



Bedanktske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

Vooruitblik(ken)

3 april	Vier de lente
8 april	Vitaal het jaar rond
10 april	Excursie Leenders
25 april	Kennismaking Joseph Haydn
29 april	Vitaliteitsdag
16 mei	Uitstap Supersenioren Kempenmuseum
24 mei	Vissen

Jaargang 29 NR. 4 april 2024

De hobbyfotograaf



Marjon Bouw

Bedonkske in 2024



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
05	22 april	12 april
06	27 mei	17 mei
7-8	24 juni	14 juni
9	26 augustus	16 augustus
10	23 september	13 september

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 2024 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 2024 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. Riny Leenders,
Mevr. Nelly Leenders –
Sloots.



We hopen dat jullie je snel thuis zullen voelen bij ons en wensen jullie veel plezier met onze diverse activiteiten.

Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

Wat een bijzondere Algemene Ledenvergadering was het op 13 maart toen Ad de Fost bij zijn afscheid als bestuurslid de Vrijwilligerspenning van de gemeente Laarbeek kreeg uitgereikt! De timing van wethouder Ron van den Berkmortel was perfect: Ad stond net met een fles drank in zijn hand als dank voor zijn werk als bestuurslid toen de wethouder, vergezeld van Ad's familie, binnenkwam en hem verraste. Mensen als Ad zijn goud waard voor een vereniging en voor de gemeenschap. Twee jaar geleden heeft KBO-Brabant hem ook al geëerd met de zilveren speld. Het kan niet vaak genoeg gezegd: 'Ad, enorm bedankt!' Fijn, dat er zo'n 100 leden en naaste familie van Ad getuige van konden zijn. Na twee jaar organiseren we samen met KBO-Brabant en de LEVGroep weer een Vitaliteitsdag, op maandag 29 april, en deze keer met bij een van de 10 stations de Smartfloor: om de enkel draag je een sensor en die verstuurt allerlei gegevens terwijl je eroverheen loopt. Er wordt van alles gemeten zoals snelheid, staplengte en -frequentie, voetversnellingen en -rotaties. Op basis daarvan wordt je kans op vallen berekend. Daardoor kun je tijdig bijsturen en draagt dit bij aan je welzijn. Valpreventie is erg belangrijk en zo doen we daar volop aan mee. Er is ook een station met het stokkenvangspel dat je coördinatie meet. Er is plaats voor 60 deelnemers die in tweetallen alles doorlopen (10 minuten per station).



Tot slot wil ik nog graag verwijzen naar onze website met up-to-date-informatie zoals een kalender met daarop alle geplande activiteiten: erg handig. Voor komend weekend wens ik u een Vrolijk Pasen toe!

Uw voorzitter,
Mariëtte Frijters

De hobbyfotograaf

Onderstaande foto voor Pasen werd gestuurd door Karin van den Heuvel.



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



Overleden

23 februari: Mevr. Els van Oss – Biessels, 90 jaar.

4 maart: Dhr. Harrie Leenders, 86 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2024/03/Hallo-lieve-mensen-nr.-4-2024.pdf>



Tips & trucs van Wim Maas

Beste lezers en lezeressen

De vorige keren schreef ik erover dat ik u wegwijs wil maken met wat tips en trucks om op een handige maar ook om op een voordelige manier te koken. Ik heb nagedacht over de te gebruiken materialen. Uw inbreng wordt nog steeds zeer op prijs gesteld. Hebt u een goed idee, stuur me dan een mail. w.maas442@outlook.com

Ook dit keer wil ik het graag met u hebben over nog meer materialen die je gebruikt in de keuken.

Nodig zijn een goede garde. Koop een mooie middelmaat zodat je hem overal voor kunt gebruiken. Als je een pannenlikker aanschaft, koop er dan een die hitte bestendig is zodat je er ook mee door een pan kan roeren.

Bij de aanschaf van pannen houd er dan rekening mee voor hoeveel personen je dagelijks kookt. Voor normaal gebruik bij het bereiden voor 2 personen zijn de steelpannetjes het meest ideaal. Hetzelfde gaat op voor de bakpannen. Een kleine bakpan voor het bakken van vlees en vis en een grotere voor bv. nasi. Ook een gietijzeren braadpan is gemakkelijk om stoofpotten e.d. te bereiden. De volgende keer laat ik u nog meer zien.

w.maas442@outlook.com.



Hobby of Passie

Mari en Thea van Vlerken van den Heuvel.
Negentigjarigen en al 62 jaar getrouwd

Mari van Vlerken, 8^e kind van de smid hier op het kruispunt bij de brug en Thea, dochter van aannemer van den Heuvel uit Lieshout, al 62 jaar samen.

Mari was er nog niet helemaal zeker van of hij dit interview wilde; 'maar we kunnen wel gewoon eens wat buurten. We zien wel of het iets wordt.'

Is goed, we zullen zien!



'We hadden thuis een smederij en gezien de staat van mijn ogen hoefde ik niet in de smederij maar mocht ik gaan leren. Twee oudere broers werkten trouwens al in de smederij en hadden mij dan ook niet écht nodig. De administratieve kant werd het. Na een aantal jaren op een boekhoudkundig bureau gewerkt te hebben en omdat ik daar veel aan scholing kon doen, kwam ik bij Van Thiels Draadindustrie terecht. Lekker dicht bij huis en heb daar dan ook 36 jaar een fijne, goeie werkplek gehad. Sport was een grote hobby van me en met verschillende vrienden ontstond er al snel een eigen voetbalclubje, maar niet op het Spartaveld. We werden gescout door Sparta en zij vonden dat we maar gauw lid van de club moesten worden en zo heb ik in verschillende teams meegespeeld. Toen mijn oogarts me verbood om nog te voetballen in verband met m'n zwakke netvlies ben ik na verloop van tijd in het bestuur terecht gekomen en heb me daar

verdienstelijk gemaakt. Later ben ik ook nog een jaar of 6 jeugdvoorzitter geweest.'

En de wijn, Mari, ik heb me laten vertellen dat je een kenner bent!

'Nou, kenner is een groot woord, zeg maar liefhebber. Ik weet wel wat ik lekker vind, ha, ha.' Zodoende. En zijn vrouw vult aan; 'hij weet mij te vertellen welke wijn het lekkerst is bij bepaalde gerechten.'

'In het Groot Seminarie Rolduc in Kerkrade is mijn interesse in wijn gewekt. Ik was daar vanwege het inrichten van de administratie en dronk 's avonds met een pater econoom een wijntje en nóg een en daarna een afzakkertje en dat beviel me allerbest. Vanaf dat moment was mijn interesse gewekt en heb ik heb me in wijnen verdiept bij twee wijnclubs, waar ik veel geleerd heb.'

Mijn ogen ja, zijn altijd mijn beperking geweest en ik ben daarom ook actief betrokken geweest bij het Platform Gehandicapten in Beek en Donk en lid van Oogvereniging (patiënten- en belangenvereniging) in Brabant. Thea is mijn trouwste mantelzorger, zeker toen ik helemaal blind werd. Ook hebben we veel hulp van kinderen en aangetrouwden gehad en vooral ook van burens.

Toen het nog kon, hebben we veel getuinierd.'

Naast het huishouden, was Thea actief lid bij een gymclub en was zij de eerste en actiefste leesmoeder van de Mariaschool. Mari geeft aan dat het heerlijk vertoeven is hier in huis, met klassieke muziek, goed eten en natuurlijk een lekker wijntje. Op de vraag of hij het nieuws nog een beetje blijft volgen zegt hij: 'zeker en de praat- en discussieprogramma's ook, maar ik word er niet meer vrolijk van.'

Enne, Ajax, die volg ik ook hè.'

Mari en Thea, ik wil jullie bedanken voor de gezellige middagen, jullie stralen van positivisme!

Nu kan er wel een stukje in het Bedonkse, hè? <https://www.bcrolduc.nl/historie/> deze link verwijst naar het Grootseminarie in Kerkrade

Groet, Lenie

Vrijwilligerspenning Laarbeek

uitgereikt aan Ad de Fost

Tijdens de schorsing van de zeer drukbezochte Algemene Ledenvergadering van Seniorenvereniging Beek en Donk op 13 maart, reikte wethouder Ron van den Berkmortel de vrijwilligerspenning van de gemeente Laarbeek uit aan Ad de Fost, die na ruim 20 jaar afscheid nam als bestuurslid. Al die jaren zorgde hij voor de bezorging van het maandblad het Bedonkske van de seniorenvereniging en de ONS van KBO-Brabant. Daar ging altijd veel werk mee gepaard: ophalen bij de drukker, adressen moeten kloppen, op tijd verspreiden onder de bezorgers (en eventuele vervangers) etc. Ad deed dat altijd heel secuur, met hart en ziel en door weer en wind. Kortom: een dik verdiende onderscheiding!



Tijdens de Algemene Ledenvergadering werden secretaris Francien Vereijken en Peter Vogels herkozen en werd Tony Verschuren als nieuw bestuurslid gekozen. Ook was er een PowerPointpresentatie waarmee de aanwezige leden een goed beeld kregen van alle activiteiten van de Seniorenvereniging. Uiteraard was er het verslag van de kascontrolecommissie en werd de begroting van 2024 vastgesteld.

Op een vraag van een van de leden bracht de voorzitter het belang van KBO-Brabant naar voren met o.a. de vermelding van het pamflet met 11 aanbevelingen (voor een goed en

toekomstbestendig ouderenbeleid) voor een toekomstig kabinet dat aan de tweede Kamer is toegestuurd. Tevens meldde zij dat KBO-Brabant veel hulp biedt aan de afdelingen: bijvoorbeeld op juridisch gebied, bij woonvraagstukken, de ledenadministratie of de organisatie van Vitaliteitsdag. Ook vroeg zij alle aanwezigen of de naam KBO-Brabant moet blijven of niet. Iedereen liet blijken dat men instemde met een nieuwe naam, die waarschijnlijk zal zijn: Seniorennetwerk Brabant (en Zeeland), dit in navolging van Seniorennetwerk Nederland (een samenwerkingsverband van de KBO's van 5 provincies).

Na de pauze was er een interessante uiteenzetting van Ad van den Broek over het wel en wee van de bijen. Wist u bijvoorbeeld dat er 12 bijenkasten staan bij Dierenpark 't Regter Eind en dat die ieder 50.000 bijen bevatten, samen dus 600.000 bijen? In mei en juni zal er dus weer volop nieuwe honing in de potten zitten. Het was een gedenkwaardige, mooie middag waarvoor veel van de ruim 100 leden na afloop hun waardering uitspraken.

**Uitstap Supersenioren,
onze 80 plussers!
Donderdag 16 mei.
Kempenmuseum De Acht
Zaligheden met gezellige
Smokkelroute door de Kempen**



Deze reis is speciaal bedoeld voor alle 80 plussers, maar ook voor diegenen, die minder goed kunnen lopen en waarvoor een volledige dagtocht te moeilijk wordt.

Er gaat voldoende begeleiding mee en o.a. het museum is rolstoelvriendelijk.

Wilt u zelf een begeleider meenemen, mag dat natuurlijk ook.

Het programma ziet er volgt uit:

10.45 uur: Verzamelen parkeerplaats Ontmoetingscentrum.

11.00 uur: Vertrek met de bus naar Eersel.

12.00 uur: Aankomst Museum De Acht Zaligheden.

Hier gaan we eerst genieten van een heerlijke lunch met o.a. groentesoep en kroket.

Na de lunch presentatie over De Acht Zaligheden en de Kempen, bezoek museum en de prachtige tuin.

14.00 uur: Start 'Smokkelroute' met de bus. Deze gezellige tocht voert door het mooie grensgebied van de Kempen. Door de gids worden prachtige smokkel-anekdotes verteld en natuurlijk de geschiedenis van de Kempen. 15.30 uur: Terugkomst museum, alwaar u kunt genieten van een heerlijk kopje koffie/thee met vlaai.

16.00 uur: Vertrek naar huis.

17.00 uur: Aankomst Beek en Donk.

Deze leuke en voordelige uitstap bieden wij u aan voor € 39,95 per persoon.

U kunt zich opgeven met betaling bij:

De inloop: tussen 10.00 en 11.30 uur in de Waterpoort.

U kunt zich ook opgeven per email met naam, adres en telefoonnummer (1 of 2 Pers)

Email:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

en tegelijk overboeking bank:

NL92RABO0112096158 t.n.v.

Seniorenvereniging Beek en Donk, omschrijving 'Supersenioren'.



Kennismaking met Joseph Haydn

Op **donderdag 25 april** neemt Boudewijn Hopman, violist, u mee in de wereld van Joseph Haydn in een muzikale lezing, ondersteund door diverse muzikale intermezzo's. Op deze middag worden beroemde werken van Haydn uitgebreid besproken en beluisterd. De middag in het **Ontmoetingscentrum** begint **om 14.00 uur** en kost voor leden €5,- en voor niet leden € 6,50, inclusief koffie of thee.

De Oostenrijkse componist Joseph Haydn wordt met Mozart en Beethoven gerekend tot de grootste componisten uit de Klassieke Periode. Als hij 5 jaar oud is krijgt hij al muzikles van zijn oom. Op zijn 8^{ste} wordt hij sopraan van de Stephans Dom in Wenen. Al vroeg had Haydn beslist dat hij componist wilde worden, wat zijn ouders ten zeerste afkeurden.



Hij kreeg, 23 jaar oud, zijn eerste vaste betrekking als Kapelmeester aan het Hof van Graaf von Morzin. Dit orkest werd even later opgeheven en Haydn kreeg een nieuw dienstverband aan het

Hof van de steenrijke vorstenfamilie Esterházy, die grote cultuurliefhebbers waren waardoor hij een zeer groot aantal werken schreef, waaronder Pianowerken, Lieder, Opera's en Symfonieën. In 1779 kwam er een omwenteling. Haydn had een nieuw contract met de Esterházy's getekend, waardoor zijn composities niet langer het eigendom van de vorsten waren en hij voor eigen rekening mocht publiceren.

In 1782 Haydn ontmoette Wolfgang Amadeus Mozart en zij werden goed vrienden, ondanks hun grote leeftijdsverschil. Na de dood van Nicolaus Esterházy in 1790 ging Haydn naar Londen waar hij de laatste 12 van zijn 106 Symfonieën schreef.

In 1795 keerde Haydn definitief terug naar

Wenen en hield zich daar tot zijn dood in 1809 vooral bezig met religieuze muziek zoals vele Missen en Oratoria (die Schöpfung en Die Jahreszeiten).

Andere componisten kwamen in de belangstelling zoals Ludwig van Beethoven, met wie Haydn overigens niet zo best kon opschieten. Haydn was bij leven al erg populair, bleek belangrijk als voorganger van Mozart en Beethoven en heeft grote invloed gehad op de muziekgeschiedenis. In zijn vroegste werken was hij nog erg beïnvloed door de Barokstijl, maar Haydn ontwikkelde zich tot een Klassiek componist en stond aan de basis van de vorming van de vierdelige symfonie. Hij droeg bij aan de ontwikkeling van de sonatevorm (en schreef er maar liefst 68) en ontwikkelde het strijkkwartet.



Wilt u eens testen hoe vitaal u bent?

Na twee jaar organiseert Seniorenvereniging Beek en Donk weer een Vitaliteitsdag in het Ontmoetingscentrum op maandag 29 april. U krijgt meer inzicht in uw gezondheid, vitaliteit en leefstijl. Bij de Vitaliteitsdag ligt de nadruk op jezelf vitaal voelen in de breedste zin van het woord. Deelnemers hebben de regie en bezoeken in tweetallen diverse onderdelen (meetstations) op het gebied van bewegen, voeding, zien en horen, mondverzorging, zingeving en toekomstplannen. Er zal een Smartfloor aanwezig zijn die je eventuele valrisico's opmeet. Er wordt afgesloten met een welzijns gesprek door de een vrijwilliger van KBO-Brabant. Aandacht voor een



goed gesprek is minstens zo belangrijk als cijfers en testresultaten. Deelnemers krijgen na afloop van de meting het deelnemersboekje met de scores en aanbevelingen mee. Ook zullen er allerlei folders zijn die meer informatie geven.



Alle senioren uit Beek en Donk - wel of geen lid - vanaf 50 jaar zijn welkom. Dus ook diegenen die afhankelijk zijn van een rolstoel of rollator. Er kunnen maximaal 60 senioren deelnemen. Zij gaan in drie groepen van 20 (10 tweetallen) de 10 stations doorlopen, elk 10 minuten. Er wordt gestart om 10.00, 12.45 en 14.45 uur. Om alles goed te laten verlopen is het nodig om hiervoor in te schrijven.

Dat kan door uw gegevens (Naam, Leeftijd, E-mailadres, Telefoonnummer(s), Lid ja/nee) vóór 14 april aan te leveren via de mail seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

Graag aangeven welke tijd uw voorkeur heeft. Wij proberen hier dan zoveel mogelijk rekening mee te houden. U kunt ook een opgave doen tijdens onze inloop in de Waterpoort op 9 april. Er wordt een planning gemaakt en u krijgt bericht over het tijdstip waarop u verwacht wordt. Zie voor meer informatie: www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.



Wie wil er met ons het plezier delen van samen muziek maken?

Seniorenvereniging Beek en Donk heeft begin vorig jaar het initiatief genomen belangstellende leden kennis te laten maken met het bespelen van een muziekinstrument. Wij, als vijftal senioren (Antonieke, Carla en Mieke op saxofoon, Ingeborg op Bariton/trompet en Mariëtte op trombone) hebben sindsdien met heel veel plezier en actief, wekelijks de lessen gevolgd bij de muziekdocenten Hanneke van Bokhoven (saxofoon) en Mari van Gils (Bariton/trompet en trombone). Het gaf heel veel lol, voldoening en positieve energie om zo samen muziek te maken en met elkaar de eerste stappen te kunnen zetten in onze muzikale carrière. Met de nodige spanning maar vol vertrouwen werkten we toe naar een succesvol optreden tijdens het Winterochtendconcert.



Dit smaakte naar meer en wij willen dan ook zeker doorgaan en zo stap voor stap door het samen spelen ons repertoire verder uitbreiden. Maar hoe leuk zou het zijn om het plezier van met elkaar muziek maken te kunnen delen met nog meer muzikanten? Dus heeft u altijd al eens een muziekinstrument willen leren bespelen maar kwam het er nooit van, **dan is dit uw kans!** Ga samen met ons gezellig muziek maken en informeer eens bij ons (Antonieke, Carla, Mariëtte, Mieke of Ingeborg) naar onze ervaringen. Wij vinden het allemaal fantastisch om deze nieuwe uitdaging aan te gaan en worden heel goed begeleid. Zoals Prof. Dr. Erik Scherder zegt: 'Oud geleerd is jong gedaan!' Natuurlijk mag u ook geheel

vrijblijvend contact opnemen met SMO via mail: opleiding@oenu.nl. Toch liever iemand live gesproken, bel dan Joep van Dijk op nr. 0646970485.



De luisterlijn

De Luisterlijn is altijd bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek.

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten.

Een samenleving waarin écht luisteren naar elkaar, met aandacht en zonder oordeel, vanzelfsprekend is en waar er voor iedereen, altijd, een luisterend oor beschikbaar is. De Luisterlijn draagt hieraan actief bij.



Er is voor iedere inwoner van Nederland op ieder moment van de dag, telefonisch of elektronisch, kosteloos en anoniem een luisterend oor en (eventueel gevraagd) advies beschikbaar (WMO). Door het bieden van een luisterend oor worden bellers, chatters en e-mailers door goed opgeleide vrijwilligers in staat gesteld hun verhaal kwijt te kunnen en daardoor pijn, verdriet en zorgen (even) het hoofd te bieden.

Op de **28 Luisterlijn locaties** in heel Nederland draaien vrijwilligers telefoon- en chatdiensten of behandelen e-mails. Jaarlijks voeren zij ruim 350.000 gesprekken per **telefoon, chat en e-mail**. Ieder jaar is er een aanvullend trainingsaanbod voor alle vrijwilligers om de gespreksvoering verder te ontwikkelen en te verfrissen.

De Luisterlijn wordt gebeld door veel verschillende mensen, waarbij een grote verscheidenheid aan onderwerpen aan bod komt.

De top drie gespreksonderwerpen bij de [Luisterlijn telefoon](#) zijn:

1. Eenzaamheid
2. Depressie en daaraan gerelateerde problemen zoals slapeloosheid, spanning, angst etc.
3. Relatieproblemen.

Sterke punten die de beoordelaars noemen zijn onder andere: de laagdrempeligheid en toegankelijkheid, het voortdurend doorontwikkelen en verbeteren, sterk vrijwilligersbeleid met een goed opleidingstraject, professionele begeleiding en goede (arbeids-) voorwaarden voor de vrijwilligers. De Luisterlijn bestaat al sinds 1958. De rijke historie en tientallen jaren ervaring in gespreksvoering hebben de Luisterlijn gebracht waar die nu is.

Eind jaren vijftig plaatste een predikant uit Londen een advertentie in de krant. Daarin vroeg hij mensen, die op het punt stonden een einde aan hun leven te maken, hem eerst te bellen. Het aantal mensen dat gehoor gaf aan deze oproep was onverwacht hoog. In navolging van dit Londense voorbeeld richtte de Rotterdamse predikant Ds. Teutscher in 1958 de eerste telefonische hulpdienst in Nederland op. Werd de telefoondienst eerst alleen uitgevoerd vanuit Protestantse kerken, later komen daar ook Katholieke vrijwilligers bij en eind jaren '60 komen de humanisten het werk versterken. Inmiddels hebben de 1500 vrijwilligers van de Luisterlijn zeer gevarieerde achtergronden en levensvisies. Maar allen delen ze de missie om mensen in kwetsbare situaties of op moeilijke

momenten in het leven te ondersteunen door een goed gesprek.

De Luisterlijn is in die 60 jaar uitgegroeid tot een landelijk netwerk met 28 vestigingen met behalve telefoondiensten ook hulpverlening per chat en e-mail. In 2008 veranderde de naam SOS Telefonische Hulpdienst in Sensoor. In 2018 veranderde de naam Sensoor naar de Luisterlijn. Prinses Beatrix onthulde deze nieuwe naam op 12 december 2018 in het Instituut voor Beeld en Geluid te Hilversum.



Wat kan ik doen als ik me eenzaam voel?

Iedereen kan zich periodes in zijn leven eenzaam voelen. Er zijn verschillende manieren om met eenzaamheid om te gaan. U kunt zelf al veel doen om eenzaamheid aan te pakken. Eventueel met hulp van familieleden, vrienden of bureaus. Of u maakt gebruik van activiteiten of andere hulp die hulpverlenersorganisaties verzorgen. Om eenzaamheid aan te pakken, is het nodig dat je zelf iets onderneemt. Zo kun je bestaande patronen doorbreken. Je kunt nieuwe mensen leren kennen of bestaande contacten versterken.



Zelf eenzaamheid aanpakken

Wilt u zelf iets doen tegen uw eenzaamheid? Dan is er

een aantal dingen die u kunt doen:

- Maak een lijstje van oude contacten die verwaterd zijn. Misschien kunt u iemand bellen of mailen.
- Durf hulp te vragen. Mensen doen vaak graag iets voor een ander.
- In veel gemeenten zijn er activiteiten voor mensen die eenzaam zijn. Op Eenzaam.nl vindt u een [overzicht van sociale activiteiten](#).
- Heeft u een gesprek met uw huisarts, een wijkverpleegkundige of iemand van de gemeente? Vertel hier dan over uw eenzaamheid en durf om hulp te vragen.

Ga vrijwilligerswerk doen. Bijvoorbeeld bij een buurthuis, sportclub, bewonersvereniging, kerk of de school van uw (klein)kinderen. Vrijwilligersactiviteiten zijn niet alleen goed voor anderen, maar ook voor uzelf. Op de website: eenzaamheid.nl vindt u meer informatie over hulp zoeken bij eenzaamheid

Excursie Leenders Roestvaststaal

In 1982 startte Theo Leenders in Gerwen met zijn bedrijf Leenders Metaalwerken. Theo had veel ervaring als constructiebankwerker en lasser bij diverse bedrijven en dacht: dat kan ik zelf ook. Hij begon in een schuur die onderdeel was van zijn woning met vooral klein constructiewerk en stallenbouw. Al snel kreeg hij meer werk en nam hij personeel aan. Het bedrijf groeide gestaag en de schuur werd te klein. In 1982 verplaatste hij zijn bedrijf naar Beek en Donk aan de Wilhelminaweg in Beek en Donk. Door de groei van het bedrijf werd ook deze hal te klein en werd het bedrijf in 2001 verplaatst naar de huidige locatie Beekerheide. Intussen was de klantenkring meegegroeid en kwam hij in aanraking met de Offshore en voedingsmiddelenindustrie waar voornamelijk roestvast staal verwerkt wordt.



Het bedrijf ging zich specialiseren in constructies van roestvast staal en groeide gestaag door. In 2021 werd op Beekerheide rigoureuze verbouwing gepleegd, zodat het bedrijf voorlopig de toekomst zonder problemen aan kon. Behalve voor roestvast stalenconstructies en plaatwerk kan men nog steeds terecht voor diverse constructiewerken zoals trappen en bordessen. Leenders is inmiddels een zeer gewaardeerd toeleverancier van roestvaststalen producten voor bijvoorbeeld slachthuizen en de

voedingsindustrie, maar heeft ook klanten in de infra industrie. Onze seniorenvereniging organiseert op 10 april a.s. een excursie naar Leenders R.V.S Industrie. We worden hier omstreeks 13.30 uur verwacht, adres Beekerheide 4 waar de heer Theo Leenders ons zal ontvangen voor een rondleiding op het bedrijf. **Kosten deelname € 1,- per persoon.** Opgave kan door middel van een eigen geschreven briefje waarop uw naam en telefoonnummer en € 1,- in gesloten envelop in te leveren bij Anke de Wit, Schoolstraat 11, uiterlijk 6 april, of tijdens de inloop op dinsdag 28 maart. Gezien de afstand gaat iedereen op eigen gelegenheid.



Zo voorkom je oplichting door 'de bank'



Tienduizend Nederlanders werden in 2023 slachtoffer van bankhelpdeskfraude, waarbij criminelen zich voordoen als medewerker van een bank. Ze maakten daarmee afgelopen jaar 28 miljoen euro buit. Hoe voorkom je dat je wordt opgelicht? Vijf tips.

Bij bankhelpdeskfraude doen criminelen zich voor als medewerker van een bank.

1) *Laat je nooit onder druk zetten.*

Moet er snel geld over worden gemaakt, dreigt er anders iets naars te gebeuren? Dan is de kans groot dat het om oplichting gaat. Hang meteen op, en klik niet zomaar op een betaallink.

2) *Check naar welke URL een betaallink leidt door met de cursor over de link te gaan.*

Controleer die altijd op checkjelinkje.nl. Oplichters gebruiken websitesnamen die erg lijken op die van bestaande, betrouwbare websites.

3) *Hang meteen op als een zogenaamde 'bankmedewerker' daarom vraagt.*

Je bank vraagt nooit om een meekijkprogramma te installeren. Meld direct het malafide telefoontje bij je eigen bank.

4) *Houd afstand.*

Geef nooit en te nimmer vertrouwelijke informatie over de telefoon. Je bank vraagt nooit om beveiligingscodes, of toegang tot jouw computer of smartphone. Je bank stuurt nooit een bankmedewerker of koerier langs om een betaalpas, creditcard of een inlogapparaatje op te halen.

5) *Houd bij een onverwacht telefoontje altijd in gedachten dat oplichters steeds gewiekster worden.*

Voordat ze je bellen, is de kans groot dat ze 'research' hebben gedaan, en bijvoorbeeld door het bekijken van je Facebook-profiel weten wanneer je jarig bent, met wie je een relatie hebt, en hoe je kinderen heten. Weet de zogenaamde 'bankmedewerker' veel over je persoonlijke leven, dan is dat absoluut geen garantie dat het ook echt om een medewerker van jouw bank gaat.

HULP nodig? Kom naar de inloop!

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

Peter Vogels Tel.: 06 30375665

e-mail pcemvogels@gmail.com

Martien Wagelmans Tel.: 06 58839366

e-mail: martien_w@hotmail.com

Leo van Sinten Tel.: 0492 462106

e-mail: leo_van_sinten@hotmail.com

Informeert u even naar eventuele onkosten.

Fietst u veilig op de E-bike? (herhaling)



In het vorige Bedonkske vroegen we uw aandacht voor de e-bike.

Waar veel gefietst wordt, bestaat ook het risico op meer fietsongelukken. Een kwart van de ongelukken bestaat uit vallen met de fiets door een verkeerde stuurbeweging, slecht wegdek, gladheid of een voet tussen de spaken. Gevolgen van een valpartij zijn desastreus met name voor ouderen.

Daarom organiseren de Seniorenverenigingen van Laarbeek, in samenwerking met LEVgroep Laarbeek en Laarbeek Actief, een 'Veilig op de fiets dag' voor alle senioren van Laarbeek.

Wanneer: donderdag 18 april in/bij De Dreef in Aarle-Rixtel. Start om 13.00 uur. (tot 16.30/17.00 uur)

Voor wie: Alle Senioren van Laarbeek die graag gezond en vitaal op de fiets willen blijven.

Wat: Er komen diverse onderdelen aan bod zoals: theorie, techniek, parcours en een fiets route van max 15 km. (Hebt u een helm dan deze graag opzetten).

Welke fiets: wie zelf een elektrische fiets heeft kan hierop fietsen; wie dat niet heeft en het wil proberen, kan dit bij het aanmelden doorgeven, zodat er een fiets geregeld kan worden.

Kosten: € 10,00, incl 2 consumptiebonnen.



Aanmelden: voor 31 maart per mail naar seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com of bij de Inloop van uw vereniging. Hierbij vermelden: naam, adres, telefoon en e-mailadres (indien beschikbaar) en beschikbaarheid elektrische fiets.

Betaling: Vooraf bij de inloop of bedrag overmaken op rekeningnummer: NL92RABO0112 0961 58 o.v.v. Veilig op de E-bike met uw naam.

Vooruitblik Bus Dagreis vrijdag 21 juni.

Op vrijdag 21 juni staat een volledig verzorgde Bus

Dagreis op ons programma.

De organisatie voor deze dag is bijna afgerond. In 't Bedonkske van Mei, kunnen wij u het volledige programma aanbieden.

Noteer deze datum alvast op uw kalender!



Senioren Netwerk Nederland

In aanloop naar een nieuw kabinet zette Senioren Netwerk Nederland elf aanbevelingen op papier voor het ouderenbeleid in de komende regeerperiode. De aanbevelingen staan op ONS Pamflet en zijn toegestuurd aan alle fractievoorzitters in de Tweede Kamer en aan informateur Kim Putters. De aanbevelingen worden aan de politieke kopstukken van Nederland aangeboden door Senioren Netwerk Nederland, waarin KBO-Brabant en Zeeland, KBO Limburg en KBO Overijssel samenwerken. De hoop is dat de aanbevelingen de fractievoorzitters kunnen helpen bij het vormgeven van een goed en toekomstbestendig ouderenbeleid. Dit zijn de elf aanbevelingen van Senioren Netwerk Nederland:



1. Heb oog voor de wensen en noden van *mantelzorgers en vrijwilligers*. Op hen wordt een steeds groter beroep gedaan. Overbelasting ligt op de loer, zeker nu de professionele ondersteuning afneemt. Nederland kan niet zonder mantelzorgers en vrijwilligers; faciliteer hen en zorg voor adequate ondersteuning. Versterk hun positie!

2. Investeer in een *passende en veilige leefomgeving* met geschikte seniorvriendelijke woningen, zorgzame gemeenschappen, bewegingsactiviteiten en – heel belangrijk – voldoende ontmoetingsplaatsen om eenzaamheid tegen te gaan.

3. *Bereid mensen voor* op het ouder worden. Ga samen met seniorenverenigingen tijdig in gesprek met ouderen zelf over wonen en zorg op latere leeftijd. Geef aandacht aan betekenisvol ouder worden met zingeving en (vrijwilligers)werk. Zet in op gezond leven, preventie en omzien naar elkaar.

4. *Bestrijd armoede onder ouderen*. Doe de inkomenspositie van ouderen niet af met de dooddoener ‘alle senioren zijn rijk’. Uit cijfers van OESO blijkt dat armoede onder ouderen in ons land al jaren oploopt. Nederland is bij lange na niet meer het land met de laagste armoede onder ouderen. De verslechtering van de armoedecijfers onder Nederlandse 76-plussers is zelfs alarmerend; zoiets is volgens OESO in geen enkel ander land ooit eerder gebeurd.

5. Voorkom dat de *transitie van ons pensioenstelsel* tot nog meer schade voor deelnemers en gepensioneerden leidt. Een niet-koopkrachtig pensioen is geen goed pensioen en dat is al te veel jaren achtereen voor te veel mensen het geval. Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald!

6. Ondersteun voldoende, *betaalbare en geschikte vervoersmogelijkheden* voor mensen

die om medische of sociale redenen minder mobiel zijn. Vooral in krimp gemeenten en kleine kernen.

7. Heb oog voor *discriminatie op leeftijd*. Zorg voor de juiste beeldvorming over ouderen, onder meer met betrekking tot hun arbeidsmogelijkheden, financiën, vervoer, onafhankelijkheid en wat deze doelgroep te bieden heeft. Dat is namelijk veel!

8. Maak gebruik van de *fijnmazige netwerken van seniorenverenigingen* om ouderen te bereiken en met hen te communiceren. Maak ook gebruik van hun kennis en ervaring. De bij Senioren Netwerk Nederland aangesloten verenigingen hebben 210.000 leden die krachtige lokale netwerken vormen. Voer daar de gesprekken en discussies; dichtbij en met mensen die elkaar kennen via hun eigen sociale netwerk.



9. Geef senioren een *volwaardige plaats in onze samenleving* die recht doet aan hun ervaring, kennis en kunde en hun toegevoegde waarde voor andere generaties. Als onmisbare vrijwilligers, mantelzorgers, oppasoma's en -opa's en vaste waarde voor onze jeugd. Een positieve beeldvormingscampagne zou daarbij niet misstaan.

10. Benoem onder het instituut Nationale ombudsman een *Seniorenombudsman* die helpt de kloof te dichten tussen ouderen en de overheid en organisaties die overheidstaken uitvoeren. Vrijwilligers van seniorenverenigingen en mantelzorgorganisaties hebben behoefte aan een Seniorenombudsman waar zij terecht kunnen met vragen, klachten én aanbevelingen die zij ophalen uit de praktijk.

11. Maak nu eindelijk werk van *vermindering van regeldruk en bureaucratie*. Dat bijvoorbeeld zorgmedewerkers zo'n 40 procent van hun werktijd kwijt zijn aan administratieve taken is onaanvaardbaar. Focus op de uitvoering en uitvoerbaarheid van beleid in plaats van steeds weer nieuwe beleidsnota's te produceren en commissies in te stellen.

Optredens Gasterij 19.00 uur

28 maart Cor Zwanenberg,
11 april Fam. Van den Broek (14-16 uur),
27 april Dave Louis (14-16 uur).

Leesclub

Op 8 april 2024 komt de leesclub bij elkaar in het Ontmoetingscentrum om het vierde boek te bespreken. 'En uit de bergen kwam de echo'. Het gemak waarmee Hosseini, bijna achteloos, een prachtig verhaal van liefde, armoede en rijkdom neerzet is indrukwekkend. Hoe de liefde tussen broer en zus zijn impact laat zien. Khaled Hosseini is een van de meest geliefde auteurs ter wereld. Van zijn debuutroman *De vliegeraar* werden in Nederland en Vlaanderen 1,5 miljoen exemplaren verkocht en ook *Duizend schitterende zonnen* werd een grote bestseller. In 2013 verscheen Hosseini's grootse, nieuwe roman *En uit de bergen kwam de echo*.



Oplossing puzzel maart:

Februari

Prijswinnaars:

Dhr. Gerard van der Heijden,
Mevr. Enne van Asten.



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
- **Dorpsondersteuners:**
Maartje Keizers 06 41433277
Maartje.keizers@levlaarbeek.nl
Miranda Goedemans 0641516453
Miranda.goedemans@levgroep.nl
- **Financiële hulp:** Nathalie Ansems
06 48532893
nathalie.ansems@levlaarbeek.nl

Puzzel van de maand april

Deze keer een Zweedse doorloper. 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-mailadres max. 1 oplossing. De oplossing vóór vrijdag 12 april 2024 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com.



rang- telwoord	▼	soort	▼ 3	stadium	▼	pl. in Overijssel	▼	wereld- deel	▼
bioscoop		visgerei						gordijn- stang	
	▶		▼			boeren- grond	▶		
lidwoord	▶			Spaanse titel	▶				1
binnen- komst				pl. in Gel- derland	▼				
	▶	8				scheeps- touw	▶		
durf		en derge- lijke (afk.)	▶		par expresse (afk.)			groot hert	
		kijvende vrouw			zangstem				
	▶		getijde	▶		bijbelse vrouw	▶		
			tennis- term			sport- ploeg			
Europese vrouw	boom	▶		koraal- eiland	▶				geldstraf
	alert			part					
6	▶						aan boord (afk.)	▶	
							rijst- gerecht		
bewijs- stuk	▶				in het jaar				7
onlangs									
	▶		berg- weide	2	larve	▶			
					nakome- ling				
schilder- gerei		lage vrouwen- stem	▶			leeg		proef	
		profeet							
9	▶			keur- troepen	▶				
				plechtige gelofte	▼				
pl. in Overijssel	▶						dieren- geluid	4	voor- zetsel
streling									
	▶		zelfzuch- tig mens	▶					
korf	▶		5		vlees- stokje	▶			

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Agenda wekelijkse activiteiten

Alle activiteiten worden gehouden in het Ontmoetingscentrum, tenzij anders aangegeven. Let op: bij twijfel de website raadplegen: www.seniorenverenigingbeekendonk.nl.

Dag	Activiteit en plaats		Tijd	Contact- personen	Telefoon
Maandag	Wandelen 1-5, 7 en 10 km Waterpoort		9.00-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Beweegtuin 'Hart voor elkaar'		10.15-11.15 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238
	Koersballen Waterpoort		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 Snijders	tel. 06 25244033
	Fitness Sportcentrum Lifestyle		10.30-11.30 uur		tel. 0492-462521
	Huiskamerbridge in de Waterpoort		13.30-16.00 uur	Hannie en Rian Somers	tel. 06 29158679
	Dansclub Jong en Oud, Café-Zaal Dave van de Burgt		20.00-23.00 uur	Dora van de Burgt	tel. 0492-461188