



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

Vooruitblik(ken)

26 september	Thema-avond Wonen
28 september	Gezellig samen uit eten
11 oktober	Dag van de ouderen
12 oktober	Start rikcompetitie
18 oktober	Marcienne

Jaargang 27 NR. 10 OKTOBER 2023

**Seniorenvereniging
Beek en Donk**

De hobbyfotograaf



Marjon Bouw

Bedonkske in 2023



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
11	30 oktober	20 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. Joep Rooijackers,
Mevr. Trinette Rooijackers- Klessens,
Mevr. Mia Naaijens,
Dhr. Mari Verbakel.

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,

Ongeveer tegelijk met het in de bus vallen van dit Bedonkske, zijn wij medeorganisator van een bijeenkomst over 'ouder worden en wonen' op dinsdagavond 26 september. U hebt er al over kunnen lezen maar ik doe hier nog een extra oproep aan u om daaraan deel te nemen: we beginnen met deskundige sprekers en na de pauze een informatiemarkt, alles om u antwoord te geven op de vraag: hoe houd ik zelf de regie bij mijn woontoeekomst?

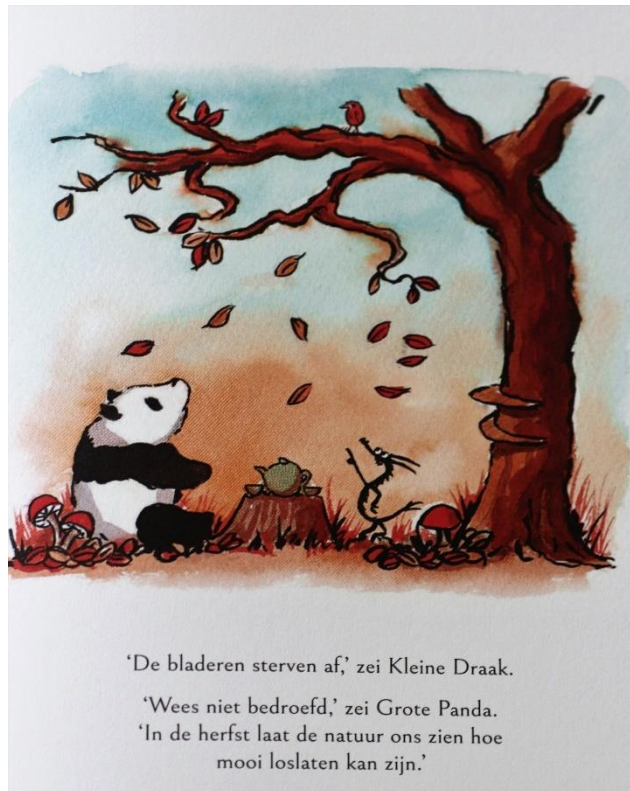
In deze zelfde week, op vrijdagmiddag, zetten we al onze vrijwilligers in het zonnetje door hun (en eventuele partner) een diner aan te bieden bij de Tapperij. Vrijwilligers doen graag veel voor de vereniging maar als bestuur vinden we het heel belangrijk om er in ieder geval één keer per jaar extra aandacht aan te schenken en bij Mari en Kitty Coppens is dat altijd een succes. Het zal tevens de laatste keer zijn bij de Tapperij en het bestuur gaat zich beraden over het vervolg want die extra aandacht moet natuurlijk blijven. Bovenstaande sluit mooi aan bij het interview met vrijwilliger Ad de Fost, verderop in dit blad. Hij zit al 20 jaar in ons bestuur en zorgt iedere maand dat de bezorging van de ONS en het Bedonkske vlot verloopt. Twee jaar geleden mocht ik hem voor zijn vele werk al de zilveren speld van KBO-Brabant opspelden. Enorm bedankt, Ad!



Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

De hobbyfotograaf

Onderstaande foto kregen wij van Lenie Huijbers.



Overleden

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



27 juni: Mevr. Mien Jaegers- Maas, 91 jaar,
19 augustus: Dhr. Tonny Schoonings, 75 jaar,
22 augustus: Mevr. Henriëtte Verschuren-Verhoeven, 84 jaar,
2 september: Mevr. Zus van Heijnsbergen- van Sinten, 83 jaar,
3 september: Mevr. Truus van de Vorst-Baggemanns, 84 jaar,
12 september: Dhr. Martien van Wanrooij, 68 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

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

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/09/Hallo-lieve-mensen-13-9-23.oktobermet-gedicht.pdf>

Tips & trucs van Wim Maas

Traybake

Langzaamaan moeten we de salades die zo lekker zijn bij een mooie zomeravond weer inruilen voor wat steviger eten.

Aangezien ik zelf niet echt een fan ben van salades ben ik blij dat ik weer een stevige stampot kan maken of een heerlijke stoofpot. Daarom vandaag een paar voorbeelden van wat stevigere maaltijden die beter passen bij de herfst.

Een manier om snel en gemakkelijk een maaltijd te bereiden noemen ze tegenwoordig traybake gerechten. Traybake gerechten zijn een populaire manier om een heerlijke en gezonde maaltijd te bereiden met weinig moeite. Het idee is simpel: Je legt verschillende ingrediënten op een bakplaat, besprenkelt ze met kruiden, olie of saus, en schuift ze in de oven. Na een tijdje heb je een complete maaltijd met vlees, groenten en



eventueel aardappelen, rijst of pasta. Je kunt eindeloos variëren met traybake gerechten, afhankelijk van je smaak, dieet en wat je in huis hebt. Hier zijn enkele tips en recepten om je op weg te helpen.

- Kip met groenten en aardappelen: Snijd kipfilets in stukken en kruid ze met zout, peper, paprikapoeder en knoflookpoeder. Snijd wortels, uien, courgette en aardappelen in blokjes en meng ze met olijfolie, zout, peper en rozemarijn. Verdeel de kip en de groenten over een bakplaat en bak ze 25 minuten op 200°C.

- Zalm met broccoli en cherrytomaten: Leg vier zalmfilets op een bakplaat en bestrijk ze met pesto. Snijd broccoli in roosjes en cherrytomaten doormidden en verdeel ze over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie, zout, peper en citroensap. Bak 15 minuten op 180°C.

- Gehaktballetjes met rijst en bonen: Meng rundergehakt met ei, paneermeel, zout, peper, komijn, koriander en peterselie. Vorm er kleine balletjes van en leg ze op een bakplaat. Kook rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg er zwarte bonen, mais, tomatenblokjes, zout, peper, limoensap en koriander aan toe. Schep de rijst over de gehaktballetjes en bak 20 minuten op 200°C.

De volgende keer iets over stampotten.

Hobby of Passie

Ad de Fost

Verdeelt maandelijks ons Bedonkske.

Ik kwam bij Ad terecht omdat iemand me vertelde dat Ad al vele jaren het verdeelcentrum van het Bedonkse is. Toen ik Ad vroeg voor een gesprek zei hij;

‘Kom maar als het regent, dan hoef ik toch niet naar minne hof’. Wat blijkt, Ad heeft het best druk met van alles en nog wat en gaat graag naar ‘zijn hof’ oftewel volkstuin. Daar is ie nodig voor alles wat ie teelt, in alle weersomstandigheden, maar gaat er ook voor de gezelligheid heen, al is daar wel veel in veranderd de laatste jaren. Maar waar ik vooral ook benieuwd naar was, is zijn inzet bij het verdelen en verspreiden van Het Bedonkske. Het blijkt een behoorlijke klus om 550 exemplaren iedere maand weer bij de leden te krijgen. Een dikke map met kopieën, namen en briefjes illustreert het systeem van waaruit wordt gewerkt.

Ad vertelt: ‘In het midden van de week word ik opgebeld door Grafic Image en ga ik de blaadjes halen. Dan heb ik ondertussen van Francien Vereijken al de juiste afleveradressen en kan ik

de blaadjes af gaan tellen. Iedere maand kan het anders zijn want mensen overlijden of er zijn nieuwe leden bij, maar Francien is érg secuur en het klopt áltijd!’ Dat gebeurt hier allemaal in huis? ‘Ja, mijn tafel ligt dan vol met 20 stapeltjes (voor 20 bezorgers) te wachten op de ‘Ons’ die altijd op maandagmiddag bezorgd wordt. Ik begin dan meteen die bij de stapeltjes te voegen en na een uurtje of twee kan ik ze af gaan leveren bij de bezorgers, die hier weer op zitten te wachten’.



‘Alles bij elkaar kost het me twee middagen en dat doe ik al bijna 25 jaar. Ik merk ook wel dat het veel voor me word, ik zou het wel over willen dragen gezien mijn leeftijd.

Het mooie zou zijn als er uit dit artikel iemand komt die ik zou kunnen begeleiden om het over te dragen, dat zou ik graag doen’.

‘Ik heb het altijd met veel plezier gedaan en ook de bestuursfunctie die ik al ..?.. jaar bekleed.

‘Mijn grootste hobby was wel het houtbewerken in mijn schuur. Dáár was ik veel te vinden. Daarnaast heb ik in mijn jonge jaren de Sparta velden mee onderhouden en nu nog werk ik elke dinsdag in de tuin van de Beekse kerk en help ik mee met het onderhoud van de visvijver’.

‘En vanaf m’n 18^e ben ik lid van de biljartclub ‘Ons Vermaak’, we hebben met onze biljarttafel vele plekken gehad in allerlei dorpscafés, maar altijd héél gezellig.

‘Ik kom uit een gezin van 15 en kijk op een mooie jeugd terug, heb altijd hard moeten werken, maar ben nu dik tevreden met vriendin Mia van de Bruggen. Ik geniet zolang het nog kan ook al wordt alles wat minder’.

Ad, bedankt voor dit reusachtig, leuke gesprek wat iets langer duurde dan jij verwacht had en

bedankt namens onze vereniging voor al die jaren dat je als verdeelcentrum je werk deed.

Groet, Lenie

Kunstlezing Johannes Vermeer

MAAR DE RAADSELS BLIJVEN

Nog vóór de opening blijkt de Vermeertentoonstelling in het Rijksmuseum uitverkocht. Verlengde openingstijden en speciale avonden hebben geleid tot enige ruimte. Het blijkt dat het oeuvre van Vermeer geen nationaal kunstbezit is, maar bekend in alle uithoeken van de wereld. Zijn Vermeers schilderijen dan zo uniek, zo zeldzaam of mooi?

Voor Seniorenvereniging Beek en Donk is het in elk geval een aanleiding om hem in de schijnwerpers te zetten.

Ze zijn niet groot, spectaculair of dramatisch, het zijn taferelen van beperkte afmetingen, bedoeld om de kamers van vooraanstaande burgers te sieren. Het leven van Johannes Vermeer was weinig spectaculair. Hij was antiek- en stoffenhandelaar, schilder en hoofdman van het Lucasgilde, vader van 14 kinderen waarvan er



negen de volwassen leeftijd hebben bereikt. Een bescheiden man die gewoon moest zorgen voor brood op tafel. Hij is helaas maar 43 jaar geworden en heeft tijdens zijn leven, zover nu bekend, slechts 45 schilderijen gemaakt. Momenteel zijn er nog 35 over. De overige kennen we alleen van veilinglijsten. In

Amsterdam waren er 28 te bewonderen. Waarom dan toch die massale toeloop? Hij was een superieure vakman, gekoppeld aan een uitmuntend schildertalent. Maar daar waren er in zijn tijd meer van. Voor de meesten van hen komt geen half miljoen kunstliefhebbers naar Amsterdam om 28 schilderijen te bekijken. Misschien zijn ze gekomen vanwege de raadsels die zich rond Vermeer hebben gevormd. Wat is er nu zo bijzonder aan een keukenmeid die melk in een kan doet? Of een meisje dat in de spiegel kijkt terwijl ze een parelsnoer omhangt? Of een portret van een meisje met een parel als oorhanger? Of een stil straatje waar een dienstmeid de stoep schrobt?



Zou het dan misschien het bijzondere van het gewone kunnen zijn? Of moeten we er meer achter zoeken? Johannes Vermeer maakte schilderijen met vraagtekens. En we weten niet eens hoe hij eruitzag. Dr. Ger Jacobs zal er tijdens zijn lezing verder op ingaan. Maar verwacht geen oplossingen, raadsels moeten raadsels blijven.

De lezing wordt gehouden op donderdag **5 oktober** in het **Ontmoetingscentrum**, **aanvang 14.00 uur**. Leden betalen € 5,- en niet leden € 6,50. Dit is inclusief een kopje koffie of thee.

Ronald Giphart schrijft Nationale Voorleeslunchverhaal 2023



Het Nationale Voorleeslunchverhaal wordt dit jaar geschreven door Ronald Giphart. Dat is bekendgemaakt in het radioprogramma De taalstaat op NPO Radio 1. Giphart leest het verhaal op vrijdag 6 oktober, Nationale Ouderendag, zelf voor bij Omroep MAX op NPO 1 om 12.15 uur. Ook andere bekende en onbekende Nederlanders lezen die dag het verhaal voor aan ouderen in zorginstellingen en bibliotheken. Zo wil de Leescoalitie ervoor zorgen dat zoveel mogelijk ouderen op Ouderendag kunnen genieten van een mooi verhaal. De Nationale Voorleeslunch, die dit jaar voor de elfde keer plaatsvindt, laat zien dat voorlezen ook voor ouderen een prettige en verbindende activiteit kan zijn. Het voorlezen van een verhaal geeft ontspanning en is vaak een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen.

Toegankelijk voor iedereen

Dankzij Omroep MAX wordt het Voorleeslunchverhaal dit jaar wederom op Nationale Ouderendag uitgezonden op NPO 1. Zo kunnen ook ouderen die aan huis gebonden zijn zich laten voorlezen door Ronald Giphart. Ook zullen bekende en onbekende Nederlanders op 6 oktober ouderen voorlezen in bibliotheken, zorginstellingen en buurthuizen door heel Nederland.

Vragen over digitale overheidszaken?

Er zijn tegenwoordig steeds meer dingen van de overheid die u zelf online moet regelen. Het aanvragen van een AOW-uitkering, DigiD en zorgtoeslag, het indienen van uw

belastingaangifte of het verlengen van uw rijbewijs. Dat zijn best ingewikkelde zaken. Het is fijn als iemand u hierbij op weg helpt. U kunt daarom met vragen over de digitale overheid terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) van Bibliotheek De Lage Beemden. Ook als u geen lid bent van de Bibliotheek, bent u van harte welkom!

Voor wie?

Voor iedereen die op zoek is naar informatie of hulp bij het regelen van digitale overheidszaken.

Wanneer? Openingstijden:

Maandag: 09:00 - 20:30 Zelfservice

Dinsdag: 09:00 - 20:30 medewerker aanwezig van 14.00 - 17.00 uur

Woensdag: 09:00 - 20:30 medewerker aanwezig van 14.00 - 17.00 uur

Donderdag: 09:00 - 20:30 medewerker aanwezig van 14.00 - 17.00 uur

Vrijdag: 09:00 - 17:00 medewerker aanwezig van 14.00 - 17.00 uur

Zaterdag: 10:00 - 13:00 medewerker aanwezig
Meer informatie en aanmelden

Contactgegevens: *Telefoon:* 0492 462 527

E-mailadres: contact@bibliotheekdlb.nl

Aanmelden

Je kunt terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid tijdens de uren dat er een medewerker aanwezig is (niet tijdens de zelfservice uren). Elke maandagmiddag van 13.00 - 15.00 uur is er een extra spreekuur in het Ontmoetingscentrum Beek en Donk.

Kijk voor de actuele openingstijden altijd eerst op de website van de bibliotheek.

Je kunt je vragen ook telefonisch stellen via telefoonnummer 0492 323245.

Bezoekadres: Otterweg 29, 5741BC Beek en Donk.

Wilt u weten wat het IDO (informatie digitale overheid) en de Bibliotheek voor u kunnen betekenen? Kijk dan op onze website www.bibliotheeklagebeemden.nl,

Inschrijven winter rikcompetitie 2023-2024

Beste kaartliefhebbers. Na het succes van afgelopen jaar gaat Seniorenvereniging Beek en Donk gedurende de wintermaanden wederom een rikcompetitie starten in het Ontmoetingscentrum. In de maanden oktober

en november gaan we twee keer per maand op de 2^{de} en de 4^{de} donderdag rikken. 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 spelen, dan een korte pauze en daarna nog eens 16 potjes spelen. Inschrijven kan tot uiterlijk 1 oktober, door middel van een briefje met uw naam, telefoonnummer en eventueel uw mailadres in te vullen en dit in gesloten enveloppe met het inschrijfgeld in te leveren bij Piet van Oosterwijk, Burgemeester van der Weidenlaan 16, of tijdens de inloop op de 2^{de} en 4^{de} dinsdag van september, waar u ook uw inschrijfgeld kunt betalen. Ook is er de mogelijkheid om per bank te betalen op rekening NL46RABO 0112096158 onder vermelding van Rikken. Vergeet niet uw telefoonnummer en eventueel uw e-mailadres in te vullen. De kosten voor deelname zijn € 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. De inschrijving sluit op 1 oktober. Er wordt per middag gespeeld om de dagprijs en op het einde van de competitie zijn er een aantal prijzen beschikbaar. Let op: Bent u een keertje verhinderd, dan dient u zelf voor vervanging te zorgen. Ook kunt u in uw omgeving alvast mensen enthousiast maken om deel te nemen. De eerste kaartmiddag is op 12 oktober.

Project moesTOON bij de Regt

De moestuin van de Regt is omgedoopt tot moesTOON. In de moestuin achter de Gasterij van Zorgboog Locatie de Regt in Beek en Donk wordt flink gewerkt. Elke maandag tuinieren de kinderen van 't Otterke met Toon Vereijken in de moestuin. Ouderen genieten van dat moment en verhalen van vroeger komen boven.

Buurtverbinder Irene Janssen en Krista Werker van Stichting MIEP zijn het project moesTOON gestart om jong en oud met elkaar te verbinden. Vijf professionele tuinders uit Laarbeek zorgen dat de moestuin goed gevuld is met groenten en fruit. Toon mag bij de tuinders aankloppen als hij zaadjes en planten nodig heeft voor zijn MoesTOON.

De MoesTOON is in september uitgebreid met het Tiny Restaurant van Stichting Miep. In dit kleine verplaatsbare restaurant starten verschillende projecten. Nieuwsgierig? Kijk dan op de facebookpagina moesTOON Laarbeek. Of kom gezellig even langs!



Data filmcyclus 2023-2024

dinsdag	21 november
woensdag	13 december
dinsdag	16 januari 2024
woensdag	21 februari 2024

Wees welkom in het Oude Raadhuis

Tijdens de expositie van Irma van Gemert uit Someren wordt u ondergedompeld in een harmonie van kleur en natuur. Natuurlijk is er ook weer een gratis KunstCafé, op 12 oktober

aanstaande van 14.00 uur tot ca. 15.30 uur, waar zij vertelt over haar werk en inspiratie. Aanmelden hiervoor kan via: info@oudraadhuis.nl of tel.nr. 380263. Meer info: www.oudraadhuis.nl.



Gezelligheid troef bij Wandelpuzzeltocht

Wat was het prachtig wandelweer zondag 17 september. Vanuit startpunt De Waterpoort mochten we een vijftigtal leden en niet leden begroeten die, in vooraf gevormde groepjes, begonnen aan een leuke puzzel wandeltocht met foto's in willekeurige volgorde door Beek en Donk. De bedoeling was deze foto's in de juiste volgorde te plaatsen. Wat blijkt? Heerlijk buiten, prima bewegen en ook nog puzzelen en kletsen met elkaar is een prima combinatie voor een fijne bezigheid. De uitgestippelde route en genomen foto's gaf soms wel wat discussie, maar dat hoort er natuurlijk bij. Na terugkomst in de Waterpoort moest als laatste puzzel ook nog een rebus opgelost worden. Ook dat ging niet zomaar goed. Een plaatje over een ei en een D werd door iedereen anders uitgelegd. Toch, toen we achteraf de "simpele" oplossing hiervoor gaven, was de reactie vaak, o ja, nu snap ik het. Dat alles ook klopte, blijkt uit de ingeleverde formulieren van vijf groepjes die zowel de goede volgorde van de foto's als de rebus, 100% goed opgelost hadden. Zij ontvangen hiervoor een prijsje. Ter afsluiting van deze fijne middag ontving iedereen een consumptie en werd nog heerlijk nagenoten in de Waterpoort. De juiste oplossing van de rebus was: 'Aan het einde van de zomer zijn wij klaar voor een mooie herfst'.

Namens Seniorenvereniging Beek en Donk dank aan iedereen die hieraan een bijdrage geleverd heeft.



De prijswinnaars:

Groep Marie- Louise Wijnen

Groep Maria, Rian en Carla

Groep Tiny en Marietje van de Rijt

Groep Frans en Marian van Lierop

Groep Carry Adriaans.

Optredens Gasterij 19.00 uur

5 oktober Pierre van Dongen

18 oktober Lieholter blaaskapel
(Oktoberfest)

2 november Gerard van Kol

Over de week tegen Eenzaamheid

28 september t/m 4 oktober

Wist je dat meer dan de helft van Nederland zich eenzaam voelt?



En dat eenzaamheid even ongezond is als het roken van een pakje sigaretten per dag?

Tijd om samen in actie te komen. Want alleen samen kunnen we iets doen tegen eenzaamheid. Honderden activiteiten waar mensen elkaar ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen. Dat is de Week tegen Eenzaamheid. Iedereen kan deelnemen aan een

activiteit. Samen maken we van de Week tegen Eenzaamheid een succes!

Ertoe doen. Het gevoel 'erbij te horen' en 'ertoe te doen' is voor ieder mens een basisbehoefte. Maar steeds meer mensen voelen zich eenzaam. Van jong tot oud. Daarom is het zo belangrijk dat we ons blijven inzetten voor mensen die zich eenzaam voelen.

Samenwerking. Tegelijkertijd is het verminderen van eenzaamheid een complexe opgave. Ieder mens gaat anders met eenzaamheid om en er zijn geen pasklare oplossingen.

Een klein gebaar kan het verschil maken. Iedereen wil zich graag goed voelen. En iedereen gunt dat een ander zich ook prettig voelt. Een klein steuntje in de rug kan dan een groot verschil maken.

Wanneer extra opletten? Als je erop let, zie je duidelijk aanwijsbare momenten waarop een mens zich eenzaam kan gaan voelen. Bijvoorbeeld als een geliefde komt te overlijden, als iemand verhuist of met pensioen gaat en collega's niet meer dagelijks ziet. Ook als mensen minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer.

Spreek iemand aan. Ken je een familielid, vriend of buurtgenoot die op zo'n moeilijk punt beland is? Dan is het fijn om hem of haar weer op weg te helpen. Dat kan al heel simpel: spreek diegene aan en vraag hoe het ermee gaat. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. En heel belangrijk: luister.

Bedenk een activiteit. De een wandelt graag samen, de ander gaat liever in een leesclub. Iedereen heeft wel een hobby! Of wil iemand vrijwilligerswerk doen?

Kijk wat er mogelijk is. Bekijk samen wat er in de buurt allemaal gedaan en georganiseerd wordt. Misschien kun je de eerste keer meegaan, dat is wel zo gezellig. Vaak is dat al het zetje dat iemand nodig heeft om weer iets plezierigs te gaan doen. Aan welke activiteiten kun je allemaal denken? Zijn er wandelclubs, is er een eetgroep, een leeskring of knutselclubje? Wat doen het buurthuis en de bibliotheek, is er een seniorenvereniging? Zijn er gezamenlijke activiteiten vanuit een zorginstelling?

Kan sociaalwerk iets betekenen, of een vrijwilligersorganisatie?

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 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.

Van de redactie

Let op: wegens persoonlijke omstandigheden is de bezorging volgende maand een week later, dus in de week van 30 oktober.

Soms willen we even extra aandacht geven aan een uniek aanbod in Beek en Donk.

In dit Bedonkske staat een klein stukje over een activiteit in het Oude Raadhuis. We willen hier even aandacht aan geven. De stichting het Oude Raadhuis heeft tot doel het beheren van het voormalige raadhuis van Beek en Donk. Dit beheer moet leiden tot het in stand houden van dit gebouw en het garanderen van het voortbestaan daarvan.

Bijzonder is dat het volledig draait op vrijwilligers en ook nog gratis is! Kunst en cultuur beschikbaar voor alle burgers uit Laarbeek. Ook de kinderen worden erbij betrokken. Kijk vooral eens op hun website www.oudraadhuis.nl.

De filmcyclus komt ook weer met een programma. Meer informatie komt er nog, maar u kunt de data vast in gedachten houden.

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

Wist u dat...

... er een site is (<https://www.digihandig.nl>) met een gratis te downloaden app die eenvoudige en veilige lessen over je smartphone biedt? Je leert in je eigen tempo en kiest zelf wat je wilt leren. ... het volgende Bedonkske een week later komt?

Oplossing puzzel september:

Staafmixer

Prijswinnaars:

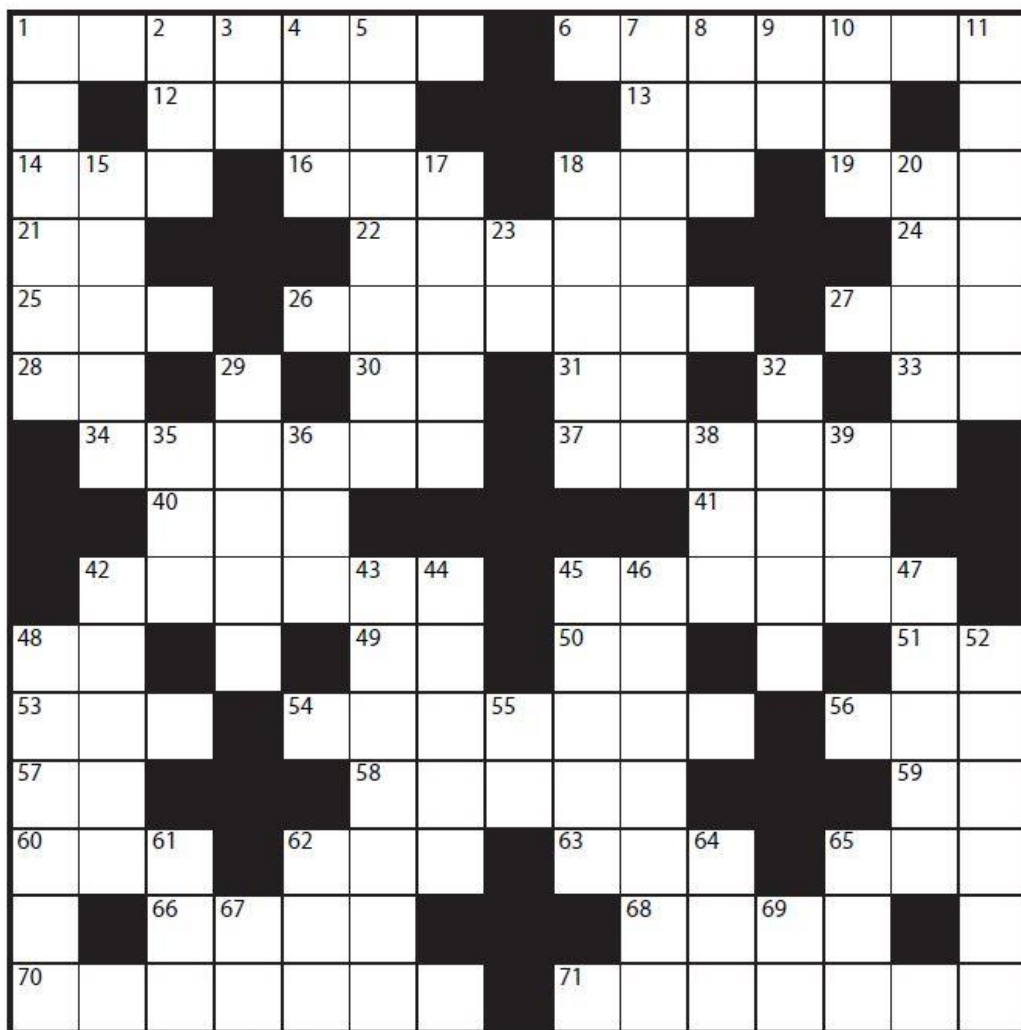
Dhr. Henk Smits

Mevr. Dilia Verhoeven

Puzzel van de maand oktober

Een Kruiswoordpuzzel deze maand. Een met een gemiddelde moeilijkheidsgraad. Na loting onder de goede oplossingen krijgt de winnaar 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 13 oktober 2023 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail: seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com



©www.puzzelpro.nl

42	13	71	18	46	54	26	22	56	6	60	14	65	34
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----

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

Horizontaal: 1 propaganda 6 deel v.e. uitlaat 12 vette vloeistof 13 zwaardwalvis 14 deel v.h. oor 16 gymnastiektoestel 18 eerste vrouw 19 grote beker 21 Chinese munt 22 cosmetisch product 24 Frans lidwoord 25 loofboom 26 alsmede 27 Engels bier 28 muzieknoot 30 slee 31 reeds 33 extra large 34 pl. in Italië 37 lacune 40 soort hert 41 bijbelse vrouw 42 bijna nooit 45 treurig 48 vanaf 49 tegenover 50 en omstreken 51 rooms-katholiek 53 koraalbank 54 regenscherm 56 Europeaan 57 bijwoord 58 eetgerei 59 lidwoord 60 water in Utrecht 62 kerkstraf 63 volledig dronken 65 eikenschors 66 erg leuk 68 opbergmiddel 70 Europeaan 71 bijna altijd.

Verticaal: 1 deodorantstaaf 2 opstaande kraag 3 laatstleden 4 hooghartige houding 5 zoetwatervis 7 kort verhaal 8 grote papegaai 9 laatste kwartier 10 bundel 11 schouwspel 15 vorderen 17 vaarroute 18 effen 20 brede laan met bomen 23 United Nations 29 naaigerei 32 vet 35 vlaktemaat 36 plechtige gelofte 38 Bijbelse priester 39 draagzak 42 land in Afrika 43 vitrine 44 soort schaatsen 45 zuigspeen 46 vleesgerecht 47 deel v.e. trap 48 eigenaardig 52 insect 55 a priori 61 bloeimaand 62 nogmaals 64 vermoeid 65 Europeaan 67 Nieuwe Testament 69 rund.

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		10.15-11.15 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
	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