



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

Vooruitblik(ken)

31 oktober	Kienen
06 november	Positief in het najaar
16 november	Kunstlezing Edward Hopper
22 november	Gezellig samen uit eten
30 november	Galerij Museum Bies
13 december	Kerstviering

Jaargang 28 NR. 11 NOVEMBER 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
02	22 januari	12 januari
03	26 februari	16 februari

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. Wim Merck,
Mevr. Jannie Lammers,
Dhr. Rinus van der Steen,
Dhr. Toon Beekmans,
Mevr. Annie Beekmans- Bouten,
Mevr. Annemarie Verstappen,
Dhr. Peter Verbakel,
Mevr. Ineke Verbakel- van Leuken,
Dhr. Ton Jacobs,
Mevr. Antoinette Jacobs- van Bokhoven,
Dhr. Tony Verschuren,
Mevr. Maria Verschuren- 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,

Deze maand begin ik met u, namens het bestuur, heel hartelijk te bedanken voor uw stem bij de Rabo clubsupportactie. Het heeft geleid tot een fantastisch bedrag dat wij uiteraard goed zullen besteden.

Onze thema-avond over 'Ouder worden en wonen' werd heel goed bezocht en heeft bij velen gezorgd voor een wake-up-call oftewel een waarschuwing er eens goed over na te denken. We hebben de avond geëvalueerd en u vindt in dit nummer een heel informatief schema als afsluiting van dit onderwerp. Volgend jaar komt er een thema-avond over Zorg en dan zijn de drie pijlers (Welzijn-Wonen-Zorg) aan bod gekomen. Mocht u last hebben van een herfstdip, dan is 'Positief in het najaar' zeker iets voor u: leuke activiteiten om te doen, zoals bewegen op prachtige muziek, een quiz en fijne verzorgingsproducten uit de natuur om te ontdekken. De avond wordt verzorgd door Paulette Kreté van Remedica dat gespecialiseerd is in gezondheidsvoorlichting. U leest er verderop meer over.

Ook in dit nummer nieuws over de Kerstviering: we gaan dit jaar naar het Anker omdat de Rabozaal vorig jaar maar net groot genoeg was en we niemand teleur willen stellen. We hebben een heel mooi programma voor u. Uiteraard is er veel hulp nodig op de dag zelf, de dag ervoor en erna. Daarvoor benaderen we u zoveel mogelijk persoonlijk maar uzelf aanmelden mag natuurlijk altijd!



Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

De hobbyfotograaf

Onderstaande foto kregen wij van Karin van den Heuvel. Mooie natuurofnames heeft ze ons gestuurd. Dit is er een van.



Overleden

19 September: Mevr. Jeltje Helmantel-van Klaarbergen, 89 jaar.

4 oktober: Mevr. Betsie van Moorsel-Bouw, 90 jaar.

18 oktober: Dhr. Theo Lammers, 89 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

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

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2023/10/Hallo-lieve-mensen-november-met-gedicht-en-fotos.pdf>

Tips & trucs van Wim Maas

Stamppot

Een ander populair gerecht in de herfst en winter is de stamppot. We kennen allemaal de standaard stamppotten maar probeer ook eens iets anders. Hierbij een



paar voorbeelden waarbij u alles weer aan uw eigen smaak aan kunt passen.

- Zoete aardappel-spinazie stampot met feta en walnoten. Dit is een heerlijke vegetarische stampot die vol zit met smaak en textuur. Je kookt de zoete aardappelen en stampt ze met een beetje boter, melk, zout en peper. Daarna roer je er verse spinazie doorheen die je kort hebt gewokt met knoflook en olijfolie. Je serveert de stampot met verkruimelde feta en geroosterde walnoten voor een extra crunch.

- Bloemkool-broccoli stampot met kip en kaassaus. Dit is een romige en hartige stampot die je makkelijk kunt maken met een pakje kaassaus. Je kookt de aardappelen en stampt ze met een beetje boter, melk, zout en peper. Daarna kook je de bloemkool en broccoli in kleine roosjes gaar en meng je ze door de aardappelpuree. Je bakt de kipfilet in blokjes met wat kruiden naar smaak en serveert ze bovenop de stampot. Je maakt de kaassaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet hem over het geheel.



- Pompoen-appel stampot met spekjes en salie. Dit is een zoet-hartige stampot die perfect past bij de herfst. Je schilt de pompoen en snijdt hem in blokjes. Je kookt hem samen met de aardappelen en stampt ze met een beetje boter, melk, zout, peper en nootmuskaat. Daarna schil je de appels en snijdt ze in kleine stukjes. Je bakt ze in een koekenpan met wat suiker, kaneel en citroensap tot ze zacht en gekarameliseerd zijn. Je bakt de spekjes in een andere pan knapperig en voegt er wat salieblaadjes aan toe. Je serveert de stampot met de appels, spekjes en salie erover.

Ik hoop dat ik u wat op weg heb geholpen om ook eens een keer wat anders te koken. Pas de

gerechten aan naar uw persoonlijke smaak. Een recept is maar een leidraad.

Hobby of Passie

Marietje en Tiny van der Rijt-Heesakkers.

Actief betrokken bij onze club.

Op deze mooie oktobermiddag vertellen Marietje en Tiny dat ze net terug zijn van een leuk weekendje Veluwe met de kinderen en kleinkinderen vanwege hun 50-jarig huwelijk deze maand. Als ik dan zo doorvraag naar hun leeftijd is me al snel duidelijk dat ze elkaar 'jong' hebben leren kennen. Marietje komt van de Donk en Tiny heeft z'n jeugd in Beek doorgebracht en ze kennen elkaar van 'De Halm', een jongerensoos in de Kapelstraat, wel bekend bij de echte Beek en Donkenaren. Hoewel er toentertijd veel rivaliteit tussen beide kerndorpen was, hadden zij daar geen last van. Ze leven al lang liefdevol samen in het Beek en Donkse. Na bijna 42 jaar werkzaam te zijn geweest bij Betonson kon Tiny in de vut en kwam de volgende vraag: 'Wat nu met de volgende fase in mijn leven?'

Hij kwam bij Vierbinden terecht, wat later Lev-groep is geworden en begon daar bij de klussendienst en al snel daarna bij de telefonische hulpdienst. Dit betekent dat ze vraag en aanbod voor klusjes aan elkaar koppelen. 'Is erg dankbaar werk, want ik ben zelf ook zo'n klusjesman geweest en je wordt overal hartelijk ontvangen, vooral met koffie en leuke gesprekken', zegt Tiny. Daarnaast brengt hij ook samen met zijn vrouw via De Maaltijdservice de maaltijden rond in Beek en Donk. Dit was een vraag in het begin van de coronatijd. 'Of wij dat drie weken wilden doen, maar we doen het nu nóg steeds.' 'Om de twee weken breng ik ook nog drie mensen van de Hoge Hees naar het zwembad en weer thuis. Heel gezellig allemaal'.

'Maar Marietje, eigenlijk kwam ik voor jou, vertel eens iets over jouw werkzaamheden.' 'Ik verzorg al ruim 5 jaar verjaardagskaarten voor mensen van onze vereniging van 80-90 jaar. Dat zijn er zo gemiddeld 250 per jaar!

Ik krijg maandelijks de adressen door en zorg dan dat er een leuk gedicht in de kaart komt en breng deze dan samen met Tiny rond. Dit doen we áltijd te voet, soms wel vier kaarten per dag en lopen

dan een rondje Beek en Donk'. 'We hebben al vele kilometers gemaakt. Dit is begonnen toen ik nog in de thuiszorg werkte en mevr. Riekje Vereijken (waar ik werkte) aangaf dat zij het niet meer kon. Ik merk dat het gewaardeerd wordt, kreeg zelfs een telefoontje van een mevrouw met een bedankje voor de mooie kaart en dat voelt goed. Ik verzorg trouwens ook kaarten voor de zieken of degenen die in het ziekenhuis liggen. Mijn contactgegevens staan hier in dit blad. Hier kan je me bereiken voor een aanmelding. Samen bezoeken wij regelmatig de activiteiten die georganiseerd worden door de vereniging en wij staan ook open voor eventueel ander vrijwilligerswerk dat bij ons zou passen als we maar weten wát we nog zouden kunnen doen. Ik wacht bijvoorbeeld nog op een oproep om mee te werken aan een nieuw eetpunt bij het Ontmoetingscentrum. We houden ons fit door veel te wandelen, fietsen en zwemmen. Het gaat ons goed'.

Bedankt voor dit leuke gesprek en we zien elkaar vast nog wel weer eens ergens bij de vereniging.



Groet Lenie

Positief in het najaar:

leuke activiteiten, actuele informatie en praktische tips voor senioren

Seniorenvereniging Beek en Donk organiseert op maandag 6 november een informatiebijeenkomst met de volgende onderwerpen:

medicijngebruik, muziek en bewegen, persoonlijke verzorging en mentale gezondheid.

Deze informatiebijeenkomst is geïnspireerd op het seizoen. Want ons dagelijks leven maar ook ons gevoelsleven ziet er in het najaar nu eenmaal anders uit dan in het voorjaar. Er is voldoende

ruimte voor uw vragen en opmerkingen. En natuurlijk zijn er leuke activiteiten om te doen, zoals bewegen op prachtige muziek, een quiz en u mag ruiken en voelen aan fijne verzorgings-



producten uit de natuur. U krijgt actuele en op wetenschap gebaseerde informatie, we delen mooie verhalen en zorgen ervoor dat u onze tips direct toe kunt passen in uw dagelijkse leven.

De avond vindt plaats in het Ontmoetingscentrum en zal gepresenteerd worden door Paulette Kreté van Remedica.

Inloop vanaf 19.15 uur, start 19.30 uur, koffie/thee in de pauze en afsluiting rond 21.30 uur. Deze educatieavond is voor alle 50-plussers uit Beek en Donk en is geheel gratis. Zie voor meer informatie:

www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.

We gaan weer gezellig samen uit eten:

Deze keer in Gerwen.

Dit jaar gaan we nog eenmaal gezellig uit eten. En wel naar De 3 Gebroeders. Adres: Heuvel 1 5674 RR Gerwen. Wij gaan hier naartoe op woensdag 22 november om 18:00 uur. Hier wacht ons een heerlijk 3-gangen keuzemenu voor de prijs van 25,95. Dit is exclusief drankjes etc. Deze moeten we zelf nog afrekenen. De betaling van € 25,95 kunt u bij de aanmelding gelijk overmaken op NL92RABO0112096158 t.n.v. Seniorenvereniging Beek en Donk met als omschrijving '3 Gebroeders'.

Wat betreft het vervoer gaan we indien mogelijk met eigen vervoer. 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 rijden, anderen te 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 pcemvogels@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. Keuze maken voor voorgerecht, hoofdgerecht, nagerecht geen keuze.
2. Komt zelf met eigen vervoer.
3. Komt niet zelf maar wil opgehaald worden tegen € 2,- vergoeding.
4. Wil graag mezelf aanmelden als chauffeur en neem maximaal 3 passagiers mee. En krijgt hiervoor € 2,- per passagier.

De uiterste datum van opgeven is vrijdag 10 november a.s.

3-Gangen Keuzemenu De 3 Gebroeders

Voorgerecht

- Romige aardappel-truffel soep.
- Pomodori Tomatensoep.
- Bospaddenstoelen soep.
- Carpaccio van Rund | Basilicumpesto Parmezaanse kaas.

Hoofdgerecht

- Varkenshaas | Champignon roomsaus.
- Kabeljauwfilet | Witte wijnsaus.
- Wellington van paddenstoelen | Rucola-pesto.

Nagerecht

- Parfait van vanille | Warm stoofpeertje | Mousse van pure chocolade.

Tot dan,

Lucie Poulisse & Peter Vogels.

Weer gezellig samen uit eten!

Lucie en Peter hebben het weer gepresteerd! Het etentje dat ze bij Kota Radja in Gemert hadden georganiseerd, bleek een groot succes! Het was gezellig en de gesprekken waren geanimeerd. Dat steeds meer mensen het leuk vinden om zo samen uit eten te gaan blijkt wel uit de steeds grotere groep die meegaat. Deze keer waren we zelfs met 62 personen. Het eten was heerlijk en Kota Radja had een uitgebreid buffet samengesteld. Vooraf waren er diverse

salades, loempia's en soep, voor hoofdgerechten was er een grote keus aan Oosterse gerechten met vlees, vis, en vegetarische opties. Daarnaast natuurlijk rijst, bami, nasi, of mihoen. En tot slot een dessertbuffet met vers fruit, warme kersen, diverse soorten ijs, slagroom, mini muffins, spekkoek of appeltaart. Voor elk wat wils dus! Een veel gehoorde opmerking na afloop was: "Oh, ik heb veel te veel gegeten!". In ieder geval keerde iedereen voldaan huiswaarts. Bedankt Lucie en Peter! En we zijn alweer benieuwd wat jullie de volgende keer voor ons in petto hebben....

Groetjes, Mieke



Veel gezelligheid bij samen uit eten

Al enkele dagen was er volop voorpret en werden er volop afspraken gemaakt wie met wie zou gaan samen fietsen, of toch liever met de auto zouden gaan, of opgehaald wilde worden. Gelukkig werd het meerijden in goede banen geleid door de organisatie van het samen uiteten gaan.

Donderdagavond 28 september was het dan zo ver, gezellig uit eten met ruim 60 personen. Deze keer was er gekozen voor de chinees Kota Radja in Gemert.

De eerste gasten arriveerden al rond half zes en hadden al snel hun plekje in het restaurant gevonden.

Naarmate het drukker werd was het eventjes zoeken voor het juiste plekje.

Dit werd in goede banen geleid door de organisatie zodat een ieder naar tevredenheid

een fijn plekje had. De drankjes werden al snel uitgeserveerd, de eigenaar van het restaurant begeleidde de gasten per tafels naar het buffet. Na eventjes te hebben rond gekeken wat er allemaal was uitgeserveerd, werden de borden met enige regelmaat goed gevuld. (Mijn oma zei dan altijd: 'Zo te zien zitten er geen zieken aan tafel').

Net als de vorige keren was het weer een gezellige bedoening met over en weer uitwisselen van de alle dagse dingetjes. Het werd leuk bevonden dat je ook eens met andere personen aan een tafeltje zat dan alleen je bekende.

Na een geslaagde avond en de drankjes te hebben afgerekend, ging het richting huis met of zonder pepermuntje in de mond en werd er al weer volop gespeculeerd over de volgende samen uit eten in november.

Dankjewel organisatie,
Pieter Bloemers.

Filmcyclus 2023 'Vrijheid, een worstelingsproces'

De werkgroep Oudereneducatie, de vier gezamenlijke Seniorenverenigingen van Laarbeek en LEV Laarbeek organiseren dit jaar voor de 13^e keer een filmcyclus. Het thema van deze reeks is: **Vrijheid, een worstelingsproces**.

De film start met een korte inleiding door Philip Verdult, tot aan zijn pensioen als filosoof werkzaam aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Daarna wordt de film vertoond. Na de film is er een korte pauze, gevolgd door een interactieve nabespreking o.l.v. Philip Verdult. U mag zelf weten of u daarbij aanwezig wilt zijn; wel is dit zeer aan te bevelen. De middag, inclusief nabespreking, duurt tot ongeveer 17.00 uur, alleen inleiding, film, koffie/thee tot ongeveer 16.15 uur

Film 1: Barbara, Christian Petzold, 2012 (101 min.) **Dinsdag 21 November**.

In de klauwen van een meedogenloos machts-systeem

Oost-Duitsland, zomer 1980. De jonge arts Barbara is verliefd op de uit West-Duitsland afkomstige Jorg en wil daar met hem een nieuwe

toekomst opbouwen. Haar verzoek om een uitreisvisum wordt geweigerd. Vervolgens wordt zij (als een verkapte straf) van Berlijn overgeplaatst naar een klein plattelands-ziekenhuis. Ze komt in een vreselijke spagaat. Ze kan zich daar niet echt engageren en een nieuw leven beginnen. Ze wil dat eigenlijk ook niet, Maar of de ontsnapping naar het westen zal lukken, blijft eveneens onzeker. Ze kan alleen nog enige verbinding aangaan met en affectie voelen voor haar patiënten van de afdeling kinderchirurgie.

De filmvertoningen vinden steeds plaats om 13:30 uur in de grote zaal van het **Dorpshuis, Grotenhof 2, 5737 CB, Lieshout**

Kaartverkoop:

De kosten voor een filmkaartje bedragen € 7,50. Dit is inclusief een kop koffie of thee.

De kaartverkoop is contant aan de zaal. Graag gepast betalen, pinnen niet mogelijk.

Kom, kijk en geniet.

Werkgroep Oudereneducatie Laarbeek, Seniorenverenigingen Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout, LEV Laarbeek.

Bridge

Voor diegenen die kennis willen maken met het bridgespel of interesse hebben in een vervolgcursus, start er bij voldoende deelnemers weer een cursus voor beginners en een vervolgcursus.

De vervolgcursus omvat de volgende onderwerpen:

- Af- en tegenspeltechniek
- Voorbereiden klaveren
- Volgbiedingen

Geïnteresseerden kunnen voor meer informatie contact opnemen met Rian Somers op telefoonnummer 06-29158679.

Een hobby houdt je gezond

Ouderen voelen zich fysiek en mentaal beter als ze een hobby hebben, blijkt volgens het AD uit nieuw onderzoek. Al dat vissen, jeu-de-boulen en



tuinieren is dus niet voor niks. Maar welke hobby's zijn populair onder ouderen?

Wetenschappers keken naar data uit zestien verschillende landen uit drie continenten, waaronder de Verenigde Staten, Japan en België. Het resultaat? De positieve gezondheidseffecten van een hobby voor ouderen zijn universeel. Ouderen met een hobby hebben een betere gezondheid, voelen zich gelukkiger en hebben minder depressieve klachten.

Met zoveel uiteenlopende hobby's zijn er verschillen in de effecten, aldus het AD. Zo zijn de fysieke hobby's, denk aan fietsen of wandelen, beter voor de gezondheid en vitaliteit. Culturele hobby's, zoals talen leren of puzzelen, worden meer geassocieerd met sociale vaardigheden.

'Onder beweeghobby's staan fietsen en wandelen hoog genoteerd. Bij cultuurhobby's zien we dat puzzelen en denkpuzzels erg populair zijn', aldus ANBO in het AD. De ouderenbond heeft een online-ontmoetingsplek en kan zo goed peilen waar de ouderen mee bezig zijn. 'Het is heel variërend wat onze leden doen. Sommige beginnen een nieuwe studie, starten een onderneming of leren een nieuw instrument bespelen. We moedigen ook aan om nieuwe dingen te blijven doen, dat is goed voor je lichaam en geest.'

Vrijwilligers verwend in de Tapperij

Met een etentje werden vrijdagavond 29 september de vrijwilligers van de vereniging, met of zonder partner, verwend in de Tapperij. Een voortreffelijk diner, verzorgd door Kitty Coppens en haar brigade, werd hen aangeboden door het bestuur als blijk van waardering voor hun inzet het afgelopen jaar.

Seniorenvereniging Beek en Donk hecht eraan om de vrijwilligers jaarlijks te laten blijken hoe belangrijk ze zijn om alle activiteiten te kunnen blijven verzorgen. Er werd volop genoten van het lekkere eten en het gezellig samenzijn. Het was tevens de laatste keer dat dit gereorganiseerd kon worden in de Tapperij. Marinus van de Horik was 25 jaar lid en werd in het zonnetje gezet door de voorzitter: hij was blij verrast. Hij is al jaren een trouw bezorger van het maandelijks Bedonkske en zorgde

vroeger dat het vaandel in de kerk aanwezig was bij begrafenissen. Het wordt tegenwoordig niet vaak meer gebruikt maar vorig jaar was het



vaandel op hun verzoek aanwezig bij de 60-jarige bruiloft van Marinus en Dora.

Wist u trouwens dat vrijwilligerswerk heel goed voor je is? Het geeft enorm veel voldoening dat je iets kunt betekenen voor anderen. Bovendien is het een mooie manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Wilt u ook graag iets betekenen binnen Seniorenvereniging Beek en Donk, stuur dan een mail naar:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.

Er wordt dan in overleg met u gekeken wat het beste bij u past qua interesse en tijd.

KunstCafé in 't Oude Raadhuis

met Jan Krijnen

Komende maand komt Jan Krijnen naar 't Oude Raadhuis; Jan is geboren in Beek en Donk maar woont al 50 jaar in Aarle-Rixtel met een tussenpoos van 5 jaar waarin hij met een van zijn broers in Nieuw-Zeeland woonde en werkte.

Zijn vader schilderde ook voor zijn hobby en deed dat in de huiskamer, te midden van zijn 11 kinderen. Verschillende broers en dus ook Jan hebben deze hobby overgenomen.

Jan heeft zich het schilderen en tekenen zelf eigen gemaakt en heeft nooit enige vorm van les hierin gehad. Tegenwoordig werkt hij vooral met houtskool, potlood of kleurpotlood en maakt hij in hoofdzaak portretten.

Voor meer informatie zie de website:

www.oudraadhuys.nl

Het KunstCafé is donderdag 9-11-2023 van 14.00 uur tot ca. 15.30 uur.

Graag aanmelden via info@oudraadhuys.nl

Vanaf zaterdag 28 oktober t/m 19 november zal hij zijn werk tentoonstellen in 't Oude Raadhuis op het Heuvelplein. U bent hierbij van harte uitgenodigd.

Concerto a Due ODE Laarbeek

Op 18 november aanstaande geeft Senioren-orkest ODE onder leiding van Hubert Geurts in samenwerking met het veteranenorkest Muziek Houdt Fit uit Schijndel onder leiding van Peter Spierings een concert in Muziekcentrum Het Anker, aanvang 20.00 uur. Beide orkesten maken mooie makkelijk in het gehoor liggende muziek. De toegang is gratis. U bent van harte welkom.



Drie jubilarissen bij Seniorenvereniging

In 2023 waren er drie leden van Seniorenvereniging Beek en Donk 25 jaar lid van de vereniging en zij werden daarom in het zonnetje gezet.



De eerste die verrast werd met een mooie plantenbak en de bijbehorende oorkonde, was Marinus van de Horik en dat gebeurde tijdens het vrijwilligersdiner bij de Tapperij. Hij is al jaren bezorger van het

maandblad het Bedonkske en zorgde in het verleden altijd voor het vaandel van de vereniging. Bij iedere begrafenis haalde hij het vaandel op in het Ontmoetingscentrum, bracht het naar de kerk, en zorgde dat het weer werd teruggebracht. Vorig jaar, toen hij met Dora zijn

60-jarig huwelijksfeest vierde in de Dorpstuin, stond het vaandel daar ook. Tegenwoordig wordt er nog weinig gebruik van gemaakt want de tijden zijn veranderd.



De tweede jubilaris was Noud Verhagen: hij werd thuis bezocht door de voorzitter en de secretaris van Seniorenvereniging Beek en Donk. Op 91-jarige leeftijd woont Noud nog altijd zelfstandig, doet boodschappen met zijn auto

en kookt zelf. Hij krijgt veel hulp van zijn neven, vooral van de vrouwen daarvan, en is daar erg dankbaar voor. Noud neemt ze regelmatig mee uit eten om iets terug te doen en daar genieten ze dan allemaal van.

Als derde was Piet Jacobs 25 jaar lid van de Seniorenvereniging en hij kreeg de secretaris en de penningmeester (zijn bijna buurvrouw) op bezoek. Piet is 86 jaar en staat nog erg actief in het leven.



Grote afstanden rijdt Piet met zijn caravan naar het zonnige zuiden. Maar ook in andere landen heeft hij mooie adressen om naar toe te rijden. In het verleden heeft hij veel van de wereld gezien en kon daar ook vele verhalen over vertellen. Ook Piet ontving de oorkonde en een fles wijn met cadeaubon.

25 jaar lid betekent ook 25 jaar lang steun voor Seniorenvereniging Beek en Donk en dat mag zeker beloond worden! Voor meer informatie, zie: www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.

Dank jullie wel!

Seniorenvereniging Beek en Donk bedankt Rabo Helmond-Peel Noord voor haar financiële bijdrage van € 633,79 en dankt iedereen die in de maand september op uw eigen vereniging gestemd heeft. Met deze bijdrage kunnen wij ons bestedingsdoel realiseren.

30 november excursie

naar museum en kunstgalerie Bies in Aarle-Rixtel

Al sinds 1930 is kunstenaar Marius Bies geboren in 1894 en overleden in 1975, een bekende naam in Aarle-Rixtel. Marius maakte gedurende zijn leven meer dan 400 schilderijen voornamelijk over landschappen en mensen in de Peelstreek, waarvan hij er vele verkocht aan bewoners van vooral de regio. Het was dan ook geen wonder dat zoon Henk ook in het kunstschilders vak terechtkwam. Henk kwam er al gauw achter dat alleen het schilderen geen goed belegde boterham opleverde en besloot daarom het huis met atelier van vader Marius te kopen en behalve als schilder naast zijn atelier ook een kunstgalerie annex museum te openen, waar hij behalve eigen werk en werk van zijn vader, ook werken van bekende en minder bekende kunstschilders te koop aanbood. Langzaamaan werd Bies internationaal bekend in de kunstwereld. Een gedeelte van de galerie werd door Henk als eerbetoon aan vader Marius ingericht als museum. Het kunstenaars vak zat in de familie en in 2006 nam Marc, opgeleid als kunstschilder en restaurateur, de galerie en het atelier over van vader Henk. Beiden zijn speciaal aangepast om bij daglicht de kunstwerken goed te kunnen bekijken.

Seniorenvereniging Beek en Donk wil u laten kennismaken met Museum Bies en organiseert daarom op **30 november** een excursie naar dit Museum. U kunt u inschrijven door een briefje in te vullen (met naam, telefoonnummer en aangeven of u op eigen gelegenheid gaat of het

aantal personen dat u eventueel mee kunt nemen) en dit in gesloten enveloppe met het **inschrijfgeld à € 5,-** uiterlijk **18 november** in te leveren bij **Anke de Wit, Schoolstraat 11 Beek en Donk**. Ook kunt u zich inschrijven tijdens de **inloop op 14 november**. Gezien de korte afstand gaan we ervan uit dat u zoveel mogelijk op eigen



gelegenheid gaat. U wordt hier verwacht **om 13.30 uur**. Wie samen wil rijden of per auto gaat, s.v.p. verzamelen om 13.00 uur op de parkeerplaats bij de appeltjes naast het Ontmoetingscentrum.

Kunstlezing 16 november

over schilder EDWARD HOPPER

De schilder Edward Hopper laat op indringende wijze de Amerikaanse maatschappij in de eerste helft van de 20^e eeuw zien. Het land, waarin je van krantenjongen miljonair kon worden en een maakbare wereld werd voorgespiegeld, waarin de economie de motor van de maatschappij en het menselijk geluk was. Dat beeld van de Amerikaanse maatschappij werd tot ver in de jaren '60 door Europese landen gezien als een ideaalbeeld. Daarna kantelde het beeld en werden ook de schaduwkanten van deze maatschappij zichtbaar.

Hij heeft in zijn lange carrière van 60 jaar indringende schilderijen gemaakt met afgewogen composities, prachtige kleurstellingen en sfeervolle lichtverdelingen en een inhoud vol vragen.

Als antwoord op die vragen gaf Hopper steevast het antwoord: *'Voor antwoorden moet je naar mijn schilderijen kijken.'* In een lezing gaat kunsthistoricus Dr. Ger Jacobs hierop een aantal antwoorden geven en los proberen te peuteren. Het is inderdaad peuteren, want de schilderijen van Hopper zijn weerbarstig, ze laten hun geheimen niet gemakkelijk los, net zomin als de schilder zelf. Hopper heeft wel eens gezegd: 'Het werk is de man, iets wordt niet geboren uit niets. Moeten we het werk dan herkennen uit de man of herkennen we de man uit het werk?' Seniorenvereniging Beek en Donk organiseert de lezing op **donderdag 16 november, 14.00 uur in het Ontmoetingscentrum.**

Leden betalen € 5,-.

Niet-leden € 6,50, dit is inclusief een kopje koffie of thee.



Met een volle bus naar Marcienne



Op 18 oktober jl. is er weer een volle bus richting Duitsland gereden om de halfjaarlijkse modeshow bij Marcienne te gaan bekijken.

Er was wederom een warme ontvangst en een verrassend mooie opening van de show

in kerstsfeer; zoals gewoonlijk stonden alle dames van de breifabriek weer klaar om de gasten te verwennen met koffie of thee en heerlijke taart.

Tijdens de modeshow werd veel zeer draagbare kleding getoond en ook enkele luxe items voor

de komende feestdagen. Ook was er na afloop ruim de tijd om zelf in de winkel te snuffelen en wat leuke aankopen te doen, daarbij geholpen door het enthousiaste personeel.

Al met al weer een hele gezellige en geslaagde middag voor de leden van Seniorenvereniging Beek en Donk. Volgend jaar maart is alweer vastgelegd.

Voor meer informatie:

www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.



Data filmcyclus 2023-2024

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

Optredens Gasterij 19.00 uur

2 november	Gerard van Kol
16 november	Bertine van de Boom

Website

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

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

Informeer u even naar eventuele onkosten.

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

Helaas deze keer het Bedonkske een week later dan de planning was. Die persoonlijke omstandigheden waren niet zo spectaculair! Uw Bedonkske-samensteller ging gewoon een week met vakantie. Dat brengt meteen de vraag: Is er iemand die in geval van nood de samenstelling van het Bedonkske kan overnemen? Het vraagt slechts enige kennis van word. Je kunt vragen hierover stellen aan Ingeborg Westerbeek. ingeborgwesterbeek@gmail.com.

Ook in dit Bedonkske zijn er weer een groot aantal activiteiten te vinden. U mag gerust laten weten welke activiteiten u graag georganiseerd wil zien. Uw ideeën zijn van harte welkom. Als we weten waar uw belangstelling naar uitgaat, kijken wij naar de haalbaarheid. Het is uw vereniging. Dus uw vragen zijn heel belangrijk. Laat het ons vooral weten.

Wist u dat...



Een paar leuke weetjes:

.... Wist je dat de kolibrie achteruit kan vliegen?

.... Wist je dat je in de morgen langer bent dan in de avond?

.... Coca-Cola vroeger cocaïne bevatte?

.... Honing meer dan 3000 jaar houdbaar blijft?

.... Wist je dat de oudste boom ter wereld meer dan 4700 jaar oud is?

.... Er niet een normaal Nederlands woord is dat rijmt op 'twaalf'?

Belangrijke telefoonnummers

- LEV Laarbeek, alle vragen rondom welzijn
0492 328800

- Vrijwillige Hulpdienst en Klussendienst
ma, wo en vrij van 9.00-10.30 uur 0492
464289

- Dorpsondersteuner Maartje Keizers
06 41433277; maartje.keizers@levgroep.nl

- Dorpsondersteuner Suzan de Koning
06 19502192;

suzan.dekoning@levgroep.nl

- Financiële hulp: Nathalie Ansems
06-48532893;

nathalie.ansems@levgroep.nl

Oplossing puzzel oktober:

Zomerperikelen.

Prijswinnaars:

Dhr. Piet van Neerven,

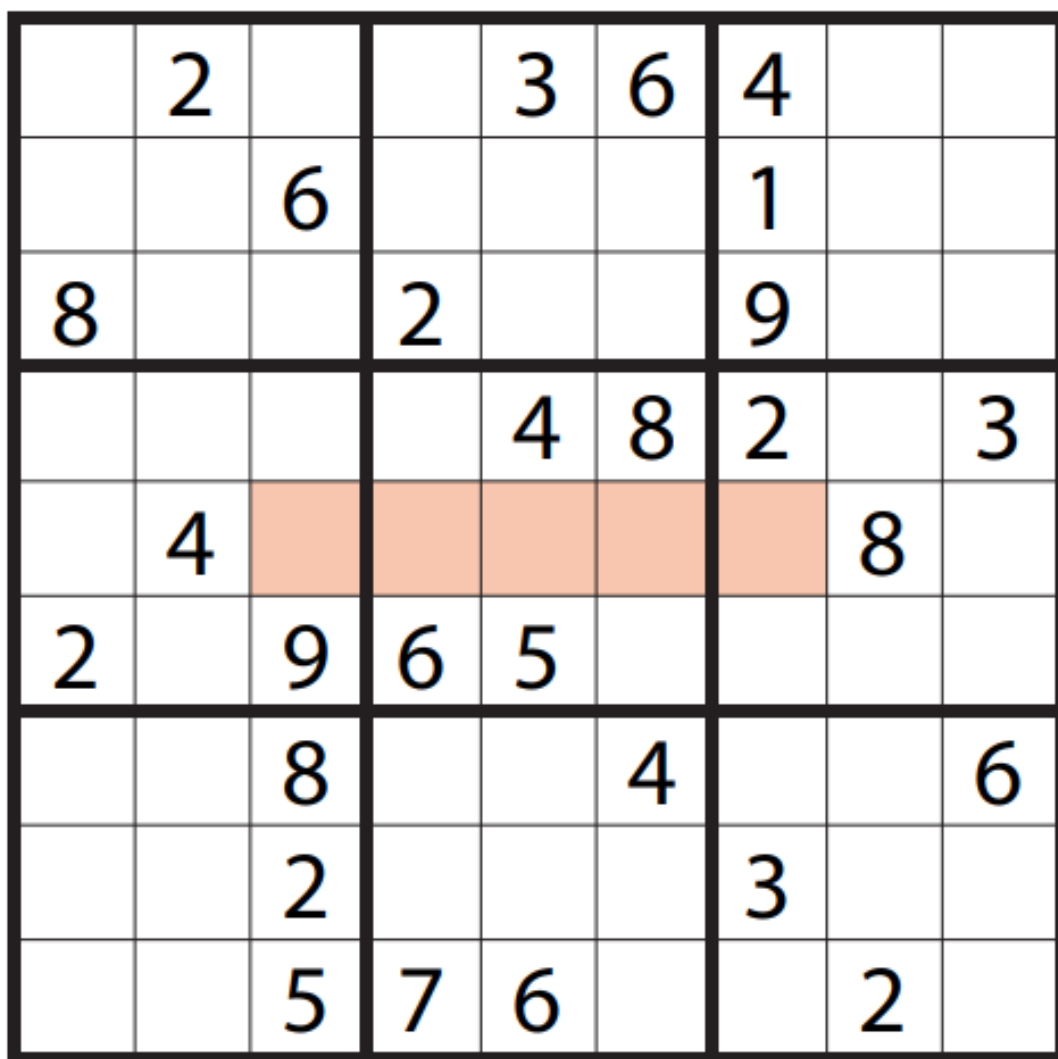
Mevr. Truus Linders.

Puzzel van de maand november

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

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com



©www.puzzelpro.nl



Wil je sudoku spelen online?

Dat kan! Een mooie site daarvoor:

https://www.sudokuonline.io/?gclid=CjwKCAjws9ipBhB1EiwAccEi1CKmCNZ2K7gFTHYef0r4hmrGFwb8kB3upnMBN3B_qYagIWT_GR3o2BoCZr8QAvD_BwE



my gift



Kerstmiddag 2023

Woensdag 13 december in Muziekcentrum Het Anker

Pater Vogelsstraat 39

Aanvang: 13.30 uur Zaal open 13.00 uur

Programma:

- Welkomstwoord door voorzitter Mariëtte Frijters
- Kerstgedicht
- Zang Seniorenkoor St. Joachim
- Eerste optreden Dutch Swing Company
- **Pauze**
- Vervolg optreden Dutch Swing Company
- Na afloop wordt gezorgd voor de inwendige mens.
- Trekking loterij
- Einde middag rond 17.00 uur.

Natuurlijk ook koffie met iets lekkers (bij binnenkomst) en enkele consumpties.

Kaartverkoop:

Dinsdag 14 en 28 november tijdens de Inloop in de Waterpoort van 10.00 tot 11.30 uur.

Kosten: € 10,00 per persoon. Alleen toegankelijk voor leden Seniorenvereniging Beek en Donk.

Is vervoer op 13 december voor u een probleem, geef het aan ons door.

Deze middag wordt mede mogelijk gemaakt door RCOAK, Dioraphte en KBO-Brabant

Wij hopen u op woensdag 13 december te mogen begroeten.



DUTCH SHOW COMPANY

Opgericht in 1999 - Ze vieren hun 25 jarig bestaan in mei 2024.

Treden op in Nederland en België met diverse leuke middagshows en met diverse bekende artiesten.

Vandaag brengen ze een mix van al hun shows in

De show met de koffer.

U mag zelf meehelpen met kiezen welk repertoire er gezongen gaat worden door middel van verzoekjes en attributen uit de koffer.

Met natuurlijk in deze tijd van het jaar, hier en daar een mooi, bekend en gezellig kerstnummer.

Vandaag, 13 december, treden voor u op Mario, Jolanda en Anton.



Ouder worden en (thuis)wonen.

Dat wil iedereen maar wat is er voor nodig om dat ook mogelijk te maken? We spraken daarover in de bijeenkomst van de Seniorenvereniging Beek en Donk op 26 september jl. Hieronder staat in grote lijnen aangegeven wat je zoal kunt doen en waar ondersteuning beschikbaar is. Kom je er niet uit, laat je helpen door LEV Laarbeek.



1. Veranderen kost tijd. Begin er op tijd over na te denken. Als je wacht tot het urgent is dan ben je te laat!

Probeer eens 5 tot 10 jaar vooruit te kijken, en denk dan aan:

- a. Je gezondheid, lichamelijk en geestelijk.
- b. Je netwerk, zijn er mensen in de buurt die kunnen helpen?
- c. De financiën, hoeveel ruimte is er (te maken)?
- d. De woning of woonomgeving.
- e. De woning woonomgeving.



2. Laat eens een ander meekijken!

- a. Wooncoach (KBO/gratis): wil ik blijven zitten, kan ik blijven zitten, wat moet er dan veranderen (3) of wil/moet ik verhuizen (4)?
- b. Financieel vertrouwenspersoon: toekomstig inkomstenbeeld, vermogen e.d.
- c. Netwerkcoach: waar en hoe kan ik mensen leren kennen?



3. Aanpassen van de woning;

- a. Overleg met verhuurder.
- b. Wat zou aangepast moeten worden (trap, badkamer, toilet, deuren)?
- c. Maak een inschatting van de kosten. Is het haalbaar en wanneer?
- d. Niet haalbaar, dan alsnog verhuizing (4).



4A. Verhuizen naar een huurwoning.
Bespreek met verhuiscoach.

- a) Sociale huur.
Woningcorporatie/ Wooniezie.
Huur max. € 808,-, inkomen max. € 44.000 (1 persoon)
€ 48.600 (meer dan 1).
- b) Vrije huur. Info bij makelaar.

4B. Verhuizen naar een koopwoning.
Plaatselijke makelaar kan helpen bij verkoop huidige woning en aankoop nieuwe.

- a. Waar en welke eisen?
- b. Wat gebeurt er met het netwerk (beter of minder)?
- c. Wat zijn de financiële mogelijkheden?

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
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' Waterpoort beweegtuin		10.15-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Koersballen start weer in 9 oktober 2023		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
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar' Waterpoort beweegtuin		10.15-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Samen fietsen	Vertrek: 9.30 uur Heuvelplein		Angeline Klessens	tel. 0492 462092
Vrijdag	Volksdansen 't Buitenbeentje		09.30-11.00 uur	Wilma Sniijders	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