



# Bedankste Beek en Donk

Seniorenvereniging Beek en Donk



## Vooruitblik(ken)

18 juni	Excursie Janssen-Fritsen
19 juni	Nieuwe leden
21 juni	Busreis Zandsculpturen
29 juni	Feest 70-ger jaren
2 juli	Kienen

Jaargang 29 nr. 6, juni 2024

Omslagfoto: Lenie Huibers

## De hobbyfotograaf



Marjon Bouw

## Bedonkske in 2024



Nr	Verschijnt op	Kopij binnen op
7-8	24 juni	14 juni
9	26 augustus	16 augustus
10	23 september	13 september
11	28 oktober	18 oktober
12	25 november	15 november

### 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: Tony Verschuren, tel. 06 22908706.

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](mailto:ingeborgwesterbeek@gmail.com)

### Bedonkske digitaal ontvangen

Bert van Oosterom, tel. 06 39271384.

E-mail: [bertvanoosterom7@gmail.com](mailto:bertvanoosterom7@gmail.com)

### Adresverandering/overlijdensbericht

Doorgeven aan het secretariaat: Kerkstraat 56,  
5741 GL Beek en Donk. Francien Vereijken

E-mail:

[seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto: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 Sniijders, tel. 06-25244033.

**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](mailto: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](mailto: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 heeft zich aangemeld:

Dhr. Mari Vlemmings.

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



## Voorwoord

Beste leden, lieve mensen,

We hebben voor de tweede keer een geslaagde Vitaliteitsdag achter de rug en we gaan zeker door met aandacht voor een gezonde leefstijl en alles wat daarbij hoort. Samen met de gemeente en de andere seniorenverenigingen gaan we met valpreventie aan de slag. Aangezien spierkracht heel belangrijk is maar vaak onderbelicht, vindt u in dit nummer ook daar meer over: doe er uw voordeel mee!

Onze Supersenioren hadden weer een geweldige dag: fijn dat ook zij weer een keer konden genieten omdat ze vaak niet kunnen deelnemen aan de normale activiteiten.

Komende tijd staan de excursie, kennismakingsavond voor de nieuwe leden, de busdagtocht, de feestavond 'Met de tijd mee' en kienen nog op het programma. Verderop vindt u meer informatie over de feestavond die we samen met een groep jongeren organiseren. Het werkt erg inspirerend: zoveel ideeën en enthousiasme, dat moet een leuke avond worden!

Sinds kort is er een speciaal werkgroepje opgericht dat zich gaat bezighouden met onze website. Daar zijn we heel blij mee want het is voor ons een belangrijk communicatiemiddel maar het vergt wel het een en ander om alle gegevens up-to-date te houden. Het is zeer de moeite waard om regelmatig de website eens te raadplegen: u vindt er allerlei informatie en bijvoorbeeld ook veel foto's en de kalender met alle geplande activiteiten. Zo blijft u goed op de hoogte!



Uw voorzitter,  
Mariëtte Frijters

## De hobbyfotograaf

Onderstaande foto komt van Karin van den Heuvel: 'Belofte voor de lente'.



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



## Overleden

20 April: Mevr. Jaantje van Leuken – van den Heuvel, 94 jaar,

28 April: Dhr. Peter Evers, 71 jaar,

09 Mei: Mevr. Mien van Uden – van den Boom, 91 jaar.

## Blog (door Tonny Jacobs-Pothof)

<https://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl/files/2024/05/Hallo-lieve-mensen-6-2024.pdf>

## Hobby of Passie

### Marie-Louise Wijnen – van Houtum

*Minstens 40 jaar vrijwilliger en bekend bij velen.*

Ik word door Marie-Louise ontvangen in een huiskamer vol met beeldende kunst van wijlen haar man Jan. Prachtige werken van verschillend materiaal, een beeld beplakt met koperen centen: vond ik wel een hele bijzondere.

Maar ik kom voor Marie-Louise en wil graag haar verhaal horen over haar werk hier in het dorp. Ze is bij velen bekend van de maaltijdservice, maar ook van vele jaren daarvoor dat ze actief was bij de Regt en in het welzijnswerk. Waar heeft ze zich zo al die jaren voor ingezet? Ze komt oorspronkelijk uit Berlicum en heeft in Eindhoven aan de Sociale



Academie gestudeerd. Werkte een aantal jaren daar in verschillende wijken, maar wilde graag trouwen en zij zochten naar een huis. Per toeval zagen ze een advertentie van de woningen aan de Nachtegaallaan en binnen een week was het rond. Daar woont ze nu nog met veel plezier. Na haar zwangerschap is ze gestopt met werken om zich aan het moederschap te wijden.

Dit duurde niet lang want ze werd in 1980 vanuit de Regt benaderd voor een bestuursfunctie: het begin van haar vrijwilligers-carrière. Vanuit deze functie kreeg

ze te maken met het welzijnswerk en het opzetten van de Stichting Welzijn Ouderen. Snel was zij binnen die stichting ook actief als vrijwilliger. Naast de thuismaaltijden van Tafeltje Dekje zette zij in 1991 het eerste eetpunt op in de Regt. In 2009 werd dit opgevolgd door het eetpunt in de Dorus van Den Elsenhof waar dagelijks 25 ouderen kwamen eten. Dit deed ze deels als beroepskracht met daarnaast de vele uren als vrijwilliger tot corona roet in het eten strooide en zij op haar 75<sup>ste</sup> met pensioen ging. Toen de maaltijdvoorziening van ViERBINDEN dreigde te gaan stoppen met de overgang naar de LEV-groep stond Marie-Louise weer klaar. Op haar 76<sup>e</sup> heeft ze zelfs nog een overeenkomst getekend met Dé Maaltijdservice om deze voorziening te behouden voor Laarbeek en het overgangsproces goed te begeleiden. Zo bezoekt ze vrijwel meteen diegenen die belangstelling hebben voor maaltijden, voert het intake gesprek en geeft daarbij alle informatie over het aanbod, de werkwijze, de kortingsregeling, heeft overleg met de gemeente, de leverancier en begeleidt de vrijwilligers die de maaltijden rondbrengen. 'Ik vind het belangrijk dat mensen een lekkere, gezonde maaltijd krijgen en dat ook mantelzorgers hierdoor ontlast kunnen worden, dat motiveert me'.

Maaltijden kunnen aangevraagd worden via de dorpsondersteuners van de LEV-groep, Dé Maaltijdservice 0478 - 745074 of rechtstreeks bij mij 06-22566778.

Tijdens haar bestuursfunctie bij de Regt kwam er ook een grote beweging op gang omtrent woonvoorzieningen voor ouderen, zoals het langer zelfstandig wonen. Hierdoor ontstonden er nieuwe projecten zoals Wonen-Plus, waarvoor Marie-Louise 7 jaar de beroepskracht was. Zij heeft als vrijwilliger in 1992 aan de wieg gestaan van het opzetten van de Vrijwillige Hulpdienst welke later aangevuld werd met een Klussendienst. Samen met de toenmalige beroepskracht zette zij het steunpunt Mantelzorg op de kaart, vervulde 13 jaar als vrijwilliger de coördinatie en verzorgde met de contactpersonen van de VHD de Dag van de Mantelzorg totdat er subsidie kwam en er een

beroepskracht kon worden aangesteld. Vanaf 1993 coördineert Marie-Louise onafgebroken al de Vrijwillige Hulpdienst. 'We hebben steeds weer te maken met nieuwe regels zoals de AVG en nieuwe computersystemen. Dit vraagt ook om een andere werkwijze en administratie wat vastgelegd moet worden en waarin vrijwilligers moeten worden begeleid. Drie ochtenden in de week ben ik op het Ontmoetingscentrum om dit te ondersteunen en roosters te maken.

Dit is wat ik op welzijnsgebied doe, maar ik speel ook jeu de boules bij de club in Beek en Donk, ben daar actief als penningmeester en verzorg het secretariaat met alle wedstrijdadministratie.

Ook een beeldhouwersclub waar mijn man bij was moest administratief op poten gezet worden, daar verzorg ik nu ook al jaren het secretariaat voor, maak draaiboeken voor exposities, regel de bevoorrading en ben sinds 5 jaar ook de penningmeester', zegt ze met een glimlach. 'Ook bij het project SAMEN, waarin jongeren in contact gebracht worden en samenwerken met senioren, mag ik een bijdrage leveren'.

Marie-Louise, ik sta versteld van al dat werk dat je in al die jaren hebt gedaan en nóg steeds doet. Heel begrijpelijk dat je jaren geleden al, in 2006, een lintje hebt gekregen! Je geeft aan dat je zéker 25 uur per week gemiddeld bezig bent met dit werk maar dat dit ook een mooie invulling van je tijd is en dat dit helemaal bij je past. De drie laptops op tafel symboliseren dit.

Ik heb enorme waardering voor al die tijd en kwaliteiten die je 'uitbesteed' hebt aan de gemeenschap, dat was vooral je motivatie.

Bedankt voor dit buitengewone gezellige gesprek en de lekkere koffie.

*Groet, Lenie*

## **Senioren krijgen inzicht in hun vitaliteit en gezondheid**

In samenwerking met KBO-Brabant, Laarbeek Actief, LEVgroep en (oud-)zorgprofessionals, organiseerde Seniorenvereniging Beek en

Donk (met steun van Dorpsraad Beek en Donk en Stichting Kruiswerk) na twee jaar weer een Vitaliteitsdag in het Ontmoetingscentrum op maandag 29 april. Zo'n 40 deelnemers doorliepen in tweetallen, in een tijdsbestek van twee uur, tien verschillende meetstations en lieten zich o.a. testen en/of voorlichten op het gebied van bewegen, voeding, zien en horen, mondverzorging en coördinatie. O.a. de bloeddruk werd opgemeten evenals BMI en buikomvang, de knijpkracht getest en door middel van het stokkenschapspel de reactiesnelheid. Ook werd de oogdruppelbril gedemonstreerd.



Een belangrijk onderdeel was het station met de Smartfloor. Deze biedt een data-gedreven bewegingsanalyse aan om periodiek, snel en laagdrempelig de kans op vallen bij ouderen te voorspellen. Met meer dan 6.000 overlijdens per jaar ten gevolge van een val, is het van groot belang het aantal valincidenten onder ouderen te verminderen. Op basis van vroege signalering van valrisico kan, wanneer nodig, onderzoek en interventie worden ingezet. Inactiviteit van ouderen vergroot de kans op vallen: het onderhouden van mobiliteit is dus erg belangrijk. Een gezonde leefstijl met voldoende beweging vermindert in veel gevallen de kans op vallen. Mensen blijven langer vitaal en vergroten daarmee de kwaliteit van leven en hun welzijn.

Afgesloten werd er met een Welzijnsgesprek waar van alles aan de orde kon komen, ook bijvoorbeeld mentale gezondheid en zin-

geving. Daar werd een bakje fruit (door de GGD beschikbaar gesteld) aan de deelnemers uitgereikt.

In de ruimte lagen folders en kon men aan de tafel gezellig even bijkletsen als er even gewacht moest worden.

In de Huiskamer kon men ook nog informatie krijgen over de AED.

Het doel was dat de deelnemers, in een gezellige en informele setting, door de metingen meer inzicht kregen in hun vitaliteit en gezondheid en daardoor meer bewustwording van een gezonde leefstijl. Na afloop kreeg iedereen het deelnemersboekje met de scores en aanbevelingen mee zodat men thuis alles nog eens goed kan nalezen en de aanbevelingen ter harte kan nemen. De deelnemers lieten na afloop een heel positief geluid horen over de dag.

## Zuster Thérèse Marie viert 60-jarig professiefest

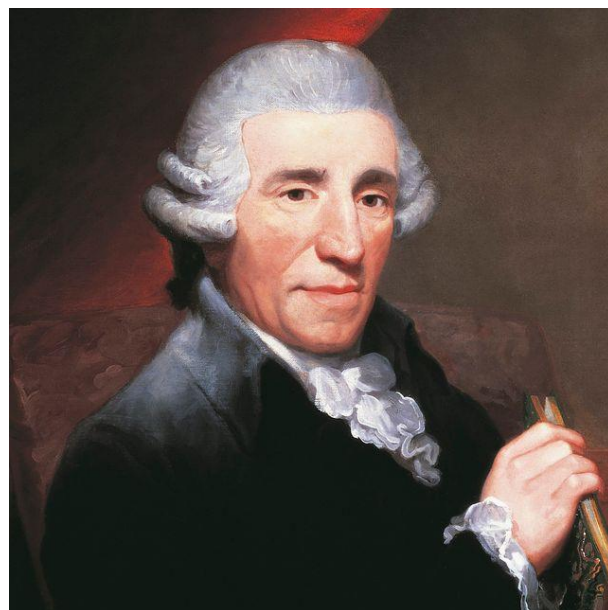
Op 20 april vierde Zuster Thérèse Marie Baltes dat zij 60 jaar geleden aantrad in de kloosterorde van de missiezusters van het Heilig Bloed. Het klooster in Aarle-Rixtel is een internationaal thuis voor de Missiezusters. In de kapel van het klooster werd dit heugelijke feit gevierd met een eucharistieviering. Ook Zuster Maria Macaria vierde haar diamanten



kloosterjubileum. Na afloop konden alle genodigden beide zusters feliciteren.

Toen ze 17 jaar was, wilde Zuster Thérèse Marie al het klooster in maar van haar moeder moest ze eerst wat verder kijken en ging ze verpleegkunde studeren. Vijf jaar later is het zover en gaat ze beginnen aan haar kloosterleven. Na het afleggen van de 'eeuwige professie' werkt ze 22 jaar in Nieuw-Guinea om daarna definitief naar Aarle-Rixtel terug te keren, nu alweer 32 jaar geleden. Ze heeft hier een fijn leven, zorgt voor de medezusters, is kosteres en verzorgt de grot. Ze maakt graag wandelingetjes in en om het klooster. Haar motto is: 'een tevreden hart'. We feliciteren haar met haar diamanten professiejubileum en wensen haar nog vele mooie jaren toe.

## Senioren genieten van Joseph Haydn



Seniorenvereniging Beek en Donk heeft op donderdag 25 april het seizoen voor Kennismaking met Klassiek afgesloten met een lezing over Joseph Haydn. Deze middag werd wederom verzorgd door Boudewijn Hopman, die op zijn rustige maar bevlogen manier de aanwezigen meenam door het leven en de werken van Joseph Haydn.

In deze tijd is het haast niet voor te stellen dat een componist geen eigenaar is van zijn eigen werk, maar dat alles naar de opdrachtgever

gaat. Gelukkig heeft Haydn jaren later een nieuw contract gekregen, zodat het grote aantal werken zijn eigendom bleef.

Boudewijn Hopman legde ook uit dat Haydn vaak heel simpel slechts een paar noten gebruikte waarmee hij, door steeds andere variaties, een prachtige compositie maakte. Hierin herken je dus wel de meester! Joseph Haydn heeft grote invloed gehad op de muziekgeschiedenis maar is altijd een bescheiden man gebleven.

Als laatste gedeelte volgde nog een uitleg over het ontstaan en de ontwikkeling van de trompet met als afsluiting het prachtige trompetconcert, dat Haydn speciaal hiervoor had geschreven. Seniorenvereniging Beek en Donk kijkt alweer uit naar het volgende seizoen waarin Boudewijn Hopman de belangstellenden graag meeneemt in de wereld van Mozart en Beethoven.



## 15 juni Internationale dag tegen

### Ouderenmishandeling

15 juni staat in het teken van de Internationale dag tegen **Ouderenmishandeling**. Helaas blijft het noodzakelijk om hier aandacht voor te vragen. Welke vormen van ouderenmishandeling zijn er? En wat kunt u doen om dit tegen te gaan?

#### Wat zijn de meest voorkomende vormen van ouderenmishandeling?

Ouderenmishandeling kan verwaarlozing, maar ook fysieke, psychische en seksuele mishandeling zijn. Maar financieel misbruik, zelfs door familieleden, is de meest voorkomende manier van ouderenmishandeling. Vaak gebeurt dit als ouderen niet meer al hun financiële zaken zelf kunnen regelen. Als een kind of zorgverlener bijvoorbeeld boodschappen doet met hun pinpas en meteen spullen voor zichzelf haalt.

Maar het kan nog extremer, wanneer ouders de ouderen zover krijgen dat ze hun testament aanpassen of een deel van de erfenis afstaan.

Wat zijn de belangrijkste risicofactoren?

Dat dit kan gebeuren, komt onder meer door het ontbreken van een sociaal netwerk. Deze kan het slachtoffer tegen dit soort uitbuiting beschermen.



Naast deze sociale beperkingen zijn er nog meer factoren die ouderen vatbaar kunnen maken voor uitbuiting. Dat kunnen fysieke of psychische problemen zijn, waardoor ze qua (financiële) hulp sowieso afhankelijk van anderen zijn. Maar ook laagbegaafdheid, laaggeletterdheid of onvoldoende financiële kennis kunnen een rol spelen. Daarnaast is de schaamte vaak groot. Als 65-plussers merken dat ze het slachtoffer worden van ouderenmishandeling, treden ze daar lang niet altijd zelf mee naar buiten.

Is ouderenmishandeling strafbaar?

Zeker, het is alleen moeilijk te bewijzen. Een civielrechtelijke procedure kan (mits er dus bewijsmateriaal is) wel kans van slagen hebben, met behulp van een lokale alliantie. Een deelnemer van de lokale alliantie kan het slachtoffer in contact brengen met een advocaat. Wat kunt u zelf doen en welke instanties kunnen u daarbij helpen?

Soms kunt u aan iemands gedrag herkennen dat er iets loos is. Deinst uw naaste opeens terug voor oogcontact of fysieke aanrakingen? Gedraagt hij of zij zich overdreven druk? Of juist overdreven rustig? Indien nodig kunt u melding maken of advies vragen bij instanties als Veilig Thuis. Daarnaast zijn er de lokale allianties van *Financieel Veilig Ouder worden*,

waar diverse organisaties vrijwillig aan deelnemen en samenwerken. Deelnemers zijn onder andere de politie, banken, notarissen, organisaties met de doelgroep ouderen, bewindvoerders, ouderenbonden en gemeentes.



*Noot van de redactie: op 12 september zijn we van plan om o.a. samen met KBO-Brabant, de LEVgroep, de bibliotheek en de gemeente, een thema-avond te houden over financieel misbruik: **Van babbeltruc tot pinpasfraude**. In het volgende Bedonkske meer informatie hierover.*

### Ook zin in een feestje?

*Kom op 29 juni naar 'Met de tijd mee'!*



Samen met Thomas, Elma, Jeroen, Brian, Tommie e.a. zijn we volop bezig de feestavond 'Met de tijd mee' te organiseren met muziek uit de jaren 60, 70 en 80 in het Ontmoetingscentrum voor alle 50-plussers van Beek en Donk. Daarvoor hebben we graag wat oude spulletjes om de zaal mee op te leuken en

de sfeer van die jaren te creëren. Dat kan ter decoratie (met bijvoorbeeld elpees, voorwerpen uit die tijd) maar ook om te gebruiken, bijvoorbeeld (oranje) bakjes en schaaltes. Als u iets dergelijks beschikbaar wilt stellen, kunt u dat afgeven bij het Ontmoetingscentrum op **woensdagmiddag 26 juni of vrijdagmiddag 28 juni**. Wel graag een sticker met uw naam erop als u het weer terug wilt hebben.

De tickets kunt u bij onze inloop in de Waterpoort, ingang Rubenslaan, op dinsdag 11 juni van 10.00 uur tot 11.30 uur kopen. De koffie staat dan voor u klaar.

De tickets kosten € 5.00 inclusief een consumptie. Voor een hapje wordt gezorgd. En dansen is toegestaan! Als u zich wilt uitdossen in kleding uit die jaren: doe dat vooral want dat verhoogt de feestvreugde.

Ook kunt u maximaal vijf muzieknnummers uit de jaren 60, 70 en 80 die u graag gedraaid wilt hebben, opgeven **vóór 10 juni** bij de dj van die avond via email: [djaytommix@gmail.com](mailto:djaytommix@gmail.com) of telefoon: 06 33045456. Laten we er een gezellige feestavond van maken met zijn allen. Feestavond 29 juni 'Met de tijd mee'.

### Koninklijke onderscheidingen voor Henk en Gerda Berkers en Joep van Dijk



Foto Remco Spierings

Henk en Gerda waren jarenlang actief bij Runnersclub Lieshout en de Wandelvierdaagse Laarbeek. De laatste jaren zetten ze zich beiden in als organisatoren van sportactiviteiten voor ouderen in de Waterpoort en in de Beweegtuin. Henk en Gerda zorgen er ook voor dat wij ons elke



tweede en vierde dinsdag van de maand in de Waterpoort heel welkom voelen met onze inloop.

Joep van Dijk zet zich al 27 jaar op velerlei manieren in voor de gemeenschap zoals bij de Dorpsraad, Stichting AED Alert, Stichting Gezamenlijke Collecte Beek en Donk, Stichting Muziektuinpodium Beek en Donk en als voorzitter van de muziekcommissie bij ODE Laarbeek.



Foto Remco Spierings

Alle drie werden ze Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Van harte proficiat!

## Gezond ouder worden

Ouder worden gaat veelal gepaard met gezondheidsproblemen waaronder sarcopenie. Sarcopenie is een leeftijd gerelateerd proces van de afname van spierkracht en -massa. Een verlaging van de spiermassa zorgt voor een verminderde kwaliteit van leven.

Er zijn meerdere oorzaken van sarcopenie zoals leeftijd, een verminderde eiwitname, hormonale veranderingen, verhogingen van pro-inflammatoire eiwitten (eiwitten die ons lichaam aanmaakt, niet de eiwitten die we eten), verminderde lichaamsbeweging, vasculaire aandoeningen, doorbloedingsstoornissen, etc.

Ten gevolge van sarcopenie:

- Verhoogd risico op vallen en het risico op fracturen;
- Het vermogen om dagelijkse activiteiten uit te voeren is verminderd;

- Er is een associatie met vaker optreden van hartaandoeningen, ademhalingsaandoeningen en cognitieve stoornissen;
- Het leidt tot mobiliteitsstoornissen;
- Verlies van onafhankelijkheid;
- Een grotere kans op overlijden.

Gelukkig kunnen we u bij Lifestyle center Laarbeek helpen richting gezond ouder worden.

Binnen Lifestyle center Laarbeek hechten we hier veel waarde aan, zo worden er verschillende groepslessen gericht op dit concept aangeboden! De HIIT-training 55+ is een van deze groepslessen. Bij deze les ga je in een groep aan de slag met verschillende oefeningen, waarbij je de intensieve oefeningen tussendoor afwisselt met rust. Ook zijn er 65+ groepslessen en een MBVO (Meer bewegen voor ouderen) les. Bovengenoemde groepslessen zijn speciaal afgestemd op deze doelgroepen, waarbij niet alleen beweging, maar ook gezelligheid een grote rol speelt.

<https://lifestylecenterlaarbeek.nl/sportaanbod/groepslessen/>



Mocht u last hebben van lichamelijke klachten, maar nog steeds interesse hebben in sport, dan zijn er ook mogelijkheden aanwezig. Binnen Lifestyle center Laarbeek werken de bewegcoaches en fitnessinstructeurs nauw samen met de fysiotherapeuten. Onder begeleiding van een fysiotherapeut, worden de Medische Fitness en Fysio Fitness aangeboden. Deze twee groepen zijn geschikt voor personen met een lichamelijke klacht. Hier wordt er in een groep gesport, onder constante begeleiding van een fysiotherapeut. Op dinsdag en vrijdag vindt de Medische

Fitness plaats. Op maandag en donderdag vindt de Fysio Fitness plaats.

Kom bij interesse eens gezellig langs op de club om hier meer uitleg en informatie te verkrijgen. Lifestyle Center Laarbeek is te vinden op Parklaan 6 te Beek en Donk. Ook kunt u een kijkje nemen op de website: [www.lifestylecenterlaarbeek.nl](http://www.lifestylecenterlaarbeek.nl).

Hier kunt u de planning en tijden van de groepslessen bekijken. Tot gauw!

## Spannend slot biljartcompetitie

De in september 2023 gestarte biljartcompetitie van Seniorenvereniging Beek en Donk in twee klassen (A en B), werd begin oktober samengevoegd tot een grotere. Reden hiervoor was de afname van het aantal leden en op voorstel van de algemene vergadering. Vanaf dat moment ontspoon zich een sportieve strijd waarin de B-spelers zeker niet onder wilden doen voor hun A-collega's. Door diverse uitvalmiddagen en andere wijzigingen duurde het langer voordat het seizoen afgesloten kon worden. Zo rond het begin van de tweede helft ontspoon zich een ware titanenstrijd om de bovenste vijf plaatsen.



Ook twee van onze drie deelnemende dames mengden zich hierin!

Uiteindelijk bleven er nog 3 kanshebbers voor de titel over: Mariëtte Frijters, Jo Heesakkers en Maria Cuypers.

Op de voorlaatste competitiedag (1 mei) verloren Jo en Maria allebei hun partij en haakten dus af. Mariëtte won haar eigen wedstrijd en was daardoor niet meer door

beide achtervolgers in te halen. Zij behaalde 58 punten uit 28 partijen. De laatste drie partijen op 8 mei waren daardoor een formaliteit en hadden geen invloed meer op de eindstand. Dus kampioene en ook clubkampioene werd (net als in het vorige seizoen 2022/2023) Mariëtte Frijters. Op de jaarvergadering van 4 september a.s. zal haar de wisseltrofee worden uitgereikt.

Op de 2e plaats is geëindigd Jo Heesakkers met 53 punten. En 3e werd Maria Cuypers met 48 punten. Allen uit 28 partijen. Onze felicitaties aan deze drie kanjers.

Op 11 september a.s. start de nieuwe competitie. Er hebben zich al een tweetal nieuwe leden aangemeld. Ben je geïnteresseerd om lid te worden van 't Bedonkske, meld je dan aan via de website van Seniorenvereniging Beek en Donk:

[www.seniorenverenigingbeekendonk.nl](http://www.seniorenverenigingbeekendonk.nl),

En e-mail naar:

[seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto:seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com)

of bel naar Joop Kerkhof: 06 21420709.

Ook als u geen lid bent van Seniorenvereniging Beek en Donk, bent u van harte welkom! De competitie wordt op de woensdagmiddagen gespeeld en loopt van september tot mei.

## Kienliefhebbers opgelet !

De laatste kienavond van de Seniorenvereniging van dit seizoen gaat plaatsvinden op 2 juli in het Ontmoetingscentrum in de zaal achter de biljarters.



Er zijn veel leuke prijzen te winnen, dus het wordt weer een gezellige avond met gratis koffie of thee in de pauze.



16	35	47	51	79
12	37	53	65	74
9	27	33	41	58

Aanvang 19.30 uur; zaal open vanaf 19.00 uur.

Entree € 5,00 met 1 gratis kaart; extra kaart €1,00. Maximaal 2 kaarten per persoon.

Graag zien we u op 2 juli; breng gezellig uw partner, vriendin of buurvrouw mee!

**Graag aanmelden vóór 25 juni op:**

[Seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto:Seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com)



## Boksen: krachtige boost voor senioren

Om te werken aan uw lichaam en vitaliteit kan het idee om te gaan boksen misschien wat verrassend klinken. Toch is boksen een uitstekende manier voor senioren om hun vitaliteit te bevorderen en een actief en energiek leven te leiden.

Boksen is een totale lichaamstraining. Het verbetert de kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie. Boksoefeningen helpen bij het behouden van spierkracht en het verbeteren van de algehele fysieke conditie, wat essentieel is om zelfstandig te blijven en dagelijkse activiteiten gemakkelijker te maken. Ook vereist boksen niet alleen fysieke kracht, maar ook het concentratievermogen. Het stimuleert de hersenen en kan helpen bij het verbeteren van cognitieve functies zoals geheugen, concentratie en reactietijd. Een

bokstraining kan worden aangepast aan de individuele behoeften en vaardigheden van de sporter. Er zijn verschillende niveaus van intensiteit en verschillende bokstechnieken die kunnen worden aangeleerd, afhankelijk van de fysieke conditie en gezondheid van elk persoon. Dit maakt het een toegankelijke en geschikte activiteit voor mensen van alle leeftijden.

Kortom, boksen is veel meer dan alleen een sport voor jongeren. Het is een krachtige manier voor senioren om hun vitaliteit te bevorderen, hun fysieke en mentale gezondheid te verbeteren en actief te blijven. Bij boksschool Hit & Grow bieden wij privétrainingen aan die speciaal gericht zijn op senioren. Tijdens een privétraining werken we aan het bevorderen van de vitaliteit en leert u leuke bokstechnieken. Dit doen we door stoten te oefenen tegen een stootkussen of bokszak. Een leuke en uitdagende manier van sporten! Dus waar wacht u nog op? Trek die bokshandschoenen aan en ontdek de vele voordelen die deze opwindende activiteit te bieden heeft! Bel voor meer informatie naar:



06-29823901 of email naar:

[info@hitandgrow.nl](mailto:info@hitandgrow.nl).

## Excursie naar Janssen-Fritsen Helmond

Op dinsdagmiddag 18 juni organiseert onze vereniging een excursie naar Janssen-Fritsen, Berkvel 1 in Helmond, maar let op !!! Er kunnen maximaal 25 mensen aan deelnemen, omdat er bij Janssen-Fritsen niet meer ruimte ter beschikking is. Marketingmanager Peter Beerens zal onze groep in Helmond ontvangen en het excursieprogramma verder toelichten. Janssen-Fritsen is een wereldwijde speler op het gebied van sporttoestellen en heeft voor de diverse olympische spelen gym- en turntoestellen geleverd, maar ook voor scholen en sportcentra. De toestellen worden in Helmond vervaardigd en verscheept naar diverse adressen in Nederland maar meer nog naar het buitenland. Wij krijgen de gelegenheid om te zien hoe een en ander vervaardigd wordt en wat hierbij komt kijken.



U kunt zich aanmelden door een briefje waarop uw naam en telefoonnummer vermeld staan en of u eigen vervoer heeft en of u bereid bent meerdere personen mee te nemen en hoeveel. Dit briefje moet u inleveren uiterlijk woensdag 12 juni bij Anke de Wit, Schoolstraat 9 in Beek en Donk. De kosten voor deelname bedragen € 2,- per deelnemer en dienen contant voldaan te worden op de parkeerplaats bij de appeltjes voor vertrek. Het verzamelen en vertrek is om 13.00 uur. Wanneer er te veel inschrijvingen zijn, wordt u

ingedeeld op volgorde van binnenkomst van de briefjes. Als er echt heel veel meer inschrijvers zijn, wordt geprobeerd om later nogmaals een tweede excursie te organiseren, maar hiervoor zijn we afhankelijk van Janssen-Fritsen. We nemen telefonisch contact op als u vanwege het maximaal toegestane aantal deelnemers, helaas niet mee kunt met de excursie op 18 juni 2024.

## Supersenioren naar Kempenmuseum en Smokkelroute

Donderdag 16 mei was het zover: een bus vol supersenioren van de Seniorenvereniging Beek en Donk vertrok vanaf het Ontmoetingscentrum richting Eersel waar er na aankomst in het restaurant van het



Kempenmuseum al een heerlijke lunch klaarstond.

Nadat iedereen lekker gegeten had, was er tijd om buiten in een warm zonnetje de uitgebreide kruidentuin te bezichtigen of het museum te bekijken waar voor velen zeer herkenbare objecten te zien waren, die dan ook uitgebreid van commentaar werden voorzien.

Vervolgens stond de bus alweer klaar voor een rondrit door de prachtige omgeving, waarbij door de gids, de heer Thieu van Aalst, op humoristische wijze werd verteld over de omgeving en speciaal over de Smokkelroute die daar vroeger veel gebruikt werd. Thieu was daar geboren en was vroeger directeur van de basisschool in Weebosch zodat er geboeid naar zijn verhalen geluisterd werd.

Na deze rondrit ging het terug naar het museumrestaurant voor koffie of thee met gebak waar nog gezellig werd nagepraat en sommigen nog even lekker buiten of door het museum konden wandelen.

De terugreis naar Beek en Donk ging met horten en stoten, want er stond een enorme file voor de Beekse brug. Toen de chauffeur eindelijk rechtsaf naar de Donkse brug kon afslaan om zo goed voor het Ontmoetingscentrum te kunnen parkeren, bleek dat ook deze brug geblokkeerd was en via een omweg kwam men opnieuw in een file voor de Beekse brug te staan! De arme chauffeur was gelukkig best stressbestendig en in de bus werd er inmiddels ook laconiek gereageerd op dit enorme oponthoud.

Voor meer informatie en foto's : [www.Seniorenverenigingbeekendonk.nl](http://www.Seniorenverenigingbeekendonk.nl).

### **HULP nodig? Kom naar de inloop!**

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

Peter Vogels Tel.: 06 30375665

e-mail [pcemvogels@gmail.com](mailto:pcemvogels@gmail.com)

Martien Wagelmans Tel.: 06 58839366

e-mail: [martien\\_w@hotmail.com](mailto:martien_w@hotmail.com)

Leo van Sinten Tel.: 0492 462106

e-mail: [leo\\_van\\_sinten@hotmail.com](mailto:leo_van_sinten@hotmail.com)

Informeert u even naar eventuele onkosten.

### **Optredens Gasterij 19.00 uur**

30 mei Duo Ari-Ja

13 Juni Ruud Coopmans

27 Juni Duo Herman & Jos

11 Juli Herman Claassen

25 juli To Repeat

### **Leesclub**

Op maandag 13 mei bespraken we het boek: 'De acht bergen' van Paolo Cognetti. Pietro is een stadsjongen uit Milaan. Zijn ouders delen een liefde voor de bergen. Het werd een

interessante bijeenkomst omdat er nogal verschillende opvattingen waren. En dat niet alleen! Door de diskwalificatie van Joost Klein kwam er een mooie discussie over karakters en gezinscultuur op gang! Ja, wat krijg je mee van je ouders? Ook al is dat op latere leeftijd zoals de persoon in dit verhaal die toch op zoek gaat naar wat zijn vader bezig hield....

Je hoort wel dat we een levendige club zijn. Jouw mening vinden we belangrijk. Dus wil je meedoen? Dat kan! Laat het maar weten:

[ingeborgwesterbeek@gmail.com](mailto:ingeborgwesterbeek@gmail.com)

Datums voor volgend jaar: 16 september, 18 oktober, 13 januari, 24 februari, 7 april en 19 mei.

### **Wist u dat...**

Sinds 2004 op 4 juni in Nederland de 'Nationale Opa- en Omadag' gevierd wordt? Opa's en oma's vervullen vaak een belangrijke rol in het leven en de opvoeding van kinderen. Bovendien zijn grootouders vaak een onschatbare steun voor ouders, door regelmatig op te passen en te helpen in het hectische leven van vandaag. Het is een prachtig gebaar om jaarlijks even stil te staan bij deze belangrijke rol en opa's en oma's extra in het zonnetje te zetten.

### *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](mailto:Maartje.keizers@levlaarbeek.nl)

Miranda Goedemans 0641516453

[Miranda.goedemans@levgroep.nl](mailto:Miranda.goedemans@levgroep.nl)

- **Financiële hulp:** Nathalie Ansems  
06 48532893

[nathalie.ansems@levlaarbeek.nl](mailto:nathalie.ansems@levlaarbeek.nl)

## Van de redactie

**Let op:** de deadline volgende maand is 14 juni en dit geldt voor **juli én augustus** omdat er in juli geen Bedonkske en ONS bij u in de brievenbus valt.

**LENTE**

**ZELFS  
DE ZON IS  
IN DE WOLKEN**

loesje@loesje.nl

www.loesje.nl

*Loesje*

## Oplossing Puzzel mei:

12534

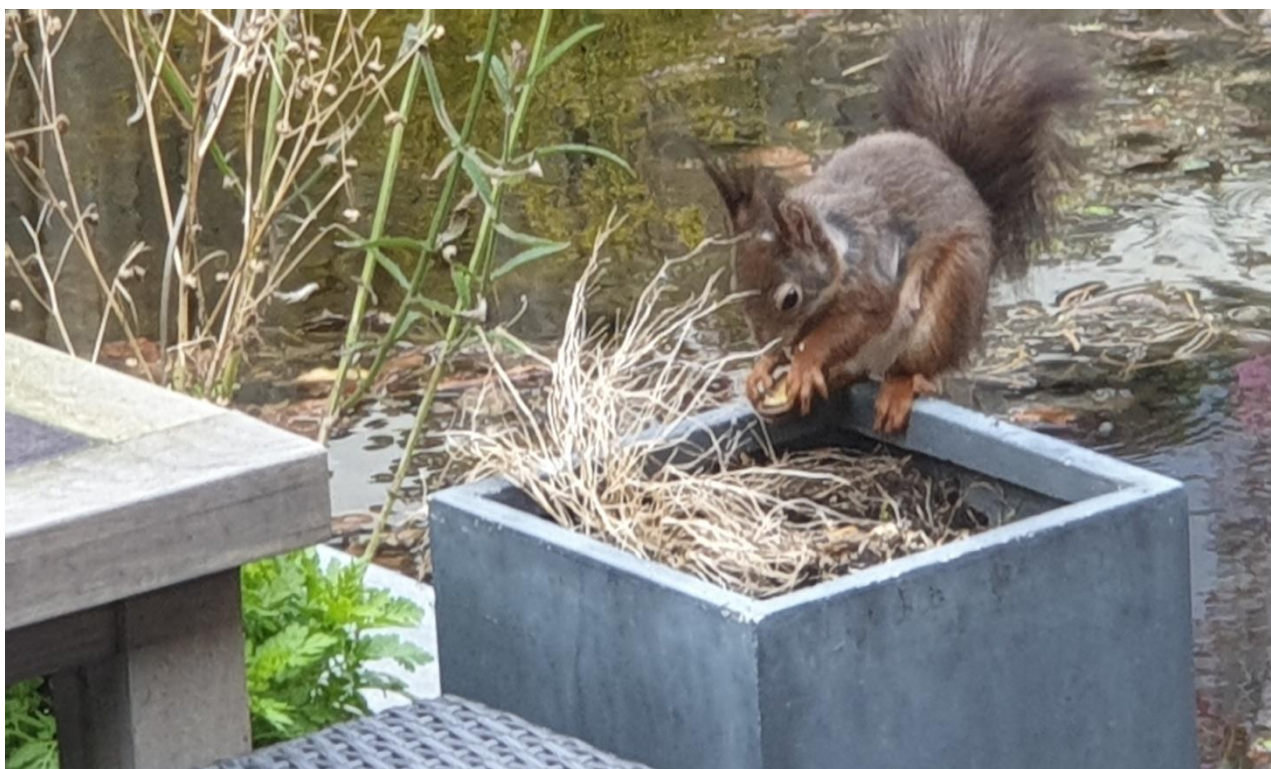
## Prijswinnaars:

Dhr. Louk Roozen  
Dhr. Mari Manders

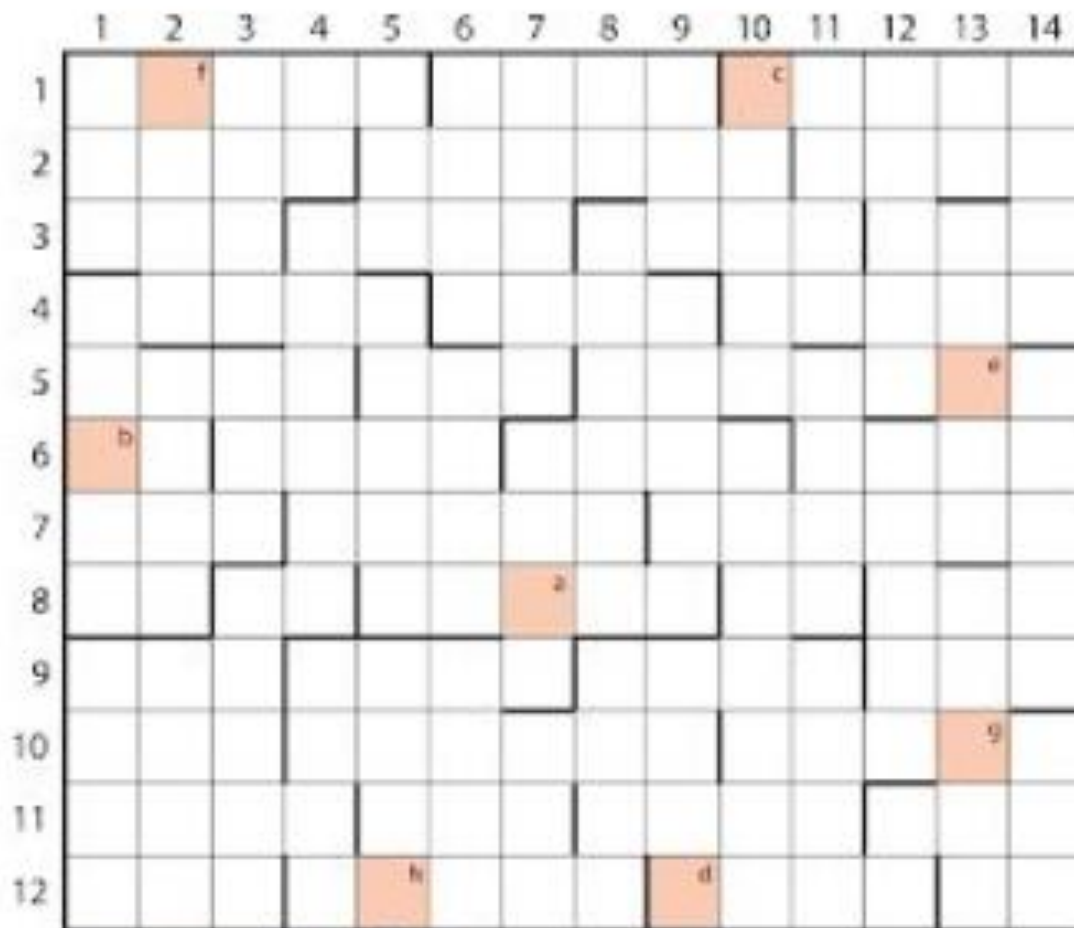
## Puzzel van de maand juni

Deze keer een 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 7 juni 2024 sturen naar het secretariaat: Kerkstraat 56 of per e-mail:

[seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com](mailto:seniorenverenigingbeekendonk@gmail.com).



*Op zoek naar de noten?*



©www.puzzelpro.nl



Horizontaal: 1 welpenleidster; blijvende vijandschap; betaalplaats - 2 godsdienstig gebruik; tegen; bereide dierenhuid - 3 getal; graanafval; inkeping; vertrager - 4 hartige hap; open kist; planeet - 5 staat in Amerika; familielid; malloot - 6 per omgaande; duizend gram; vluchtheuvel; mestvocht - 7 priem; riv. in Frankrijk; grote golf - 8 rooms-katholiek; compact disc; brede sjaal; science fiction; Turks bevelhebber - 9 deel v.e. korenhalm; van tijd tot tijd; kuip; behoeftig - 10 tweetal; brede laan; meubelstuk - 11 pl. in Gelderland; tijdperk; deel v.h. lichaam; bijbelse vrouw - 12 ondersoort; nauwe doorgang; windrichting; per persoon.  
 Verticaal: 1 oppervlaktemaat; enorm goed; bladnerf - 2 schrander; vertaler; gehoorzaal - 3 vulkaan op Sicilië; grote bijl; terreinrit - 4 Frans lidwoord; afweermiddel; vleesstokje - 5 komisch nummer; bakbeest; bakruimte - 6 deel v.h. bestek; één keer; beenderinhoud - 7 bijzonder groot; bloeiwijze; regenachtig - 8 motorraces; woestijndier; metalen kokertje - 9 roem; gewichtsaf trek; honderd jaar - 10 glazen kan; houding - 11 Griekse letter; jong dier; langzaam - 12 glazen aanbouw; carnavalsgroet; luitenant - 13 selenium; adellijk persoon; mestvork - 14 behoeftig mens; onbuigzaam; Noord-Europeaan.

## Agenda wekelijkse activiteiten

Alle activiteiten worden gehouden in het Ontmoetingscentrum, tenzij anders aangegeven. Let op: bij twijfel de website raadplegen: [www.seniorenverenigingbeekendonk.nl](http://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
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. Hamelijnck	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 Hamelijnck	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	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