



Bedonkske Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk

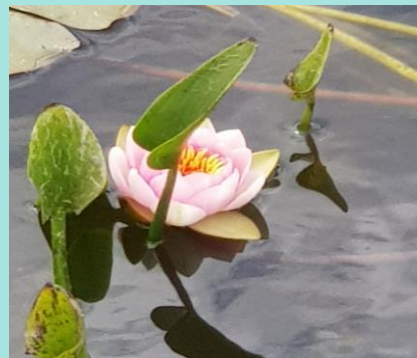
Vooruitblik(ken)

25 september	Samen uit eten, Nia Domo
25 september	KunstCafé
1 oktober	Ouderendag Laarbeek
9 oktober	Start Rik-competitie
23 oktober	Marcienne
30 oktober	Kunstlezing Michelangelo
4 november	Kienen

Jaargang 31 nr. 10, oktober 2025

Omslagfoto: Marjon Bouw

De hobbyfotograaf



Harry Kroon



Nr.	Verschijnt op	Kopij binnen op
11	03 november	24 oktober
12	24 november	14 november
1 ('26)	15 december	5 december
2	12 januari ?	2 januari ?
Let op: Wijziging nr. 11!		

Bestuur

Interimvoorzitter: George van Issum
tel. 0492 463208.
Penningmeester: Francien Spit-van Brussel,
tel. 06-31942514.
Secretaris: Francien Vereijken-v/d Boogaard,
tel. 0492 463860.
Lid: Tony Verschuren, tel. 06 22908706.
Lid: Chantal van Thiel, tel. 06 47491694.
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:
Tiny en Marietje van der Rijt, Lijsterlaan 80.
tel. 0492-464233 of 06-23652311 met hulp van
- Nannie de Greef, tel. 06-42271097,
- Wilma Snijders, tel. 06-25244033.

Zieken? Is het 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 2025 is € 23,-. In januari wordt dit via automatisch incasso afgeschreven van uw rekening. De contributie voor nieuwe leden na 1 juli is € 11,50. IBAN: NL 92 RABO 0112 0961 58 t.n.v. Seniorenvereniging Beek en Donk. Opzegging lidmaatschap: schriftelijk vóór 1 december 2025 bij de secretaris: Francien Vereijken, Kerkstraat 56, 5741 GL Beek en Donk. E-mail: seniorenvereniging-beekendonk@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 hebben zich aangemeld:

Dhr. Harrie van Hoof,
Mevr. Marie-José van Hoof – Verhagen,
Dhr. Cor van den Berg,
Mevr. Els van den Berg – Rovers,
Dhr. Hans Arends,
Mevr. Diny Arends – Kop,
Dhr. Jan Aarden,
Mevr. Marianne Aarden – Rooijakkers.

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



Voorwoord

Hallo beste mensen,

De herfst kondigt zich aan en aan het warme weer lijkt een einde te komen. Regen en wind is in aantocht en de bladeren beginnen weer te vallen. Dus ook tijd voor binnen activiteiten bij onze vereniging. In oktober start de 'winterrik-competitie' tot 28 september hebt u nog de tijd om in te schrijven. Inmiddels is ook de kunstlezing over Marinus Bies geweest waarbij Ger Jacobs ons een mooi beeld over de kunstenaar gunde. Het kien staat weer op het programma, evenals een bezoek aan Marcienne en een kunstlezing over Michel Angelo op 30 oktober. De leesclub is weer volop actief en geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij Ingeborg Westerbeek die u ook kan informeren wat de leesclub precies inhoudt.

Op 13 september feliciteerden wij seniorenvereniging Lieshout met hun 70-jarig jubileum waarbij wij als Beek en Donk acte de présence gaven.

De fietsweek in 'De Kempen' afgelopen september was een groot succes en gezien de reacties voor herhaling vatbaar.

Bij de gemeente is het boek 'Ruimte voor de toekomst' ter inzage, wel even van tevoren contact opnemen met de gemeente. Helaas weinig info over bouw van seniorenwoningen. De vrijwilligersmiddag staat in de steigers en de voorbereidingen voor de kerstviering zijn alweer in volle gang. Dit was het voor nu, graag tot ziens bij een van onze activiteiten en ideeën voor iets nieuws blijven van harte welkom.



Interim
voorzitter,

George van
Issum.

De hobbyfotograaf

Harry Kroon



Breedbladige waterlelie, Aarle-Rixtel.



Paard bij de Goorloop.

Harry stuurde ook een paar interessante foto's met wolken. Zie verder in dit blad.

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



Overleden

14 Augustus: Mevr. Nelly Schepers-Donkers, 101 jaar,

25 Augustus: Mevr. Riet Couwenbergh - van den Broek, 89 jaar,

27 Augustus: Mevr. Gonny Pijnenborg- van den Bogaard, 76 jaar,

4 September: Dhr. Jan van Gerwen, 90 jaar,

10 September: Dhr. Harrie Heesakkers, 90 jaar.

Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

Tonny's blog nr. 10 van September/Okttober kun je hieronder vinden.

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2025/09/Hallo-lieve-mensen-sept.-2025.pdf>



Gezellig samen Kienen

Dinsdagavond 4 november

We gaan weer kienen op dinsdagavond 4 november in het Ontmoetingscentrum.

Tijd: 19.30 uur,

Zaal open: 19.15 uur.

Een gezellige avond, vol plezier, mooie prijsjes en leuke gesprekken. Margit en Ingeborg verzorgen de presentatie. Maria, Marion, Francien en Marjon zijn ook weer van de partij.

Als het kan graag van tevoren aanmelden a.u.b. De entree is € 5.00 en men ontvangt hiervoor een kienkaart met in de pauze een consumptie. Een kienkaart extra kost € 1.00. Twee kaarten wordt als maximum aangehouden om alles goed te kunnen bijbenen. U kunt contant of met pin betalen.

Voor fiches wordt gezorgd.

Aanmelden: e-mail: seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com of tijdens de Inloop in de Waterpoort, dan weten we hoeveel koffie/thee we moeten klaarzetten.

Graag tot dinsdagavond 4 november!

Hobby fotograaf Harry Kroon

Rolwolk

Zware onweersbuien worden soms voorafgegaan door rolwolken. In de meteorologie worden zulke bijzondere wolkenvormen ook wel

arcus (boogwolk) of shelfcloud (boekenplankwolk) genoemd. (Grijpskerke Zeeland)



Cumulus

Een ander woord voor cumulus is stapelwolk.



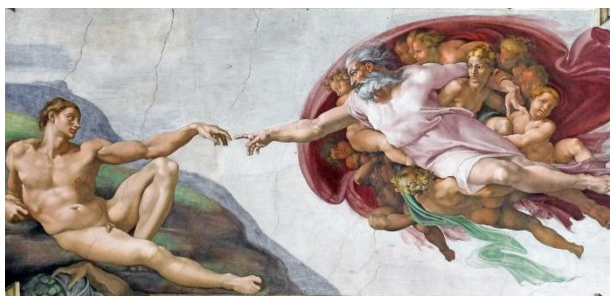
Het zijn in verticale richting ontwikkelde wolken. Ze ontstaan vaak niet ver van de plek waar men ze ziet, maar kunnen door de wind ook flinke afstanden afleggen. (Vonderweg Oost Beek en Donk.)

Lezing: Michelangelo, genie en mens

Stel je voor: een jonge kunstenaar die uit een afgedankt stuk marmer een beeld hakt dat later de hele wereld in bewondering achterlaat. Dat was Michelangelo Buonarroti (1475–1564), een alleskunner die schilderde, beeldhouwde, bouwde en zelfs dichtte. Zijn naam klinkt vandaag nog steeds alsof hij gisteren leefde – zo groot was zijn invloed.

Al tijdens zijn leven werd er over hem geschreven. Vrienden en tijdgenoten schilderden hem af als een wonderlijk mengsel van genie en zonderling. Hij werd bewonderd om zijn talent, maar berucht om zijn koppigheid en zijn vurige

karakter. Hij ging ruzies niet uit de weg, zelfs niet met grootheden als Leonardo da Vinci. Zijn kunstwerken spreken nog altijd boekdelen: de adembenemende schilderijen in de



Sixtijnse Kapel, van *De schepping van Adam* tot *Het laatste oordeel*. De majestueuze **David**, gehouwen uit een stuk marmer dat anderen hadden afgedankt. De tedere **Pietà** in de Sint-Pieter, waar verdriet en schoonheid samenvloeien. Elk werk laat zien hoe hij dacht, voelde en worstelde – en waarom hij wordt gezien als hét gezicht van de renaissance.

Kunsthistoricus **Dr. Ger Jacobs** neemt je mee in Michelangelo's wereld. Met dia's vertelt hij over zijn meesterwerken, maar ook over de mens achter de kunstenaar: briljant, koppig, kwetsbaar, en vooral onvergetelijk.

De lezing wordt gehouden op **30 oktober** van **14.00 uur tot ca. 16.00 uur** in het **Ontmoetingscentrum** aan de Otterweg. Entree is € 5,- voor leden en € 6,50 voor niet-leden, inclusief een kopje koffie of thee in de pauze.

Graag vooraf aanmelden via seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com i.v.m. de hoeveelheid koffie of thee.

Gezellige fietsmidweek van 2 t/m 5 september



We verzamelden om 9.30 uur bij de Waterpoort. Voor 'de aftrap'. Voor sommigen was dit de eerste kennismaking, anderen kenden el-

kaar nog van de kleuterschool. Na de koffie verdeelden we ons in groepjes van 5 à 6 personen en fietsten volgens de knooppunten richting Westelbeers waar we rond 14.00 uur aankwamen bij Eigentijdserf.

Het weer was prima en we genoten nog een tijdje op het terras. De kamers werden verdeeld en om zes uur schoven we aan voor het diner. De stemming zat er goed in en na het opnieuw indelen van de groepen voor de volgende dag werd er nog wat t.v. gekeken, gekaart of zomaar wat gekletst.



Dag twee fietsten we de route naar Baarle Nassau. De groepjes startten 10 minuten na elkaar en pauzeerden in onderling overleg. We passeerden elkaar, kwamen elkaar onderweg tegen, zaten soms samen ergens op een bankje of op het terras maar fietsten niet in een grote groep. De snelheid werd aangepast aan elkaar, wat soms even wennen was, en alles verliep in goede harmonie. Er werd gezellig gekletst onderweg, in overleg gepauzeerd en op zijn tijd een snoepje gedeeld. Behalve een valpartij door te kort door de bocht te gaan, verliep de dag zonder kleerscheuren. Gelukkig viel de schade later mee. Verder hadden we nog een lekke band en ook deze werd door groepsgenoten geplakt.

Zo fietsten we in steeds wisselende groepjes de route door de Kempen en Landgoed Utrecht. De omgeving was mooi en ondanks dat het dichtbij huis was, toch anders.

Na twee dagen verbaasden we ons erover zo vertrouwd met elkaar te zijn geworden.

We werden goed verzorgd. Het ontbijt en diner waren prima, het lunchpakket voor onderweg maakten we 's morgens klaar. Er bleef genoeg

ruimte voor een terrasje onderweg, al dan niet met koffie en gebak of een pilsje.

Ondanks minder goede voorspellingen liet het weer zich van de goede kant zien, niet te warm of te koud, soms een flinke wind maar het bleef droog.



Francien organiseerde een avond 'de foute bingo' en had daarmee haar handen vol om iedereen een kans te geven. Er werd veel gelachen en we maakten samen met de muziek veel geluid. Er werd gekeezd, gekaart en gerummikupt. Op een avond deden Corrie en Maria een quiz. Gezellig en iedereen deed enthousiast mee.

Vrijdagmorgen pakten we de koffers weer in, deelden de groepen in en vertrokken richting huis. Onderweg genoten we van de lunch bij de Zwaan in Son.

Hierna vertrokken we richting Beek en Donk. We kijken terug op een heel gezellige week waarin er iedere dag rond de 60 km. is gefietst en we konden genieten van een mooie omgeving. Onderweg was er de gelegenheid om een terrasje te pakken, te picknicken, een toren te beklimmen om van het uitzicht te genieten en een kapelletje te bezoeken waar menigeen een kaarsje heeft aangestoken.

We zijn het er met de hele groep over eens dat het een geslaagde week is geweest.

Namens de deelnemers van de fietsweek, Joke Hofman.

Meerdere foto's zijn terug te vinden op de website van onze seniorenvereniging:

www.seniorenverenigingbeekendonk.nl bij de foto's 2025, fietsmidweek Middelbeers.

Topdag excursie en zomer-kien-avond

Meer dan honderd leden van onze vereniging genoten dinsdag 19 augustus van twee totaal verschillende activiteiten.

In twee groepen, vanwege het maximum aantal deelnemers, vertrokken 's middags 40 leden voor een excursie naar Movico in Deurne.

Movico is wereldwijd betrokken bij de organisatie van sportevenementen en roadshows. In de Tour de France bijvoorbeeld was Movico vorige maand aanwezig met uitschuifbare trailers die omgebouwd kunnen worden tot ontvangstruimtes voor sporters, sponsors, pers en overige media. Ook finishbogen en huldigingspodia uit Deurne waren elke dag te zien in Frankrijk.

In een van de airco-gekoelde units, heel welkom vanwege de hitte die middag, verzorgde Lisan Thommassen een presentatie met film, video en overig beeldmateriaal.

Daarna volgde een rondleiding door de werkplaatsen.



Met veel interesse en heel enthousiast namen de deelnemers een kijkje achter de schermen en in de trailers. Ook het dakterras bovenop een van de trailers werd bezocht, wat voor een mooi overzicht van de activiteiten in de werkplaatsen zorgde.

Een zeer geslaagde excursie!

's Avonds werd er op verzoek van veel leden een extra zomer-kien-avond georganiseerd.



Vanwege de tropische temperaturen was het ongewis of er veel liefhebbers zouden zijn voor deze binnen-activiteit in het Ontmoetingscentrum aan de Otterweg.

Maar ruim voor aanvang meldden zich al de eerste deelnemers en toen het kienen om half acht begon, zaten er bijna zestig kieners in de zaal. Een recordaantal!

Gelukkig had de organisatie rekening gehouden met veel zomer-kien-gasten en een groot aantal prijzen ingekocht. Zodoende konden aan het einde van de avond veel kieners naar huis met een mooie prijs.

Namens de Seniorenvereniging bedankte Marion van Oosterom de organisatie voor hun inzet en de deelnemers voor hun aanwezigheid. Ook nodigde zij iedereen van harte uit voor de volgende kien-avond in het najaar.

Uitnodiging KunstCafé

donderdag 25 september

Met veel plezier nodigen wij u uit voor het KunstCafé bij de expositie 'Mensen uit de Peel', onderdeel van de Kunstestafette BIES-Plus, in Kunstpodium 't Oude Raadhuis.

De tentoonstelling toont unieke foto's, tekeningen en schilderijen van zo'n 75 jaar geleden, met bijzondere verhalen over de Peel en haar bewoners. Tijdens het KunstCafé (14.00 – 15.30 uur) lezen we een kort stukje over 'de kunst van het observeren' en gaan we samen in gesprek bij de kunstwerken. Het is géén lezing, maar een interactieve ontmoeting met koffie/thee.

Expositie: 16 augustus t/m 5 oktober 2025

Zaterdag & zondag 14:00 – 17:00 uur

Heuvelplein 8, Beek en Donk – gratis entree & parkeren.

Aanmelden voor het KunstCafé kan via kunstpodium@oudraadhuys.nl (graag met aantal deelnemers).

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen!

Kunstpodium 't Oude Raadhuis

www.oudraadhuys.nl

Inloop

2^e en 4^e dinsdag van de maand.

Seniorenvereniging Beek en Donk organiseert iedere 2^e en 4^e dinsdag van de maand een inloop van 10.00 uur tot 11.30 uur.

Deze wordt gehouden in de Waterpoort, ingang Rubenslaan, tegenover de beweegtuin. Alle senioren zijn van harte welkom voor een gratis kopje koffie, thee, een gezellig praatje, maar ook voor vragen, opgave nieuwe leden en hulp bij digitale problemen.

Inloop, een mooie plek om te ontmoeten en sociale contacten op te doen.

U bent van harte welkom! Altijd gezellig!

De eerstvolgende inloop is op dinsdag 23 september.

De koffie staat klaar!



Leesclub

Op maandag 15 september zijn we gestart. De meningen over het boek De dood van Murat Idrissi kwamen aardig overeen. De inhoud en schrijfstijl werden besproken.

Ook mochten we een nieuwe lezer welkom heten. Het betekent dat onze leesclub bekend is. Regelmatig kunnen we in het dorp horen dat mensen op de hoogte zijn van welke boeken wij lezen.

Het volgende boek dat we gaan lezen en bespreken is: De terugkeer, Esther Gerritsen



Wil je meedoen? Dat kan! Laat het maar weten: ingeborgwesterbeek@gmail.com

We beginnen maandag 3 november om 14.00 uur in het Ontmoetingscentrum.

Van de redactie

Een prik hoort erbij: van griep tot corona en van reisvaccins tot kinderziektes. Maar wist je dat het soms wél uitmaakt in welke arm je 'm krijgt?

Links of rechts?

Dit is de beste arm voor je prik:



Eerste prik

Bij je eerste vaccinatie maakt het niet uit. Veel mensen kiezen hun niet-dominante arm om minder last te hebben, maar de dominante arm heeft ook voordelen: door meer beweging heb je vaak minder spierpijn.

Herhaalprik

Bij een tweede of derde prik ligt het anders. Onderzoekers zagen dat je afweer sneller reageert als je de prik in dezelfde arm krijgt als de eerste keer. Dat verschil is tijdelijk, maar kan in een pandemie belangrijk zijn.

Twee prikken tegelijk

Griep én corona kort na elkaar? Dan is het slim om de prikken te verdelen over beide armen. Zo spreid je de pijn en weet je beter welke prik eventuele klachten veroorzaakt. Kies je toch voor één arm, zorg dan dat er minstens 2,5 centimeter tussen de prikken zit.

Kortom: meestal maakt de arm niet zoveel uit – behalve soms. Dus kies slim, dan prik je jezelf een stuk comfortabeler door het leven.

Gezocht: hulp bij interviews

in Beek en Donk



Beste leden,
ik heb maandelijks een interview met een van onze leden en doe dit al een aantal jaren. Dit wordt zeer gewaardeerd heb ik begrepen, maar ik zou het met iemand willen delen.

Dit betekent dat we om beurten een interview doen.

Het gaat om gesprekken met gewone mensen uit het dagelijks leven – inwoners die iets willen vertellen over hun ervaringen, verhalen en bezigheden.

Zijn er mensen die dit ook leuk zouden vinden en zich betrokken voelen. Laat het ons weten, eventueel via de redactie of mij persoonlijk. Ik wacht af, zou het zelf leuk vinden om dit te delen.

Interesse of wil je meer weten? Stuur me gerust een berichtje!

Leniehuijbers@hotmail.com

Groet, Lenie Huijbers

Wist je dat



... Het Nederlands de officiële taal in zes landen is? In België, Nederland, Suriname, Aruba, Curaçao en Sint-Maarten.

... In het Nederlands geen enkel 'normaal' woord rijmt op het woord 'twaalf'?

... De letter e het meest wordt gebruikt.

... Het Nederlandse woord 'gezellig' niet letterlijk te vertalen is.

... Het langste Nederlandse woord 60 letters kent? Dit is: kindercarnavalsoptochtvoorbereidingswerkzaamhedencomitéleden.

... Het langste woord dat je kunt typen met enkel je rechterhand 'minimumloon' is?

... Bijna een derde van de Nederlandse taal is 'geleend' uit onder andere het Frans en Engels, maar ook uit het Hebreeuws en Maleis?

Optredens Gasterij 19.00 uur

(in de Regt)

25 september blaaskapel De Muziekvrienden

08 oktober Oktoberfest Lieholter blaaskapel

23 oktober Happy Hour: 14.30 tot 16.30 uur

30 oktober Simone Slegers

Expositie van de Helmondse fijnschilder Antoon van den Broek

in Kunstpodium 't Oude Raadhuis

40 jaar was Van den Broek werkzaam in het basiss- en speciaal onderwijs en heeft altijd al een passie voor tekenen en schilderen gehad.

Nu hij met pensioen is, heeft hij meer tijd en gelegenheid om zijn kennis en enthousiasme over te brengen.

Hij schildert nu ongeveer vijf jaar. Dit naar aanleiding van deelname aan Project Rembrandt. Op advies van anderen is hij zijn werken gaan exposeren in de omgeving.



Nu zijn zijn kunstwerken te zien in Kunstpodium 't Oude Raadhuis in Beek en Donk, dus kom dat zien... van 11-10 t/m 02-11-2025 elke zaterdag en zondag, en tijdens openingstijden van cadeauwinkel Knus bij Marie.

Het gezellige KunstCafé waarbij we in gesprek gaan met de kunstenaar, is op donderdag-middag 23-10 14:00-15:30u.

Kleuren voor volwassenen

Precies! Kleuren is helemaal niet kinderachtig. Het is een activiteit waar mensen van alle leeftijden van kunnen genieten. Volwassenen kunnen net zo goed baat hebben bij de ontspannende en creatieve aspecten van kleuren. Het is een geweldige manier om stress te verminderen en de geest tot rust te brengen. Kleuren voor volwassenen kan verschillende doelen hebben:

- Ontspanning en stressvermindering
- Creatieve expressie en zelfontwikkeling
- Kunsttherapie en emotionele verwerking
- Mindfulness en meditatie
- Hobby en vrijetijdsbesteding

Wat is jouw doel met kleuren voor volwassenen? Laat het ons weten, dan kunnen we speciale kleurplaten plaatsen en er een prijsje aan verbinden.

Kleur jij? Of heb je een andere manier om te kleuren?

Laat het ons weten:

ingeborgwesterbeek@gmail.com

Belangrijke telefoonnummers

- **LEV Laarbeek, alle vragen rondom welzijn** 0492 328800

Inloopspreekuur: Elke maandag 13.00 tot 15.00 uur in het Ontmoetingscentrum.

- **Vrijwillige hulpdienst**

Ma, wo en vrijdag van 9.00-10.30 uur
0492 464289

Dorpsondersteuners:

Maartje Keizers 06 41433277

Maartje.keizers@levlaarbeek.nl

Dyana Hoedemaker 06 14829777

dyana.hoedemaker@levgroep.nl

Coördinator ouderenwerk

Miranda Goedemans 06 41516453

Miranda.goedemans@levlaarbeek.nl

Wat is een winterdip?

Bij een winterdip heb je last van een slecht humeur door de korte, donkere dagen. Een winterdip begint in de winter en gaat vaak in het voorjaar vanzelf over.

De symptomen van een winterdip:

Bij een winterdip heb je vaak last van deze symptomen:

- Vermoeidheid: slecht slapen of juist te veel slapen;
- minder of geen behoefte aan sociale contacten;
- Veranderd eetpatroon: je eten smaakt niet meer of je wilt juist veel eten.
- Niet goed kunnen concentreren en/of besluiteloosheid.

Tips om een winterdip tegen te gaan:

1. Haal het (dag)licht naar binnen.

In het najaar worden de dagen korter en neemt de zonsterkte af. Het is lastig voor het lichaam om zich daarop aan te passen: wanneer de dagen kort zijn, wordt er bij sommige mensen meer melatonine aangemaakt. Door dit hormoon blijf je slaperig. Gooi daarom lekker de gordijnen open en schakel de lichten aan. Zo blijf jij je fit voelen.

2. Blijf bewegen (in de buitenlucht)

Door lekker te bewegen, maakt je lichaam endorfine aan. Dit is een gelukshormoon dat we

's winters extra hard nodig hebben. Geen zin om te bewegen? Een korte wandeling door het park, de fiets pakken naar het werk of een frisse neus halen tijdens de lunchpauze: het dagelijks leven zit vol met momenten waarop we even kunnen bewegen.

3. Zorg goed voor jezelf. De kans is groot dat je het liefst de hele dag in bed wilt blijven liggen tijdens grauwe dagen. Dat is geen goed idee.

Richt je aandacht op de dingen waar je blij van wordt en plan leuke activiteiten in je agenda, dit helpt tegen negatieve gevoelens. Wat dacht je bijvoorbeeld van een middagje shoppen om een nieuwe wintergarderobe in te slaan?|

4. Eet gezond en gevarieerd

Vergeet je vitaminen niet! Vooral vitamine D (zonnestralen in een potje), omega-3 en de gezonde eiwitten in die heerlijke stampot zijn belangrijk in de winter.

Eet daarnaast lekker veel groenten en fruit, maar zo min mogelijk suiker. Drink ook niet teveel koffie en/of alcohol. Zo houd je je lichaam sterk en gezond voor de winter.

1. Lichttherapie bij een winterdip

Krijg je jezelf echt niet in beweging? Een winterdip is goed te behandelen met licht. Met lichttherapie ga je eenmaal per dag zo'n tien tot vijftien minuten (meestal 's ochtends) in het licht van een speciale lamp zitten. De behandeling duurt meestal enkele dagen tot een aantal weken, de meeste mensen merken na een week al verbetering. Neem voor lichttherapie contact op met je huisarts.

Wanneer naar de huisarts?

Een winterdip is erg vervelend, maar vaak is het niet nodig contact op te nemen met de huisarts. Wanneer een winterdip meer gaat lijken op een winterdepressie, is dat een ander verhaal. Bij een winterdepressie heb je ten minste twee weken lang bijna dagelijks last van vijf of meer verschijnselen van een depressie, zoals:

- Somberegheid voor het grootste deel van de dag;
- bijna nergens meer zin of plezier in hebben;
- een schuldig, overbodig en/of waardeloos gevoel;
- minder of geen behoefte aan sociale contacten (soms zelfs afsluiten van de buitenwereld);

- vermoeidheid: slecht slapen of juist te veel slapen;

- niet goed kunnen concentreren en/of besluiteloosheid;

- veranderd eetpatroon: je eten smaakt niet meer of je wilt juist veel eten.

Lijken jouw klachten op een winterdepressie? Twijfel niet om contact op te nemen met je huisarts, zodat je advies krijgt om de depressie aan te pakken.

Een praktijkondersteuner GGZ kan je begeleiden met gesprekken. Ook kan je indien nodig doorverwezen worden naar een psycholoog. Samen met de huisarts beslis je wat voor jou het beste is.

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.

Oplossing puzzel september:

Weegschaal.

Prijswinnaars:

Mevr. Marga Gijsbers

Dhr. Willie Constant

Puzzel van de maand oktober.

Een Zweedse doorloper 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 adres max. 1 oplossing. De oplossing vóór vrijdag 17 oktober 2025 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com

pl. in Flevoland		uitbouw		kleding-stuk		uurwerk	1	staat in de V.S.	
faam		handvat						ik (Latijn)	
	3					grond met ijzer			
drink-gerei				speling					
klaar				vordering					
			8			dik en zwaar			
pausen-naam		Rex Imperator			boksterm			in elkaar	5
		muziek-tempel			gebouw in A'dam				
			senior			sterke drank			
			hevig			penarie			
aversie	lidwoord			pl. in Duitsland					vrees
	rekband			gewoonte					
6							en andere		
							vreemd		
gast					lof betuigen				
persoon									
			deksel		uit-gestrekt				
					smart				
pennen-houder		deel v.h. oor				uniek	2	teken	
		verband							
7				aan-vankelijk					
				mager					
als									
scheeps-touw							tot afscheid		boeren-werktuig
			uitgave						
lichaams-deel				4	hal			9	

©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 van oktober tot/met april	13.30-16.00 uur	Gerda en Henk Berkers	tel. 0492 784238 tel. 06 13077302
	Fitness Sportcentrum Lifestyle maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag	10.00-11.00 uur en andere tijden.	Yvonne Biemans	tel. 0492 462521
Dinsdag	Yoga op stoel	10.15-11.15 uur	Lieselotte Berkers	tel. 06 12960238
	Seniorenkoor bij v.d. Burgt	13.30-15.30 uur	P. Hamelijncx	tel. 0492 462081
Woensdag	Tafeltennis Zaal 'Oude Molen' Otterweg	9.00-11.00 uur	Stefan Hamelijncx	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, Pieter Bloemers	tel. 06 28266382 tel. 06 13701333
Vrijdag	Wereld dansen	09.30-11.00 uur	Wilma Snijders	tel. 06 25244033
	Fitness Sportcentrum Lifestyle	10.30-11.30 uur	Yvonne Biemans	tel. 0492 462521
	Bridge-instituut 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