. Deze wordt aangeboden aan de leden, niet-leden betalen 5 euro. Opgave graag vóór 17 september bij Ria Kastelijns (06 13829008) of email: riakastelijns54@gmail.com.

Kennismaken met klassiek

Op donderdag 21 september organiseert onze Seniorenvereniging in samenwerking met ensemble 'Euterpe' een live optreden in het Ontmoetingscentrum.

Ditmaal is gekozen voor werken van George Philipp Telemann. Bij het grote publiek misschien wat minder bekend, maar bij kenners een zeer gewaardeerd barokcomponist en vriend van George Friedrich Händel. Al heel jong schreef hij als muzikaal talent cantates voor de Thomas Kirche in Leipzig. Telemann bekleedde verschillende belangrijke functies in de muziekwereld. Hij diende als musicus bij de 'Graaf van Promnitz' en later bij de Hertog 'Johan Willem van Saksen - Eisenach'. In Eisenach maakte hij kennis met J.S. Bach. Telemann werd rond zijn 30^{ste} Kapelmeester van diverse kerken in Frankfurt.

Later wordt hij Cantor aan de beroemde 'Latinschule' in Hamburg en muziekdirecteur van enkele grote kerken in Hamburg. Rond zijn 40^{ste} solliciteert hij na het overlijden van Cantor Johan Kuhnau naar deze functie voor de Thomas-Kirche maar J.S. Bach krijgt hier echter de voorkeur.

Als tijdgenoot van J.S. Bach stond de muziek tijdens het leven van Telemann boven die van Bach, echter later werd Bach als de grotere componist beschouwd. Telemann heeft meer werken geschreven dan Bach en Händel samen.



Hij schreef o.a. Opera's, Passionen, Cantates, Orkest suites, kamermuziek en meer. Hij was een van de eerste componisten die speciale werken schreef voor altviool, speciaal hiervoor heeft 'Euterpe' gastspeler Herman Frijlink, een begenadigd altviolist, gearrangeerd. Het ensemble bestaat verder uit Bekkie Doorweerd viool, Hubert Keuning cello, Paul Schiphof op klavecimbel, piano en orgel, alles onder leiding van Boudewijn Hopman, violist. U bent van harte welkom op 21 september om 14.00 uur in het Ontmoetingscentrum. Leden betalen € 5,- entree en niet-leden € 6,50, dit is inclusief een kopje koffie of thee.

Wandel Foto Puzzeltocht zondag 17 september

Leuke buitenactiviteit, gezellig en sportief.

Seniorenvereniging Beek en Donk heeft weer een wandeltocht uitgezet van ongeveer 4 kilometer, met een duidelijke routebeschrijving. Onderweg zijn er op verschillende plaatsen foto's genomen.

Op zo'n foto kan een stukje van de omgeving staan, maar ook voorwerpen in tuinen of details van bijvoorbeeld een gebouw. Alle foto's staan in een willekeurige volgorde afgedrukt op het

deelnameformulier dat u meekrijgt met de routebeschrijving.

De opdracht is om deze foto's in de juiste volgorde van de route te plaatsen en te noteren op het deelnameformulier.

Start en finish is bij De Waterpoort, aan de beweegtuin.

- Zondagmiddag 17 september.
- Starten tussen 13.00 uur en 14.30 uur.
- Start en finish: De Waterpoort.
- Gratis voor leden, niet leden € 4,00 p.p.
- Koffie en na afloop 1 consumptie.
- Lopen kan individueel, of samen in een groepje. (1 deelnameformulier per groepje).

Voor de goede oplossingen zijn een vijftal leuke prijzen beschikbaar. Bij meerdere goede oplossingen bepaalt het lot. Het deelnameformulier moet bij terugkomst worden ingeleverd. De prijswinnaars worden in het eerstvolgende Bedonkske bekend gemaakt.

Iedereen die met deze puzzeltocht meedoet, wensen wij alvast veel wandelplezier en succes met het oplossen van de zoektocht.



Marcienne Wintermodeshow 2023

woensdagmiddag 18 oktober.

Seniorenvereniging Beek en Donk gaat opnieuw naar Marcienne in Heinsberg, Kirchhoven voor de Wintermodeshow.

In deze tijd van het jaar is de wereld heel even een sprookje. Verrassend, magisch, sprankelend, fonkelende lichtjes, mooie muziek alles

omgetoverd in een fantastische wintersfeer. Geniet van de prachtige modeshow waarin een stijlvolle en feestelijke collectie gepresenteerd zal worden.

Daarna is er gelegenheid om **geheel vrijblijvend** te shoppen in de boetiek van Marcienne. Kortom, een leuke ontspannen middag in een prachtige wintersfeer.

U wordt ontvangen met koffie/thee en gebak.

Wanneer: Woensdagmiddag 18 oktober.

Tijd: 13.30 uur, parkeerplaats Ontmoetings Centrum, Otterweg 29.

Thuiskomst: ca. 19.15 uur.

Kosten: € 10,00 p.p.

Aanmelding: Mail

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

met naam, adres en telefoonnummer. De kosten à € 10,00 p.p. kunnen worden overgemaakt op bankrekening:

NL92RABO 0112 0961 58 o.v.v. naam en omschrijving Marcienne 18 oktober.

Of tijdens de inloop in september en contante betaling.

Vol is vol!



Rabo ClubSupport

Ook in 2023 heeft Seniorenvereniging Beek en Donk zich aangemeld voor Rabobank Clubsupport. Alle leden van Rabobank Helmond Peel Noord mogen stemmen.

Bent u lid van de Rabobank? Dan kunt u vanaf 4 september stemmen via **de app** of in Rabo Online Bankieren. Ga naar het overzicht van deelnemende clubs, selecteer uw drie favorieten en stemmen maar! We ontvangen uw stem graag voor 26 september.

Elke steun kunnen wij hard gebruiken om onze doelen te bereiken, onze plannen werkelijkheid te zien worden, onze vereniging voor de leden betaalbaar te houden. Wij hopen dat u één van uw stemmen wilt geven aan onze eigen vereniging.

Tussen alle deelnemende verenigingen staan wij met onderstaand logo vermeld.



Seniorenvereniging Beek en Donk

Senioren

Probeer ook in uw eigen kring, familie en vrienden, attent te maken op de mogelijkheid van stemmen. De opbrengst uit deze campagne komt aan uzelf ten goede.

Is stemmen voor u een probleem? Laat het ons weten, wij helpen u graag.

Wij danken u bij voorbaat voor iedere uitgebrachte stem op

Seniorenvereniging Beek en Donk.

Gezellig samen uit eten



Woensdagmiddag 26 juli zijn we met 49 senioren gezellig gaan lunchen op het mooie Landgoed d'n Heikant. De bedoeling was dat de meesten met de fiets zouden komen, maar een enkele regenbui gooide toch wat roet in het eten. Toch kwamen we grotendeels droog aan op de mooie locatie. We moesten wel naar binnen, maar dat was geen probleem. Het zag er heel gezellig uit door de opstelling.

Rita van Landgoed d'n Heikant heette ons van harte welkom, en legde uit hoe de middag ging verlopen. Het was meer dan goed verzorgd met alle lekkere dingen die bij een goede lunch horen. Zoals gewoonlijk kwamen de gesprekken tijdens de lunch goed op gang. Menigeen vroeg zich af waarom ze nog nooit van deze gelegenheid hadden gehoord. Na een afscheidswordje met een bedankje konden we weer huiswaarts keren. Sommigen met de fiets en de meesten toch met de auto.

Wij kijken al uit naar het volgende etentje op donderdag 28 september, dit wordt naar de Chinees Kota Radja in Gemert.

Kijk ook voor meer informatie op onze website <https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl> of kijk in dit Bedonkske.

Levenslessen van honderdplussers

5 jaar geleden woonden er circa 2.200 honderdplussers in Nederland. Ruim tweemaal zoveel als twintig jaar geleden. Naar verwachting blijft hun aantal fors toenemen. Rond 2030 zal het aantal weer verdubbeld zijn, aldus Jan Latten, hoogleraar sociale demografie aan de Universiteit van Amsterdam.

In de toekomst worden steeds meer mensen 100 jaar.

Yvonne Witter sprak 26 mensen van 100 jaar of ouder en bundelde de prachtige verhalen, allemaal uniek en verschillend, in het boek '100%leven. Levenslessen van honderdplussers'. Wat zijn nu tips om prettig 100 te worden?

1. Blijf nieuwsgierig

Het viel me op dat nagenoeg alle honderdplussers die ik heb gesproken nieuwsgierig zijn. Zij lezen de krant, kijken het journaal en actualiteitenprogramma's of laten zich op een andere manier informeren.

2. Wees eigenwijs

Verder hebben de ouderen die ik gesproken heb met elkaar gemeen dat zij graag hun eigen gang gaan. Zij lijken zich niet veel aan te trekken van wat anderen over hen zeggen. En hun familieleden zeggen ook dat ze eigenwijs zijn. Ik was onder de indruk van de mantelzorgers die ik tegenkwam. De ouderen zijn erg blij met de hulp die zij krijgen en waarderen het enorm.

3. Houd je netwerk op orde

Een enkeling geeft aan zich alleen te voelen maar de meeste hebben een mooi netwerk om zich heen van familie, vrienden en kennissen en zijn daar dankbaar voor.

4. Zoek activiteiten

Verder werd me duidelijk dat alle ouderen een activiteit hebben waar zij blij van worden, een doel in het leven. Bij de ene oudere was het breien van kerstengeltjes een dagelijks doel, bij de ander het maken van de agenda voor een weekblad en voor weer een ander het bezoeken van een tentoonstelling. Sommigen hebben erg nare gebeurtenissen meegemaakt, zoals het

verliezen van dierbaren of traumatische oorlogservaringen. Zij zijn erin geslaagd om door te gaan.

5. Heb humor

Over het algemeen hebben de ouderen die ik heb gesproken een positieve instelling. En een flinke dosis relativiseringsvermogen en humor. De zonnige blik op het leven heeft bij vele ouderen wolken doen verdwijnen.

Nationale ouderendag Laarbeek

11 oktober 2023

14:00 – 17:00 uur; zaal open 13:30 uur
DORPSHUIS GROTENHOF 2 LIESHOUT

M.M.V.

HUMORIST/TONPRATER

BERRYKNAPEN en

MUZIEKGROEP TOFFEL VIER

Middag voor alle
senioren van Laarbeek



KAARTVERKOOP: contant € 6,- p.p.

bij inloop van Seniorenverenigingen:

Wees er snel bij: Vol = Vol

Toegang uitsluitend op vertoon van uw
toegangsbewijs

SENIORENVERENIGINGEN:

AARLE RIXTEL

DE DREEF donderdag 21 SEPTEMBER

14.00 – 15.00 UUR

BEEK EN DONK

WATERPOORT dinsdagen 12 - 26 SEPTEMBER

VAN 10 – 11.30 UUR

LIESHOUT

DORPSHUIS dinsdagen 12 - 26 SEPTEMBER

VAN 10 - 11.30 UUR

MARIAHOUT

BUURTHUIS woensdagen 13 - 20 en 27

SEPTEMBER Van 10 tot 11.30 uur

Er is altijd iets te doen in de Huiskamers van Laarbeek!



De huiskamers in het Ontmoetingscentrum Beek en Donk, Dorpshuis Lieshout en Buurthuis Mariahout zijn er voor iedereen. Lees de krant, leen een boek, maak een praatje, speel een spelletje of doe mee met een activiteit. Er is altijd iets te doen in de huiskamer, voor alle leeftijden. De koffie staat klaar!

Kijk voor het volledige programma op
www.welkomindehuiskamer.nl

Ook voor vragen, hulp of ondersteuning

Heb je een vraag over zorg of ondersteuning? Weet je niet voor welke voorzieningen je in aanmerking komt of waar je terecht kunt? Bij het inloopspreekuur van de dorps-ondersteuner in Beek en Donk kun je terecht met al je vragen.

Iedere maandag van 13:00 - 15:00 uur.

Informatiepunt Digitale Overheid

Dingen regelen met de overheid gebeurt steeds vaker op de computer via internet. Vind je dit lastig? Kom dan naar Informatiepunt Digitale Overheid. Iedere dinsdag tot en met vrijdag van 14:00 - 17:00 uur en zaterdag van 10:00 - 13:00 uur. Op maandag is er een spreekuur van 13.00u - 15.00u.

Formulierenbrigade

Hulp bij lezen van de post en samen invullen van formulieren. Iedere woensdag 09:30 - 11:30 uur. Donderdagochtend op afspraak.

Afspraak maken kan telefonisch 0492-328800

Taalhuis

Hulp bij alles wat met taal te maken heeft. Iedere woensdag 09:30 - 11:30 uur

Wil jij zelf een activiteit organiseren in de huiskamer?

Dat kan! Ook als je een aparte ruimte nodig hebt. Meld het bij de beheerder aan de bar of stuur een mailtje naar:

hallo@welkomindehuiskamer.nl

Wij zorgen dat jouw activiteit op de website wordt geplaatst.

Contact

Email: hallo@welkomindehuiskamer.nl

Coördinator Ontmoetingscentrum Beek en Donk: Liselotte Leenders 06-42252011.

Dorpsondersteuner LEV groep Beek en Donk: Suzan de Koning 06-19502192.

Volg de huiskamer op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte!

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

Optredens Gasterij 19.00 uur

31 Augustus Robbie Kee

09 september Un Bietje Brabants

21 september Simone Slegers

HULP nodig? Kom naar de inloop!

Hebt u hulp nodig bij computergebruik (PC, Laptop, Tablet, Mobiele telefoon etc.)?

Peter Vogels Tel.: 06 30375665

e-mail: pcevogels@gmail.com

Martien Wagelmans Tel.: 06 58839366

e-mail: martien_w@hotmail.com

Leo van Sinten Tel.: 0492 462106

e-mail: leo_van_sinten@hotmail.com

Informeert u even naar eventuele onkosten.

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>

Van de redactie

De vakantietijd is weer voorbij en zoetjes aan komen we weer in het normale ritme. Ook wij zijn gestart met een nieuw Bedonkske, een extra dik exemplaar.

Wist u dat...

..... zaterdag 23 september weer de landelijke Burendag gevierd wordt? Dat kan ook in het klein dus waarom niet even contact zoeken met een buur die daar misschien behoefte aan heeft?

Oplossing puzzel juli/augustus:

61973

Prijswinnaars:

Fam. Eijsbouts,
Mevr. Nellie de Groot.

Puzzel van de maand september

Een woordzoeker deze maand. Een met een gemakkelijke 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 15 september 2023 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

BOWLEN	JONGE	SCENES	TEVREDEN
COMBINEREN	KNOCK	SCOUT	TRUCKS
CONTINU	MOEHEID	SINDS	UNICUM
DUBBEN	NACHT	SUIKER	
INTENSIEF	ROLLENDE	TEGENWIND	

S	N	E	D	E	R	V	E	T	E
K	S	D	N	E	B	B	U	D	G
C	T	N	I	O	A	O	U	A	N
U	M	E	W	K	C	O	N	K	O
R	O	L	N	S	O	F	I	M	J
T	E	L	E	C	N	A	C	H	T
N	H	O	G	E	T	I	U	X	E
N	E	R	E	N	I	B	M	O	C
R	I	N	T	E	N	S	I	E	F
S	D	N	I	S	U	I	K	E	R

Welk woord vormen de overgebleven letters?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
	Beweegetuin '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	Lieselotte Bekkers	tel. 06 12960238
	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
	Beweegetuin '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