



Vereniging van **Senioren** Beuningen
Dé vereniging voor 50 plus!

75 jaar!
Jubileummagazine

Inhoudsopgave

Ontwikkelingen

7

Samenwerkende kernen in Beuningen (SSGB)

9

Opmerkelijke leden

12

Website senioren beuningen.nl

16

De activiteiten van de VvSB

18

Activiteiten agenda

29

Colofon

Bestuur:

Voorzitter: Frans Peperzak - 06 53 64 94 28

Secretaris a.i.: Joke van Lith - 06 24 82 38 04
Kapershof 18, 6641 JS Beuningen

E-mail: secretariaat@seniorenbeuningen.nl

Penningmeester: Mary van Oort -
06 15 69 75 79

E-mail: penningmeester@seniorenbeuningen.nl

Bankrekening: NL 13 RABO 0107 2090 71

Ledenadministratie:

Mieke van den Dobbelsteen - 06 22 58 16 47

Voorhof 32 - 6641 ML Beuningen

E-mail: ledenadmin@seniorenbeuningen.nl

Website: www.seniorenbeuningen.nl

Colofon:

Redactie: Mary van Oort
Douwe Bangma

Interviews: Ine Kemna
Joke van Lith

Foto omslag: Ger Loeffen

Corrector: Kees van de Wiel

Vormgeving: Margot van Haaren

Druk: Luxor Nijmegen

Verspreiding: Een grote groep vrijwilligers

Welkom

Beste lezer,

In 2025 bestaat de Vereniging van Senioren Beuningen (VvSB) 75 jaar. Dit is een mooie gelegenheid om u, via dit eenmalige jubileummagazine, kennis te laten maken met onze vereniging.

De VvSB is een vereniging die zich inzet voor de senioren, inwoners vanaf 50 jaar, in Beuningen. Met een lidmaatschap van € 26,00 per jaar krijgen deze o.a. korting op diverse activiteiten die de VvSB organiseert. Zo zijn wij actief op het gebied van Zorg & Welzijn, Kunst, Cultuur, muziek, Sport & Beweging, Creatief, Educatie, Groen ontmoeten, Ontspanning en Dienstverlening.

In dit magazine krijgt u een indruk van de activiteiten van onze vereniging. Deze activiteiten verzorgen wij zelf of in samenwerking met diverse partijen. Zo wordt er voor de sportactiviteiten samengewerkt met verschillende sportverenigingen in Beuningen.

Voor Groen ontmoeten werken we samen met Het Dijkmagazijn, met de Stichting Perspectief in het kader van Zorg & Welzijn en met de Bibliotheek organiseren we meerdere keren per jaar een ochtend 'vertel eens'.

Het Sociaal Cultureel Centrum De Lèghe Polder is een belangrijke partner bij de huisvesting van onze activiteiten. Zes ochtenden in de week, m.u.v. de zaterdag, is ons Inloophuis de Schakel van 10.00 - 12.00 uur geopend voor een kopje koffie/thee en een praatje.

Creatieve activiteiten zoals schilderen, fotograferen en bloemschikken, verschillende cursussen, lezingen, ICT, bridgen, sporten en ontspanningsactiviteiten waaronder het 50+ muziekcafé vinden hier plaats.

We houden contact met onze leden door de uitgave van het blad De Cirkel (10 keer per jaar), en via onze website, nieuwsflits en facebook.

Om te zorgen dat dit allemaal in goede banen loopt zijn er ruim 100 vrijwilligers actief. Een aantal van hen heeft ook een stukje geschreven voor dit magazine.

Wij wensen u veel leesplezier met ons magazine en hopelijk ontmoeten we elkaar een keer bij één van onze activiteiten.

Namens de werkgroep 75-jarig bestaan VvSB,

Mary van Oort



Vereniging van
Senioren
Beuningen

Beuningen feliciteert de VvSB

Het is met veel plezier dat ik dit voorwoord schrijf voor het jubileummagazine van de Vereniging van Senioren van Beuningen, die in 2025 haar 75-jarig bestaan viert. Wat een bijzondere mijlpaal! Sinds de oprichting op 13 december 1950 door drie toegewijde Beuningenaren, is de vereniging uitgegroeid tot een levendige gemeenschap met maar liefst 1680 leden.

Hun drijfveer was destijds dat senioren zich moesten organiseren om een goede oude dag te hebben. Er was immers nog geen AOW, die kwam pas vanaf 1957. Bij het 20-jarig bestaan telde de seniorenvereniging 242 leden, nu zijn jullie de grootste vereniging van Beuningen. Dit getuigt van een sterke onderlinge band en de behoefte aan een plek waar senioren elkaar ontmoeten en samen leren en ontspannen.

De wereld is in de afgelopen 75 jaar veranderd, net als de behoeften en interesses van onze senioren. Jullie vereniging heeft hier perfect op ingespeeld. Met een breed scala aan activiteiten—van sport en educatie tot creativiteit en welzijn—blijft de vereniging een belangrijke schakel in ons Buitengewoon mooie Beuningen. Ik ben ook erg blij te zien hoe goed jullie inspelen op de actualiteit door aandacht te

besteden aan thema's als filosofie, klimaatverandering en kunst. Dit toont aan dat jullie niet alleen het verleden vieren, maar ook met vertrouwen de toekomst tegemoet treden.

Het inloophuis De Schakel is een fantastisch voorbeeld van hoe jullie een uitnodigende ruimte creëren voor ontmoetingen. Ik moedig iedereen aan om hier een bezoekje te brengen voor een gezellig praatje en een kopje koffie, inloophuis De Schakel is op zondag t/m vrijdag van 10.00 – 12.00 uur open. Ook de samenwerking met lokale organisaties, zoals o.a. Perspectief, de bibliotheek en sportverenigingen, versterkt de rol van de vereniging binnen onze gemeenschap. Het Project Groen Ontmoeten met het Dijkmagazijn is een prachtig initiatief dat duurzaamheid en verbinding bevordert. Wist u dat er een weerstation is geplaatst op het Dijkmagazijn aan de Waaldijk?

Samen gaat u het 75-jarig jubileum vieren met tal van sprankelende activiteiten. Ik wens u allen veel plezier in een jaar vol mooie momenten, nog meer herinneringen en nieuwe verbindingen.

Van harte gefeliciteerd en op naar een prachtig jubileumjaar!

Met vriendelijke groet,

Daphne Bergman
Burgemeester van Beuningen



GEMEENTE  BEUNINGEN



Ger Loeffen

Frans Peperzak, voorzitter VvSB

Frans heeft een lange en actieve staat van dienst in zijn pré-pensioenleven gehad. En is nog steeds op veel terreinen actief. Met al zijn activiteiten zou je een boek kunnen vullen.

Geboren en getogen in de binnenstad van Nijmegen (zijn opa had voor de oorlog een sigarenmakerij in de Bloemerstraat). Na de middelbare school volgde hij de HTS in Den Bosch en studeerde af in de Digitale Techniek (het begin van het computertijdperk). Na zijn stage en afstudeerproject bij de afdeling Hoge Energie Fysica op de Radboud Universiteit Nijmegen kreeg hij daar, in 1973, meteen een baan aangeboden. Er volgden in de loop der jaren nog vele studies o.a. bedrijfskunde,

projecten en banen, waaronder directeur van de Faculteit der Managementwetenschappen.

Naast zijn dagelijkse werk was hij erg actief in het vrijwilligerswerk in allerlei hoedanigheden, van Sinterklaas tot muzikant in dweilorkest Eigenwies, en vrijwilliger bij zomerkampen en in buurthuizen. En van 2000-2010 in de Beuningse politiek: Gemeente Belang Democraten. Hij zat in verschillende organisaties en droeg op veel plekken zijn

steentje bij. Frans vindt het nog steeds boeiend om bezig te zijn met besturen: het op de rails zetten, organiseren en structuur aanbrengen.

VvSB

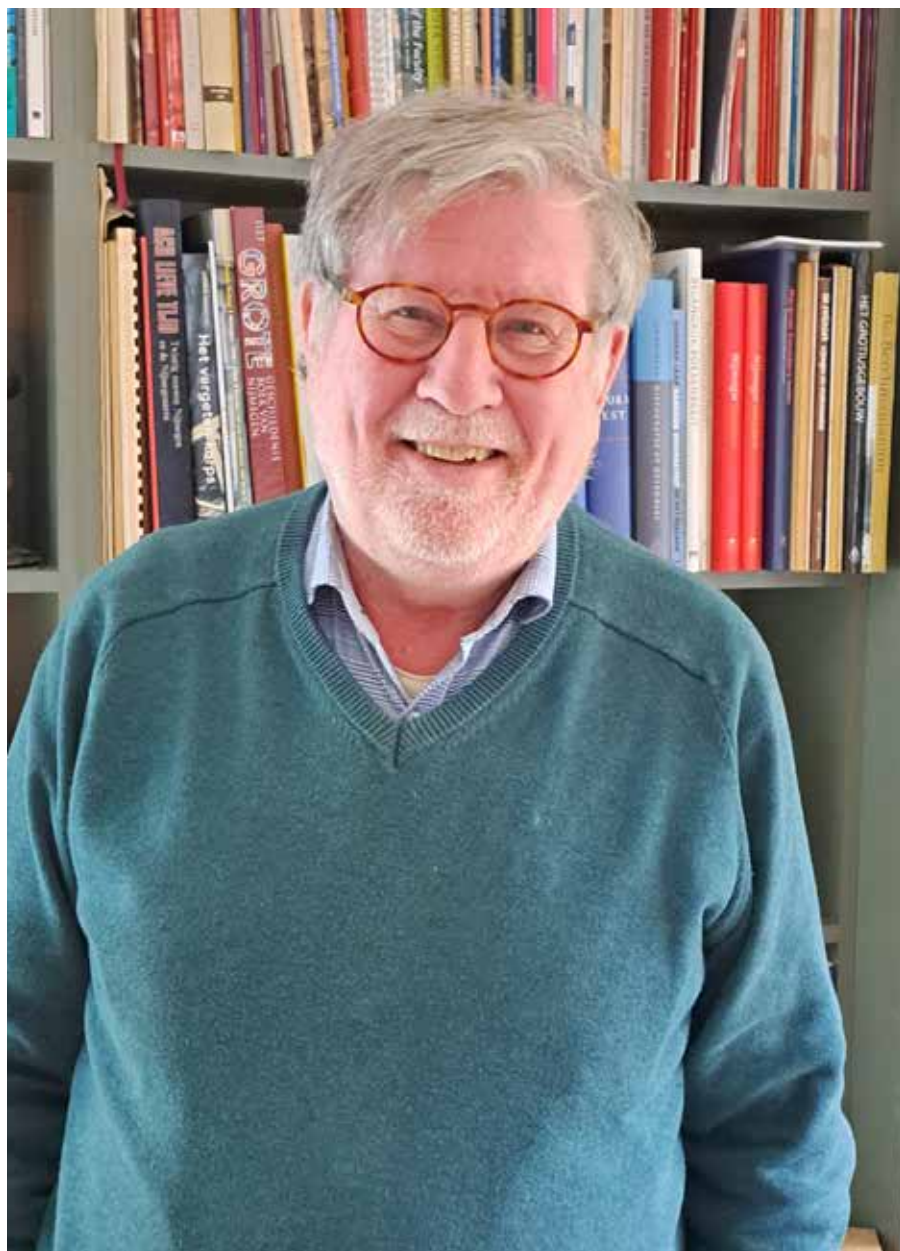
In 2019 werd hij gebeld door toenmalig voorzitter Wil Peninx. Deze benaderde hem voor een bestuursfunctie. Frans moest hier over nadenken. Het imago van de seniorenvereniging was niet al te best. Hij kreeg dan ook vaak in die tijd de vraag: “Wat moet jij als voorzitter nou bij een seniorenvereniging?” Frans vindt nog steeds dat de vereniging niet de waardering krijgt die het verdient. Dit is wel één van zijn drives geweest om in het bestuur te gaan: de senioren een andere positie geven in het maatschappelijke krachtenveld. Zeker ook in de politiek.

Frans: “We hebben nú een populatie senioren van tussen de 65 en 80 jaar die in de Nederlandse maatschappij nooit heeft bestaan; de levensverwachting is binnen 40 jaar met 10 jaar toegenomen. Dat betekent dat we met zijn allen veel ouder worden. Er zijn veel meer 80- en 90-jarigen dan in het verleden. De mogelijkheden tot ontplooiing en vermaak zijn inmiddels enorm toegenomen. Wat ook weer andere behoeftes kweekt, ook binnen de vereniging.

Naast alle andere activiteiten die we organiseren is ‘Samen uit eten’ erg belangrijk in de komende jaren. Voor de contactmogelijkheid en om daarmee de eenzaamheid te verlichten.”

Zittingstermijn

Voorlopig gaat Frans graag door met zijn voorzitterschap bij de vereniging. Deze eindigt op zijn laatst in 2028. Hij heeft altijd plezier gehad in het vrijwilligerswerk en wil zich de komende jaren nog verder inzetten voor de idealen die hij zich gesteld heeft voor de vereniging.



Koffie drinken bij het Inloophuis

Het Seniorenhuis is in juli 2005 gestart in de Margrietstraat en verhuisde in september 2007 naar het Beatrixplein in een van de seniorenwoningen. Beppie Verhees heeft toen samen met de Vereniging van Senioren en in overleg met de woningbouwvereniging, Gemeente en Perspectief gezorgd voor dit unieke plan en het liep al snel heel voorspoedig.

Beppie Verhees en Riet Willems hadden een grote vrijwilligersgroep waar uit de dames en heren zijn gekomen die koffie kwamen schenken. Ruby Struiksmā is ook vanaf het begin betrokken geweest bij het oprichten van "Het Seniorenhuis", zoals het in die tijd heette!

De verhuizing naar het Beatrixplein werd o.a. gerealiseerd met hulp van de Scouting.

Riet Willems moest later door ziekte afhaken maar Beppie is tot in 2013 als vrijwilligster actief geweest en heeft met weemoed afscheid genomen. Er vond nog een verhuizing plaats naar de Burgemeester Verstraatenlaan 33 en in 2016 verhuisde het Seniorenhuis naar De Lèghe Polder en verscheen onderstaand bericht in De Cirkel Verhuizing Seniorenhuis 2016 Het Seniorenhuis gaat verhuizen. Vanaf vrijdag 15 juli bent u van harte welkom in het nieuwe onderkomen in het dorpshuis De Lèghe Polder. Iedere ochtend, behalve zaterdag, kunt u terecht van 10 tot 12 uur. In verband met de verhuizing wordt op maandag 18 juli a.s.

tussen 10.00 en 12.00 uur de overcomplete inboedel van het Seniorenhuis van de VvSB ter verkoop aangeboden. Denk hierbij aan meubeltjes, eethoek, bijzettafeltjes, servies en dergelijke. Deze verkoop vindt plaats op de huidige locatie (Burg. Verstraatenlaan 33, Beuningen). Ook is er een tuinhuisje gratis af te halen tussen 18 en 25 juli.

De inkomsten van de verkoop zullen gebruikt worden voor het nieuwe onderkomen. Op woensdag 20 juli a.s. is het Seniorenhuis vanwege de 100e Vierdaagse gesloten.



Bovenstaande teksten komen uit oude Cirkels van 2007 en 2016! We spreken met Ria Beukema, sinds 2020 coördinator van de Inloop. Er zijn ongeveer 12 tot 14 vrijwilligers waarvan een aantal op vaste dagen werkt en

een aantal flexibel. Ria zelf werkt niet als gastvrouw. Gemiddeld komen er 10 vaste bezoekers en verder wisselend. Dagelijks zijn er 2 gastvrouwen/heer. Er is momenteel 1 gastheer, het zou leuk zijn als er nog een paar bijkomen. De extra wervende stukken in De Cirkel brengen nog geen extra bezoekers binnen. Als er nieuwe mensen komen is dat door mondelinge reclame. De laatste maanden zijn er enkele bezoekers bijkomen. Probleem is wel dat nieuwkomers moeite moeten doen om er bij te horen. Dit gaat de laatste tijd wel weer beter.

Een hoogtepunt volgens Ria is wel de nieuwe inrichting van de Inloop, het is echt opgeknapt. Er hangen nu wisselende schilderijen en quilts aan de wand. Er zijn enkele planten aangeschaft, dit versterkt het huiskamergevoel. De Coronatijd was echt een dieptepunt. Er mochten daardoor uiteraard minder mensen binnenkomen. Ruby, Diny en Ine zijn al vanaf het begin verbonden aan de Inloop.

Tijdens de openingsreceptie van 18 januari 2025 zal de Inloop in een stand met een aantal mensen vertegenwoordigd zijn. Het blijft wel moeilijk om activiteiten op te starten, denk aan spelletjes of een thema. De gasten hebben daar geen zin in. Wel zijn ze enthousiast over "Vertel eens...". Hier worden lezingen gehouden over diverse onderwerpen. Dit wordt elke derde maandag van de maand om en om georganiseerd door de bibliotheek en de Inloop. Dit wordt gehouden in de Soos van 10.30-12.00 uur.

Onlangs was er een fysiotherapeute die over valpreventie kwam spreken, er was een goede opkomst en de mensen deden goed mee met de oefeningen. Over het algemeen vindt Ria dat het momenteel goed gaat. Nieuwe gasten blijven van harte welkom!



Ontwikkelingen

Op 13 december 2025 viert de VvSB haar 75e verjaardag. Een mooie seniorenleeftijd en een felicitatie waard.

We zijn een vitale vereniging, die midden in de Beuningse samenleving staat en om haar vele activiteiten wordt gewaardeerd. Deze waardering is niet alleen gebaseerd op de activiteiten maar vooral ook op de betrokkenheid en inzet van onze 100 vrijwilligers. Onze vereniging is een vereniging van en voor de leden met respect voor elkaar zoals we zijn.

De oprichters leefden in 1950 in een andere tijd. De tijd van de wederopbouw, we leefden sober en moesten hard werken.

In 1950 hadden we na onze pensionering nog gemiddeld 14 jaar van ons leven in het vooruitzicht. Tegenwoordig is dit gemiddeld 20 jaar, waarvan nog een aanzienlijk deel in relatief goede gezondheid. Deze toename van het aantal gezonde levensjaren levert een derde levensfase op waarin veel senioren actief, vitaal, ondernemend en energiek zijn en vrij zijn verplichtingen zoals werken of kinderen opvoeden. In de afgelopen eeuw kregen we deze levensfase cadeau. Voor velen, ook bij onze leden is vrijwilligerswerk een belangrijk aspect van hun leven, waarmee zij tegelijkertijd een waardevolle bijdrage leveren aan de maatschappij.

De verwachting is dat het aantal 75 plussers de komende 20 jaar

met 9% zal stijgen. En de groep van 50 tot 75 jaar zal met 3% dalen. We vergrijzen dus. Met de vergrijzing is ook ons ledenbestand gegroeid naar nu 1.700 leden en dat zal, naar verwachting, verder stijgen.

De groep leden van nu is erg divers. De jonge generatie senioren –de “babyboomers”- geboren na de Tweede Wereldoorlog, verschilt sterk van de generatie die geboren is vóór of tijdens de oorlog. De meeste babyboomers zijn vitaler, welvarender, kritischer en hoger opgeleid. Maar de keerzijde is dat boven de 80 jaar de zorgbehoefte toeneemt. Men komt tot groot verdriet alleen te staan en er eenzaamheid kan optreden.

Onze maatschappij verandert snel, met meer verantwoordelijkheid bij de burgers zelf, een terugtrekkende overheid, langer zelfstandig blijven wonen en minder zorg. We hebben te maken met een toenemende digitale omgeving, waar de sociale media een belangrijk communicatiekanaal zijn geworden. Maatschappelijke veranderingen vragen om bijsturing op onze koers, de functie en het takenpakket van de vereniging.

Het is ook belangrijk dat de gemeente aandacht heeft voor de groeiende groep senioren en

daar ontbreekt het nog wel eens aan. We zijn met de gemeente in gesprek om een seniorenraad op te richten om onze belangen te behartigen. Uitgangspunt hierbij is praat niet over senioren maar praat met senioren.

Als vereniging willen we uitstralen dat we voor alle senioren in Beuningen zijn. Niet voor niets heeft ons logo als titel gekregen: “Dé vereniging voor 50 plus”.

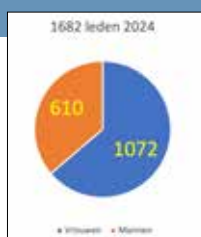
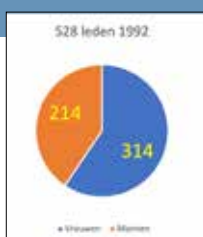
Als vereniging en individuele senioren moeten we dit waarmaken. We hebben als senioren een unieke maatschappelijke positie. We beschikken over een ruime levenservaring op het gebied van: relaties (partnerschap, kinderen, grootouderschap en vrienden), welzijn, gezondheid, wonen, werken, zingeving en culturele historie.

Leden die niet meer werken beschikken over vrije tijd. Dit is onze kracht om een waardevolle rol in de Beuningse samenleving te blijven spelen. Solidariteit tussen jonge en oude senioren. Zorg voor elkaar. Samen actief en gezond oud worden.

De VvSB, 75 jaar oud maar springlevend met de blik op de toekomst gericht. Zoals op elke verjaardag feliciteer ik de jarige en wens de VvSB nog vevle gezonde jaren toe.

Frans Peperzak
Voorzitter

De cijfers



Samen naar de volgende mijlpaal

Een prachtige mijlpaal, het 75-jarig bestaan van de Vereniging van Senioren Beuningen: van harte proficiat! Geweldig hoe de vereniging al zo lang het belang van senioren behartigt en vele activiteiten voor hen organiseert.

We zien een vereniging die erg goed aansluit bij senioren en deze grote groep mensen bedient met een zeer divers aanbod van activiteiten, samen met vele vrijwilligers. Op naar de volgende mijlpaal!

Stichting Perspectief ondersteunt inwoners van de gemeente Beuningen zodat zij zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Bijvoorbeeld met advies over de woonsituatie, ondersteuning aan mantelzorgers, met Buurtvervoer, eetpunten, ondersteuningsinlopen en dagbesteding 't Praothuis in Ewijk.

We werken regelmatig samen met de VvSB zoals bij het Zomerfestival, de ondersteuning door vrijwillige ouderenadviseurs en het initiëren van nieuwe projecten zoals Kunst door de brievenbus.

Perspectief biedt veel soorten informele zorg en draagt zo bij aan het welzijn van ouderen in Beuningen. Dat willen we zo houden en vernieuwen, uitgaande van de wens van de inwoners. Hiervoor blijft het delen van signalen en wensen van ouderen met de VvSB belangrijk.

We verwachten in de toekomst nog intensiever samen te werken omdat het aantal ouderen toe-



neemt en de zorgtaken verschuiven naar welzijnsorganisaties en mantelzorgers.

VvSB en Perspectief hebben elkaar daarom ook in de toekomst nodig, we vullen elkaar aan en we werken samen aan een gemeente waar iedereen meetelt en naar elkaar omkijkt. Samen gaan we op weg naar de volgende mijlpaal!

Namens bestuur en medewerkers van Stichting Perspectief, Eufride Klein Rouweler, directeur



De organisatie voor
welzijn, zorg, sociaal
en cultureel werk

De ledenadministratie

Naast het bestuur van de Vereniging van Senioren Beuningen en al haar vrijwilligers is de ledenadministratie een belangrijke schakel in het geheel.

De ledenadministratie verzorgt de inschrijving van haar leden. U kunt zich via de site maar ook nog steeds met een formulier aanmelden. Bij De Lèghe Polder en bij de ledenadministratie is dit formulier verkrijgbaar. Ook willen wij graag een pasfoto van u ontvangen voor de ledenpas. U ontvangt dan van de ledenadministratie een welkomstbrief en een ledenpas. Met deze leden-

pas kunt u korting krijgen bij diverse winkels in de gemeente Beuningen.

Wijzigingen in uw persoonlijke gegevens ontvangen wij graag, dan worden deze in ons administratiesysteem aangepast. Denk daarbij aan telefoonnummer, bankrekeningnummer, e-mailadres en adresgegevens.

Wij willen dit systeem graag zoveel mogelijk up-to-date houden zodat wij u te allen tijde kunnen bereiken. Via uw e-mailadres kunt u onze nieuwsflitsen ontvangen. Eén keer per maand

worden er lijsten uitgedraaid van onze 80- en 90-jarigen. Een van onze vrijwilligers gaat bij hen op bezoek en zet deze jarigen dan even extra in het zonnetje.

Verder verzorgt de ledenadministratie de bezorglijsten van De Cirkel die 10x per jaar wordt rondgebracht door onze vrijwilligers. Beuningen is hiervoor opgesplitst in 17 rayons, variërend van 33 tot 151 adressen.

Heeft u vragen voor de ledenadministratie dan kunt u mailen naar ledenadmin@seniorenbeuningen.nl.

Samenwerkende kernen

De seniorenverenigingen van Weurt, Beunigen, Ewijk en Winssen vormen samen sinds 2016 de Stichting SSgB.

Als lid ontvangt u 10 maal per jaar het magazine De Cirkel. Er staat niet alleen nieuws in van de VvSB maar ook van de drie andere verenigingen Weurt, Ewijk en Winssen. Dat magazine kan alleen worden uitgegeven als we als verenigingen samenwerken en daarvoor hebben we in 2016 een stichting opgericht.

Elk dorp heeft een redacteur en er is een hoofdredacteur. En er zijn natuurlijk leden die de artikelen aanleveren. Verder worden de teksten gecontroleerd en wordt het blad opgemaakt. En dan gaat het naar de drukker en uiteindelijk vindt u het in de bus. Dat is elke keer weer een hele klus maar door samen te werken lukt het ons om elke keer weer een mooi blad uit te geven.

Een dan is er sinds 2022 ons jaarlijkse gezamenlijke Zomerfestival. Een festival waar iedereen kan genieten van diverse creatieve, sportieve en culinaire activiteiten. Er is een werkgroep van leden van de vier verenigingen die dit jaarlijks onder de vlag van de samenwerkende seniorenverenigingen organiseert. Daar wordt in februari al een start mee gemaakt. Vele handen maken licht werk. De groep werkt met veel enthousiasme en plezier samen om alles geregeld te krijgen.

Kortom, het Zomerfestival is een prachtige gelegenheid om elkaar in de vier dorpen te ontmoeten en gezellig samen te zijn.

Met de ledenpas van uw senio-

renvereniging krijgt u korting bij aankoop van een artikel bij de aangesloten plaatselijke of regionale leveranciers. Hopelijk maakt u daar gebruik van. De afspraken met de leveranciers worden gemaakt door de stichting waar de vier verenigingen in samenwerken.

Zo ziet u, samen zijn we sterker en kunnen wij op deze wijze u nog beter van dienst te zijn.

Wij feliciteren de Vereniging van Senioren Beunigen met het 75-jarig bestaan.

Het bestuur van de stichting SSgB



Proficiat met 75 jaar!

Wat een bijzondere mijlpaal voor de Vereniging van Senioren Beunigen! Bij de oprichting telde ons dorp nog geen 1700 inwoners, wat nu overeenkomt met het aantal leden van de seniorenvereniging. Dit benadrukt de onmisbare rol die de vereniging in onze gemeenschap vervult voor senioren.

Het is geweldig om te zien hoe de vereniging zich in al die jaren heeft ingezet voor de belangen van senioren en haar activiteiten-aanbod heeft aangepast aan de veranderende behoeften van de huidige generatie.

Met de oprichting van Sociaal Cultureel Centrum De Lèghe Polder in de jaren '60 en de opening van het dorpshuis in 1966 is er een centrale ontmoetingsplek ontstaan voor een groot aantal verenigingen in ons dorp op sociaal, cultureel, maatschappelijk en sportief gebied.. De relatie tussen de VvSB en het dorpshuis dateert al uit die tijd en is sindsdien sterk gebleven.

Naarmate de seniorenvereniging groeide en het activiteiten-aanbod uitbreidde, nam ook de vraag naar ruimte toe. De beperkingen van de huidige accommodatie vragen om creativiteit van beide partijen om aan de groeiende behoefte aan zaalruimte tegemoet te komen.

Voor de volgende mijlpaal hopen we dat er een nieuw dorpshuis gerealiseerd wordt, waarmee de alsmaar groeiende vraag ook voor toekomstige generaties is geborgd.

We wensen de VvSB een prachtig jubileumjaar vol mooie activiteiten!

Namens het bestuur en de medewerkers van Sociaal Cultureel Centrum De Lèghe Polder,

José Mengedé, voorzitter



Groen Ontmoeten en Dijkmagazijn

Naar buiten in het groen: dat kan met Groen Ontmoeten op vele manieren. Ontspannen, ontmoeten en actief zijn in het groen van de hele gemeente Beuningen. Buiten geeft daarvoor alle ruimte, letterlijk en figuurlijk. De korte verschillende series activiteiten worden georganiseerd door de werkgroep van de VvSB in samenwerking met Het Dijkmagazijn, tevens uitvalsbasis voor nagenoeg alle activiteiten.

Creatief

Werken met materialen uit de natuur en daar iets moois mee maken, dat is het uitgangspunt van het onderdeel Groen Ontmoeten. U heeft vast wel eens mooie planten gezien langs de kant van de weg of een grillige tak, dan denkt u misschien: daar zou ik iets van willen maken. Bijvoorbeeld een krans, met de basis van wilgentakken, en dan versieren met afgevalen bladeren of herfstmateriaal als bessen, uitgebloeide planten, zaaddozen.

Met de feestdagen een guirlande van takken, klimop, kralen en een mooie bloem om het feestelijk te maken. Het maken van een festoen van wildpluk uit de uiterwaarden en wat er zoal langs de dijk bloeit. Maar de natuur heeft meer te bieden. Wat denkt u van het werken met klei uit de Waal. Dat je met dit materiaal

kunt boetsen is misschien een uitdaging, maar het werkt net zoals een pak klei uit de winkel. In de uiterwaarden zijn er volop vogels, die kunt u bekijken en er dan zelf een maken van klei. Ook is er de mogelijkheid om afdrukken in een tegel te maken van zelf verzamelde planten en bladeren. Als die tegel dan wordt gebakken kan hij daarna beschilderd worden.

Wandelend Wijzer

Een lekker wandelingetje maken en ook nog iets wijzer worden? Misschien wandelt u zo nu en dan en vraagt zich soms af welke bloem-, plant- of struiksoorten het zijn die zo mooi in bloei staan. Wellicht ook welke eetbaar zijn of giftig. Van die laatste moeten we dan in ieder geval afblijven. Uiteraard is het ook leuk te weten welke diersoorten en vogels we zoal tegen kunnen komen.



Met Wandelend Wijzer kunt u dit allemaal gaan ontdekken. In een rustig tempo wandelen we 4 tot 5 km over verharde wegen maar ook in de uiterwaarden of in het Roodslag. Het buiten en samen zijn is belangrijk bij deze activiteit, en voorafgaand en tijdens de wandeling vertellen deskundige begeleiders over wat we zoal tegen kunnen komen. Denk hierbij o.a. aan de vogel- en diersoorten, welke bloem-, plant- en struiksoorten staan wanneer in bloei en zijn ze eetbaar of giftig, welke mag je wel of niet plukken, verschillende kruidensoorten, wat zijn typische nazomer- en herfstbloeiers en ook over de verschillende paddenstoelen.

Milieu & Klimaat

De kranten en andere media staan bol over de impact van klimaatveranderingen. De opwarming en de verdroging van onze aarde zijn zorgelijk. Het is belangrijk om daar goed mee om te gaan, voor onze aarde én ook voor uzelf. Dat lukt met een helder verhaal waarvoor de werkgroep Milieu & Klimaat deskundigen uitnodigt voor series lezingen en excursies. Met de feiten op een rij en positieve inzichten geeft het mogelijkheden om iets zinnigs te doen, samen met andere enthousiaste senioren.

U kunt zelf aan de slag met het opruimen van zwerfafval in uw eigen omgeving. Want ook kleine acties helpen en geven een goed gevoel om met klimaatveranderingen om te gaan. Milieu & Klimaat organiseert series excursies, lezingen en workshops onder begeleiding van experts.



Op het Dijkmagazijn is een eigen weerstation geplaatst dat aan internet is gekoppeld. Deze heeft een eigen site: www.groenontmoeten.nl. De site toont iedere 10 minuten nieuwe waarnemingen van het weer op de dijk. De

metingen geven ook inzicht in de trends in extreem weer en kennis over het klimaat in Beuningen. En zijn de veranderingen in de natuur te verklaren door de waarnemingen? Het weerstation is onderdeel van het netwerk van

de stations van het KNMI.

Groen Ontmoeten is een samenwerking van Het Dijkmagazijn en de VvSB.

William van den Akker

VvSB en de Bibliotheek

De Bibliotheek en de seniorenvereniging werken op een aantal fronten samen.

- Eén keer in de maand is er het project Vertel Eens.
- Jaarlijks rond november is er het project Heel Nederland Leest.
- Wekelijks is er een Digitaal Café.

Vertel Eens

Elke derde maandag van de maand, van 10.30 tot 12.00 uur. Lijkt het je fijn om in De Lèghe Polder andere mensen te ontmoeten en verhalen uit te wisselen? Bijvoorbeeld verhalen over vroeger, verhalen uit de buurt of verhalen over een boeiend thema. Je mag er ook een boek bij pakken dat past bij het thema. Alleen luisteren mag natuurlijk ook. De koffie en thee staan klaar!

‘Vertel Eens’ is een concept van de Bibliotheek maar we doen het sinds een paar jaar samen met de VvSB. In het begin toen de Bibliotheek het nog alleen organiseerde kwamen er weinig mensen op af. De laatste jaren worden er mensen van het inloophuis De Schakel, die er ‘s morgens koffiedrinken, bij betrokken. Die sluiten altijd aan. We huren dan De Soos af en de koffie staat ook daar klaar. We organiseren om beurten de thema’s. Dat kan van alles zijn. Over veiligheid in huis, boerderijen in Maas en Waal, watersnood, medicijnen of valpreventie. Vanuit de VvSB denken Tineke van Iersel en Ria Beukema mee. Een fijne samenwerking.

Heel Nederland Leest, vindt plaats in november

Genieten van lekkere hapjes en meteen naar een goed verhaal

luisteren? Tijdens Boek & Buffet wordt er voorgelezen uit het boek dat centraal staat tijdens de campagne ‘Heel Nederland Leest’. Dit boek is altijd gratis verkrijgbaar in de bibliotheek. Na een maand komen de deelnemers weer samen om te praten over het boek. Want iedereen beleeft een verhaal weer anders! We organiseren al jaren samen deze voorleeslunch en proberen er elk jaar weer een bijzondere invulling aan te even. Samen met Joep Mes, Ceciel Porskamp, Jose Speijers en Ria Beukema van de VvSB maken we het programma.

Digitaal Café en Klik & Tik

Een digitale foto sturen naar je kleinkinderen? Bibliotheekboeken verlengen via je telefoon? Of een app downloaden op je tablet? Dit kan nog best lastig zijn. Loop eens binnen bij ons Digitaal Café, hier kun je terecht voor advies over allerlei zaken op digitaal gebied. Vrijwilligers zijn aanwezig om je te helpen en je vragen te beantwoorden. Wel even je eigen tablet, smartphone of laptop meenemen. Je hoeft je niet aan te melden voor het Digitaal Café, je kunt gewoon binnenlopen.

Samen met de VvSB loopt dit erg goed. Voor vragen over computers en laptops (hardware) gaat men meestal naar de VvSB, maar die behandelen ook wel ande-

re vragen. Die vragen worden ook aan de tafel van Klik & Tik gesteld. Dus het loopt een beetje door elkaar heen. Het is eigenlijk een groot leerplein op de vrijdagochtend, van 10.00 tot 12.00 uur, met leuke, capabele, gezellige docenten.

Eén keer in de maand geeft Albert Bergers een digitale workshop. Bijv. over digitaal nalatenschap, fraude herkennen, werken met DigiD, enz. Mooie samenwerking.

Voor meer informatie, kijk op obgz.nl/agenda. Ook liggen er flyers in de bibliotheek over de digitale workshops.

Aanmelden voor Klik & Tik kan via Gemma Cornelissen: gcornelissen@obgz.nl of tel. 06 86800384.

De Bibliotheek feliciteert de VvSB met haar 75-jarig bestaan en kijkt uit naar een lange en succesvolle samenwerking.

Gemma Cornelissen,
Bibliotheek Gelderland Zuid



Wil en Diny, jarenlang het gezicht van de VvSB!

Toen Wil Penninx op zijn 62e met vervroegd pensioen ging (2006) heeft hij de eerste tijd vooral geklust bij zijn dochter. Na een paar jaar kwam de Vereniging van Senioren Beuningen in beeld.

Op dat moment was John van Gammeren voorzitter; hij werd opgevolgd door Kees Stolk maar die vertrok vanwege ziekte na drie maanden. Kees werd opgevolgd door Theo Ebben. In die jaren was Wil of vicevoorzitter of voorzitter ad interim! Theo Ebben had een jaar meegelopen met Wil en na zijn verkiezing in de Algemene Ledenvergadering wilde hij direct een deel van het bestuur vervangen. Dit leidde er toe dat hij slechts een maand in functie was. Op dat moment in 2008 werd Wil officieel voorzitter. In 2020 heeft Frans Peperzak de voorzittershamer overgenomen van Wil.

Het archief werd indertijd niet in de cloud opgeslagen maar stond op de computer van de toenmalige ledenadministrateur. Na zijn overlijden heeft de familie de computer opgeschoond en was er niets meer terug te halen. De ledenadministratie was weg. Cor Benjamin heeft dit toen weer helemaal opgezet op basis van de archiefmappen met aanmeldingsformulieren die er gelukkig nog wel waren. In eerste instantie in twee systemen maar dit werkte niet echt; Cor en Wil hebben toen één systeem ontwikkeld.

Hoogtepunten in Wil zijn carrière zijn toch wel de jaarlijkse bijeenkomsten van nieuwe leden waar vaak weer nieuwe vrijwilligers uit voortkwamen. De nieuwe Cirkel die ontstond uit de samenwerking met de drie andere kerkdorpen en de oprichting van de SSgB. De prettige samenwerking met medebestuurleden Jan Verriet en Martin Fleuren. De oprichting van diverse Old-Stars sporten, deelname aan

Kunstroute, het digitaal café. En niet te vergeten de fietstochten! Een ander hoogtepunt was zeker de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst, Wil heeft er voor gezorgd dat de partners mee mochten komen. Zij zijn natuurlijk ook heel belangrijk in dit proces!

De overlijdens van Jan Verriet en Jan van Swam waren dieptepunten. Daarnaast kwam de samenwerking tussen de vier seniorenverenigingen van de gemeente Beuningen niet echt van de grond. Ook het feit dat bestuursleden destijds langs de deur gingen om leden te werven, leverde wel veel nieuwe leden op maar het was niet de manier van werken van Wil.

Diny heeft ook zeker haar steentje bijgedragen aan de vereniging. Vanaf 2010 was zij de ledenadministrateur, zij volgde Cor Benjamin op. Cor had een bijzonder ingewikkelde manier van nieuwe ledenpasjes maken, dat nam zeker drie maanden

in beslag. Wil heeft toen een andere manier gezocht. Via een firma uit Rotterdam werden de pasjes besteld die in China gedrukt werden. De pasfoto's moesten eerst allemaal gedigitaliseerd worden, dat werd door drie personen gedaan. Er waren toen ongeveer net zo veel leden als nu, rond de 1800. Doordat Diny in 2016 een ernstig ongeluk kreeg moest zij de ledenadministratie helaas doorgeven en die ging naar Joke van Lith.

Wil en Diny zijn inmiddels 80 en 78 jaar en doen het iets rustiger aan. Ze hebben nog een tuin van zo'n 100 m2 en Wil is voorzitter van de VvE van het appartementencomplex dat ze bewonen. Er zijn 12 appartementen, de contacten zijn heel leuk. Ze fietsen veel, met de duofiets. Zo'n 4x per jaar stippelen ze een reis uit en nemen dan de duofiets mee op een aanhanger; Wil zou er hier graag 5x van maken! Ze zijn nu vooral steunend lid van de VvSB maar volgen alles trouw via De Cirkel.



Cees en Christine Albers, al 26 jaar lid

In de zomer van 1997 kwamen Cees (92) en Christine (89) naar Beuningen en per 1 februari 1998 sloten ze zich aan bij de Vereniging van Senioren Beuningen. Oorspronkelijk komen ze uit Nijmegen maar voor het werk van Cees verhuisden ze in de zeventiger jaren naar Oosterhout bij Breda. Omdat hun kinderen in Nijmegen gingen studeren, daar bleven wonen en er later kleinkinderen kwamen, wilden ze graag terug naar de omgeving van Nijmegen.

Zo kwamen ze in Beuningen terecht, een dorp dat sinds hun vertrek naar Oosterhout enorm gegroeid was. Bij de vereniging leerden ze nieuwe mensen kennen. Ze gingen naar Samen Uit Eten bij o.a. de Vrijboom en Slot Doddendaal en sloten zich aan bij de bridgeclub Alert, en later bij VroegOp.

Cees heeft nog jaren getennist maar moest daar op een gegeven moment mee stoppen i.v.m. gezondheidsperikelen. Daarna heeft hij nog lange tijd bij Go-

4Fit gesport. Christine is via de VvSB begonnen met yoga, later liep dat via Stichting Perspectief. Zij gaat nog elke week naar yoga en ze bridgen om de beurt bij iemand thuis. In Beuningen hebben ze weer een leuk sociaal leven opgebouwd.

Doordat Cees de ziekte van Parkinson kreeg werd Christine langzaamaan mantelzorger maar Cees redt zich nog aardig. Ze willen zo lang mogelijk in hun huis blijven wonen.

Ze hebben veel vakanties doorgebracht in Europa met de caravan en zijn twee keer naar Nieuw-Zeeland geweest om twee broers van Cees te bezoeken.

Nu reizen ze niet meer maar genieten nog van de tuin, van bezoeken van vrienden en kinderen en van een wandelingetje af en toe. Daarnaast is Cees een trouwe lezer van De Cirkel!



Ons oudste lid, de heer Frits Broens

De heer Broens, inmiddels 99 jaar, is al sinds 28-11-1992 lid van onze seniorenvereniging. Zijn inmiddels overleden vrouw was degene die zich wilde aansluiten bij de vereniging. Dit vanwege interesse in de activiteiten en vooral ook door de kortingen die ze bij de Beuningse leveranciers kon krijgen.

Beiden zijn niet actief geweest in de vereniging maar hielden wel altijd bij wat er speelde. En nog steeds vindt hij het fijn om De Cirkel te lezen en bij te blijven. De heer Broens woont, met wat thuiszorg van deze en gene, nog steeds zelfstandig en is goed van lichaam en geest. De auto is wel de deur uit maar als het nodig is kan hij Buurtvervoer regelen voor één euro per rit.

Als vertegenwoordiger in hotel-

porselein voor ziekenhuizen en hotels, heeft hij in zijn werkzame leven in veel plaatsen van het land gewoond, waaronder in Venray en Ewijk, en nu al weer zo'n 36 jaar in Beuningen.

Als één van de voornaamste redenen voor zijn welzijn tot op hoge leeftijd noemt hij het actief blijven; nieuwsgierig zijn naar het leven. Geestelijk en lichamelijk in beweging blijven. Hij heeft van jongs af aan veel aan sport gedaan, boksen, hardlopen, atletiek enz., en hij denkt dat dit zeker heeft meegewerkt aan zijn gezondheid. Hij noemt zichzelf een gezegend mens.

Wapenfeit is ook dat hij de oprichter van Schaakvereniging Koningswaal in Beuningen is geweest, waarbij ze zoals hij het noemt "als oude knarren" speelden in De Lèghe Polder.



Karin Verbeek, lid sinds 01-07-2024

Eén van de nieuwste leden binnen de seniorenvereniging is Karin Verbeek. Als Brabantse van geboorte woont Karin sinds drie jaar in Beuningen en werkt sinds ruim drie jaar in de verstandelijk gehandicaptenzorg in Nijmegen. Voorheen in Beuningen in De Slottuin (Pluryn) die vanwege een gebrek aan financiën gesloten moest worden.



Karin heeft zich op haar 59e om laten scholen van directiesecretaresse naar zorgmedewerker. Ze wilde haar hart volgen.

Karin: "Ik had het veel eerder moeten doen. Niet voor mijn inkomen maar voor de ziel. Het is wel zo dat door de slechte financiële situatie in de zorg en daardoor het gebrek aan zorgmedewerkers het niet meer lukt om de bewoners de zorg te geven die ze nodig hebben. Er moet iets gebeuren!"

Contact met de seniorenvereniging

Karin is klaar met haar opleiding en heeft daardoor meer ruimte om rond te kijken wat Beuningen te bieden heeft. Via Google vindt ze onze vereniging, "een erg actieve vereniging", en vraagt zich af of het iets voor haar is. De cursus Spaans zit helaas al vol, bridge is iets voor de toekomst. De uitstapjes en wandelingen trekken haar ook aan. Maar er is meer. Karin heeft altijd aan sport

gedaan (korfbal) en in besturen gezeten. Een teamsport trekt haar het meest. Dus voor de toekomst kijkt ze nog even rond.

Onlangs is ze op de nieuwe ledenbijeenkomst geweest en oriënteert zich daardoor op een eventuele functie binnen de vereniging. Door haar wisselende diensten is er nog niet zo veel mogelijk maar ze wil wel graag betrokken zijn en mensen leren kennen. Zodat ze over een paar jaar als ze met pensioen gaat een sociaal leven heeft opgebouwd.

Het bevalt haar goed in Beuningen, alles is bij de hand, in 10 minuten loop je naar het centrum en Nijmegen is dichtbij. Ze mist wel wat leuke plekken zoals die wel in Wijchen zijn waar haar dochter woont en waar je even een drankje kunt doen 's avonds.

Welkom Karin binnen onze vereniging

Ons jongste lid: Daphne Hoogeveen, 53 jaar

Daphne werd een maand na haar vijftigste verjaardag lid van de VvSB. De reden dat zij zich bij deze vereniging aansloot was dat zij veel affiniteit met ouderen heeft. Ze werkte bij 'Saar aan Huis', betaalde mantelzorg. Ze werd ook lid omdat door haar contributie meer mogelijk was voor de oudere mens.

Daarnaast kwam haar moeder in Beuningen wonen. Daar las ze De Cirkel en maakte ze kennis met het Zomerfestival.

In de praktijk doet ze nu alleen mee aan onderdelen van het Zomerfestival en bezoekt ze de Seniorenbios met haar moeder en eventueel burens daarvan. Verder is ze actief als vrijwilliger bij Vier het Leven, een landelijke stichting die zich inzet om ouderen uit hun isolement te halen en met hen naar een film,

een theatervoorstelling of een lunchconcert te gaan. Ze is met haar moeder en haar dochter deelnemer aan 'Kunst door de Brievenbus',

Zelf geeft ze workshops Soulcollage®, een simpele en leuke manier om contact te maken met je intuïtie. Dat heeft ze tijdens de laatste Zomerfestivals gedaan. Sommige deelnemers komen regelmatig terug, zo eens per maand komt een groepje bij elkaar. (zie www.uit-je-zelf.nl)

Ze heeft meer ideeën om verder te ontwikkelen: Boekselen! Hoe maak je stap voor stap een creatieve speeltuin van een oud boek. Korte cursussen of workshops in de middag, bijvoorbeeld fotografie op je smartphone of creatieve middagen waarbij mensen elkaar kunnen inspireren om iets leuks te maken.

Daphne wil eventueel maandelijkse activiteiten mee-organiseren!

Kortom, leuke ideeën!



De Cirkel

De Cirkel het magazine van de seniorenverenigingen in de gemeente Beuningen. Tot 2015 werd De Cirkel alleen gevuld door de Vereniging van Senioren Beuningen. Daarna kwam, na een moeizaam proces, De Cirkel voor de verenigingen van de vier kerkdorpen tot stand. Dit gebeurde dankzij het werk dat achter de schermen is verricht door de commissie Gezamenlijke Cirkel. Hierin zaten afgevaardigden van alle vier seniorenverenigingen.

Zij zijn in 2014 vele keren bijeen geweest om te komen tot een gemeenschappelijk verenigingsblad. Zoals het meestal gaat met een nieuwe vorm van samenwerken is het soms één stap vooruit en twee stappen achteruit. Maar uiteindelijk is het gelukt om de samenwerking van de verenigingen gestalte te geven in de vorm van een gezamenlijke Cirkel. U zult zich misschien afvragen waarom er is gekozen voor de verschillende kleuren in het blad en waarvoor deze staan. Groen voor Beuningen, Rood voor Weurt, Blauw voor Ewijk en Okergeel voor Winssen.

Bij een nieuw blad hoort natuurlijk ook een nieuwe lay-out. Mieke de Leeuw van ideesign+ uit Ewijk is verzocht de voorzijde en een basis lay-out te ontwerpen waarmee de opmakers kunnen werken. De vraag hierbij was dat er iets herkenbaars van alle dorpen en herkenbaarheid voor de eigen vereniging in moest komen. Zij kwam op het idee om de kleuren van de bushokjes in de verschillende dorpen te hanteren als oriëntatie voor de informatie van de eigen vereniging. Als

symboliek staan de bushokjes voor het vervoer buiten de grenzen van het eigen dorp, net als het feit dat de seniorenverenigingen buiten hun eigen verenigingsgrenzen zijn getreden om te komen tot een gezamenlijk informatieblad voor de senioren in de gemeente Beuningen. Het voorblad heeft als achtergrond een foto met uitzicht op de Waal. De rivier die langs alle dorpen van de verenigingen stroomt en deze met elkaar verbindt. De foto zal met de seizoenen van het jaar wisselen zodat de Waal steeds vanuit een ander perspectief te zien is.

Theo Verheyen, werkzaam bij De Gelderlander, deed de redactie; de opmaak werd gedaan door Theo Engels en Wim van Viegen. Inmiddels zijn we ongeveer 10 jaar verder en is er niet eens zo veel veranderd aan het blad. Wel zijn er in die periode diverse (hoofd)redacteuren en opmakers van het blad geweest. Vol enthousiasme hebben zij aan ons blad gewerkt.

De laatste jaren is de opmaak in handen van Vormmeesters. Mo-

Wist u dat...

- de Cirkel 10 keer per jaar uitkomt
- we 1.300 magazines verspreiden in de kern Beuningen
- 17 bezorgers op pad gaan om de Cirkel rond te brengen
- De Cirkel is een coproductie van de vier kernen

menteel wordt een andere opmaker gezocht omdat Vormmeesters ophoudt te bestaan. Daarnaast zijn we op zoek naar een nieuwe hoofdredacteur omdat Chris Zaad er helaas mee wil ophouden. Zoals over het algemeen met alles zal ook dit probleem wel weer opgelost worden.

Alle redactieleden van de vier kerkdorpen plus de hoofdredacteur komen 2x per jaar bij elkaar om te overleggen over de gang van zaken. En tussendoor is er regelmatig contact via de mail. Wij hopen nog heel lang een strak verzorgde Cirkel te kunnen maken!

Joke van Lith,
redacteur Beuningen



De Cirkel

Website seniorenbeuningen.nl

Op zoek naar informatie over de Vereniging van Senioren Beuningen? Voor actuele informatie kunt u altijd terecht op de website van de VvSB. Informatie over de vereniging, dienstverlening, activiteiten, De Cirkel, Nieuwsflits en nog veel meer.

Zoekt u iets, wilt u aan activiteiten meedoen, hebt u hulp nodig of wilt u reserveren voor evenementen? Het kan allemaal op de website, alles te vinden in hapklare brokken, zoals:

Laatst gepubliceerd:

Voor de regelmatige bezoeker is dit onderdeel handig. Hier wordt de laatst geplaatste informatie weergegeven. Eén klik en het desbetreffende artikel wordt geopend.

Dienstverlening:

Informatie over de dienstverlening aan de leden vanuit de vereniging vindt u onder de rode knop Dienstverlening voor o.a. Vrijwillig Ouderen Adviseur, Belasting Invulhulp en Digitaal Steunpunt Ouderen.

Agenda:

Alle activiteiten zijn op datum te vinden in de agenda. Klik op een dag en rechts van de agenda worden alle activiteiten van die dag weergegeven. Dan zie je pas hoe veel er wordt georganiseerd. Met een klik op één van de knoppen onderaan de pagina filtert u op de soort activiteit.

Snelmenu:

Niet alleen via het hoofdmenu zijn de gegevens te benaderen: klik op één van de knoppen onder snelmenu voor directe toegang tot Nieuws, Activiteiten of Reserveren.

Toegang tot de artikelen krijgt u via het hoofdmenu bovenin de pagina's met daarin:

Nieuws:

Met het verenigingsnieuws, de laatstverschenen Cirkel en Nieuwsflits.

Activiteiten:

Met alle activiteiten, onderverdeeld in soorten. Daarnaast toegang tot het fotoalbum en het ticketsysteem, onze webwin-

kel voor het reserveren van de meeste éénmalige activiteiten.

Voor leden:

Informatie die voor leden interessant of belangrijk kan zijn zoals Rijbewijskeuring, Ziekenbezoek en Groen Ontmoeten.

Bestuur:

Informatie over de organisatie van de vereniging en een lijst met contactpersonen voor de activiteiten, compleet met e-mailadressen.

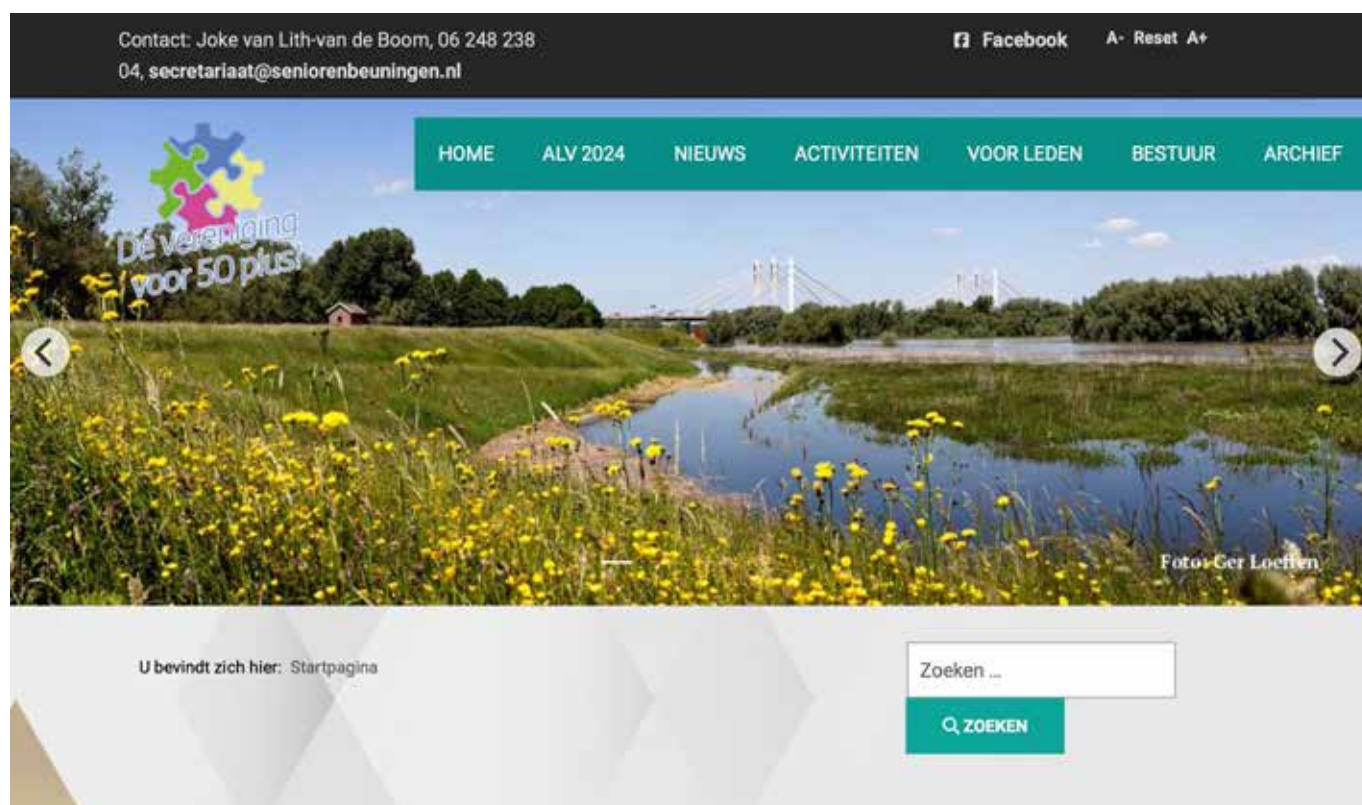
Archief:

Oude Cirkels, Nieuwsflitsen en goedgekeurde Jaarverslagen van voorgaande jaren.

Meer informatie:

De website bevat ook verwijzingen naar andere instanties dan de VvSB. Onderaan de pagina's staan koppelingen naar websites van o.a. de gemeente Beuningen, Stichting Perspectief en De Lèghe Polder.

Ook onderaan vindt u informatie over de vereniging in 'Wie zijn wij'.





Digitaal Steunpunt voor iedereen

Het Digitaal Steunpunt Ouderen bestaat al een hele tijd. De activiteiten van het DSO zijn vanaf het begin gericht op de ondersteuning van de leden van onze seniorenvereniging in een steeds digitaal wordende samenleving. Het DSO helpt u om digitaal vaardig(er) te worden.

Eind 2022 werd het DSO in een nieuw jasje gestoken. Douwe Bangma, Hans van Beek en Albert Bergers verzorgen vanaf dat moment een vierluik aan activiteiten, sommige speciaal voor leden van onze seniorenvereniging, andere activiteiten in samenwerking met de bibliotheek.

Digitaal Café

Vanaf begin 2023 heeft het DSO elke vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur zitting in De Lèghe Polder en is het vrije inloop voor zowel leden als niet-leden die problemen hebben met de smartphone, tablet of laptop. Maar ook als u een vraag in het algemeen

heeft, of advies wil bij uw volgende aankoop, bent u van harte welkom. Deze ondersteuning is kosteloos.

Thuishulp

Is het Digitaal Café niet mogelijk (bijvoorbeeld als u problemen heeft met uw printer of u kunt niet naar De Lèghe Polder komen) dan biedt het DSO voor leden van de vereniging thuishulp aan. Eenvoudig aan te vragen via onze website in het tabblad Voor leden -> Digitaal Steunpunt. Ouderen. Wij maken vervolgens een afspraak die voor u gelegen komt. Deze ondersteuning kost 5,00 euro, maar we brengen die kosten alleen in rekening als het probleem voor u wordt opgelost. Van deze hulp is vanaf 2023 al bijna 100 keer gebruik gemaakt.

Workshops

Begin 2023 werd ook de samenwerking tussen het DSO en de Bibliotheek Beuningen intensiever. Dat leidde tot gezamenlijke workshops. Elk najaar tot en met het voorjaar biedt het

DSO nu samen met de bibliotheek een aantal workshops aan die toegankelijk zijn voor de inwoners van de gemeente Beuningen. Albert Bergers geeft deze workshops van september tot en met juni, op elke eerste vrijdag van de maand. Voor een overzicht kunt u terecht op de website van de Bibliotheek.

Cursussen

Naast workshops verzorgt Albert bij voldoende belangstelling ook cursussen. Deze cursussen worden gegeven in samenwerking met Seniorweb en de Bibliotheek Beuningen en vinden dan elke maandagochtend in de bibliotheek plaats gedurende 6 weken. In 2023 werd de cursus 'Word voor beginners' gegeven en begin 2024 de cursus 'Excel voor beginners'. Op dit moment is er (nog) geen nieuwe cursus gepland.

Heeft u belangstelling? Maak dat dan kenbaar door een e-mail te sturen naar dso@seniorenbeuningen.nl

Activiteiten

Petanque

Petanque (dat meestal jeu de boules genoemd wordt) bestaat uit het werpen en tiren van ballen waarbij het de kunst is om jouw bal(len) het dichtst bij de but te krijgen. Het werpen is de bal zo dicht mogelijk bij de but (klein balletje) te plaatsen.

Tireren (een in de weg liggende bal van de tegenstanders wegschieten) is spectaculair maar vraagt opperste concentratie, vaardigheid en kracht. Petanque is een uiterst leuke en intensieve activiteit.

Elke donderdagmiddag gaan we naar de Valkatties in Nijmegen om jeu de boules te spelen. De Vereniging van Senioren Beuningen huurt de (overdekte) baan en wij betalen een bijdrage om te kunnen spelen. We rijden met elkaar mee en de chauffeurs



krijgen een vergoeding voor de benzine.

Om 13.30 uur beginnen we met de eerste ronde en spelen meestal op vier banen. Met wie en tegen wie je speelt en op welke baan, is elke keer een verrassing omdat dit door het trekken van kaarten vooraf wordt bepaald.

In totaal spelen we drie rondes en rond 16.30 uur gaan we voldaan weer naar huis. We zijn best wel een hechte en gezellige ploeg met, hoe kan het ook anders, in de pauzes een dames- en een herentafel; ook gaan we jaarlijks een keer als groep uit eten.

Tot april 2025 spelen we in de hal van de Valkatties achter het Goffertbad in Nijmegen. Vanaf april 2025 hopen we weer in Beuningen te kunnen spelen.

Het zou fijn zijn als we nieuwe leden mogen begroeten.

U bent welkom op donderdagmiddag tussen 13.30 en 16.30 uur.

Op stap met de VvSB

Elk jaar organiseren wij voor de senioren, 2 dagtochten naar verschillende plekken in het land. We maken cruises, bezoeken musea met eventueel een rondleiding, gaan naar natuurtuinen en openluchtmusea en proeverijen en paleizen komen ook aan de beurt.

Meestal drinken we onderweg koffie met heerlijk gebak en tussen de middag een uitgebreide lunch. Op de terugweg naar huis hebben we nog een 3 gangen-diner. En als we dan helemaal voldaan zijn, rijden we terug naar Beuningen.

We krijgen van mensen die zijn mee geweest altijd te horen, dat het een mooie dag was en daar doen we het natuurlijk voor.

We hopen dat er in de toekomst nog veel mensen met ons mee gaan, die kunnen genieten van deze mooie dagtochten.

Tot ziens dus
Cokkie Bonté en Marian Bijloo.



De breiclub is actief voor het goede doel

Iedere woensdag van 14.30 uur tot 17.00 uur komt een 14-tal dames al vele jaren bij elkaar in De Lèghe Polder om te breien voor het Rode Kruis.

Er worden dekentjes gehaakt, truien en vesten gebreid en mutsen, sjaals en andere kledingstukken voor kinderen tot ongeveer 10 jaar gemaakt. Om de paar maanden komt iemand van het Rode Kruis het ophalen.

Het is erg gezellig om met elkaar bezig te zijn voor een goed doel. Eens per jaar gaan we met elkaar uit eten in een plaatselijk restaurant. Dus iedereen die voor het Rode Kruis wil breien of haken is van harte welkom.

U kunt zich aanmelden bij Cokkie Bonté via e-mailadres c.bonte@casema.nl.



De leesgroep

In september 2023 is de tweede leesgroep binnen de VvSB opgestart. De reden dat mensen zich hebben aangemeld voor deze activiteit is dat ze graag willen (gaan) lezen of eens boeken willen lezen die ze zelf niet zomaar zullen kiezen.

Eens in de zes weken komen we samen bij iemand thuis aan de keukentafel, of met mooi weer heerlijk in een tuin onder een kersenboom. We bespreken dan één boek dat we allemaal gelezen hebben. Die bespreking kan gaan over de inhoud van het boek of over levensvragen naar aanleiding van het boek. Met zeven vrouwen, en één man, valt het gesprek nooit stil. Integendeel.

Soms is het doorbijten omdat het boek niet zo aanspreekt maar meestal halen we er met zijn allen toch mooie dingen uit, ook al leek het boek in eerste instantie niet zo boeiend. Het samen bespreken helpt om zaken eens van een andere kant te bekijken waardoor je iedere keer toch weer een beetje wijzer naar huis gaat en een ruimere blik op de wereld krijgt. En dat is toch mooi meegenomen, ook op onze leeftijd.

Inmiddels hebben we acht boeken gelezen, waaronder een boek van één van onze groepsleden die bekende zelf een boek te hebben geschreven. Het boek dat door iedereen als mooiste besproken boek van het afgelopen jaar wordt beschouwd is De Camino, van Anya Niewierr.

Er is nog veel moois te ontdekken en alle leden zijn benieuwd wat er nog komt.

Patricia Antheunis, namens leesgroep 2

Schilderen

“Schilderen doen wij samen”

Elke dinsdag- en donderdagmorgen komen de leden van de schildergroepen enthousiast om negen uur binnen. Ze zoeken de tafels op die voor ze klaarstaan in de houten zaal van De Lèghe Polder.

Na even bijgepraat te hebben over wat zij de afgelopen week hebben meegemaakt gaan ze aan de slag met hun werk.

De één schildert met olieverf, de ander met pastelkrijt of aquarel. Maar de meesten schilderen met acrylverf. Deze laatste schildert fijn en is redelijk snel droog. Ze kunnen dan vaak hun werk na afloop mee naar huis nemen.

Het thuisfront verbaast zich vaak over de resultaten. Sommigen van ons krijgen zelfs opdrachten om iets voor hen te schilderen.

De kunst is om mooie kleuren te mengen, wat nog niet zo gemakkelijk is. Lukt dat wel dan geeft dat veel voldoening.

Rond tien uur is het koffiepauze en gaat iedereen even een praatje met de ander maken en de werken bewonderen waar ze mee bezig zijn.

Het lukt natuurlijk niet iedereen direct om een goed resultaat neer te zetten. Geen nood want Leendert van der Oest helpt waar dit nodig is met het opzetten, het vormgeven en kleurkeuzes.

Na de pauze gaat iedereen weer aan de slag. Tot half twaalf, dan is het opruimen. Alles weer terug in de opslagruimte en de tafels weer opgestapeld in de kast.

Men gaat dan weer tevreden naar huis toe. En men kijkt alweer uit naar de volgende week.

Deelnemers van de schildergroepen



Linedance

Een paar jaar geleden was er voor het eerst een workshop Linedance tijdens het Zomerfestival. De mensen die meedansteden waren zo enthousiast dat ze graag een vervolgcursus wilden. En die kwam er!

Het leuke van linedance is dat je geen danservaring nodig hebt. Iedereen kan het leren. Je begint met eenvoudige passen en die worden steeds uitgebreider.

Af en toe vergeet je wat links en rechts is; ben je even de kluts kwijt en dan kijk je naar je buurvrouw of -man en danst weer verder. Het is samen genieten van dans en muziek.

Eduard Vermeulen van Danscentrum Vermeulen verzorgt de cursussen. Hij is een enthousiaste verteller en dansleraar. Velen kennen hem nog van hun eigen danslessen.

Aarzel niet en geef je op voor een cursus in het komend voorjaar bij Ceciel Porskamp. Dit kan via de mail: kmc@seniorenbeuningen.nl

Ceciel Porskamp



OldStars basketbal

OldStars basketbal is er speciaal voor 50-plussers. Het team hoort bij Challenge, de basketbalvereniging van Beuningen, en wordt gesteund door de seniorenvereniging.

Een paar enthousiaste vrouwen namen het initiatief voor deze activiteit. In het najaar van 2022 zijn de OldStars gestart met trainen. Door een wervingsactie zijn er meer mensen verzameld die van het spelletje houden. We zijn een gemengd team en iedereen kan meedoen. Je hoeft geen ervaren speler te zijn. Een beetje balgevoel helpt natuurlijk wel. Langzaam maken we ons de technieken van aanvallen en verdedigen eigen. We oefenen met lay-ups en afstandsschoten. We gaan graag vooruit maar het

plezier staat altijd voorop. We letten ook op het voorkomen van blessures, bij de OldStars mag je bijvoorbeeld niet rennen.

Leuk is dat er landelijk steeds meer OldStars basketbalteams bijkomen. Inmiddels hebben we aan twee toernooien meegedaan. Daar krijgen we soms wel om onze oren maar we houden er ook leuke contacten aan over. Zo kunnen we af en toe een oefenwedstrijdje spelen.

We trainen elke dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur in De Lèghe Polder. Britt en Rob zijn onze vaste trainers, zij hebben zich verdiept in het trainen van ouderen. Kom gerust een keer kijken of meedoen, je bent welkom.



Biljarten

Biljarten was van oorsprong een sport dat veelal in cafés werd gespeeld.

Maar in Beuningen hebben we allang geen cafés meer dus wordt er al jaren gebiljart in de Leghe Polder.

Vanuit de VvSB word er vier middagen van maandag t/m de donderdag middag gebiljart van 13.00-17.00 uur. Dit onder de naam Mami/Dimi/Womi en Domi.

Ieder groep heeft zijn eigen begeleider, en hanteren ook verschillende puntentelling er op na. Bij de een krijg je tien

punten, bij een ander twee extra punten en een ander rekent weer met bonus punten. Maar uit eindelijk is het die de meeste punten heeft is de Kampioen. Het gaat niet direct om te winnen, maar mee doen en gezelligheid daar gaat het tenslotte om. En als er interesse is, kom gerust een keer langs.

Voor meer informatie kun je altijd contact opnemen, met geertbenders1948@kpnmail.nl



50+ Muziekcafé

Binnen de Vereniging van Senioren Beuningen (VvSB) hebben wij, Herm Kleinschiphorst, Gerard van Leeuwe en Gerrit van den Bosch, elkaar leren kennen.

Het idee voor een muziekcafé speelde al een tijdje in onze hoofden en na goed overleg zijn wij aan de slag gegaan om hier serieuze invulling aan te geven.

Wij kozen voor een combinatie van gezelligheid, ontspanning, verbinding en muziek uit de jaren 60, 70 en 80. Hieruit is het tegenwoordige 50+ Muziekcafé ontstaan dat we voor de eerste keer gehouden hebben in januari 2023.

In het begin was het zoeken naar de juiste invulling. Eerst zelf muziek draaien met een laptop en een eigen installatie, met soms tussendoor een intermezzo, bijvoorbeeld een optreden of quizje.

Al snel hebben we besloten om het professioneler aan te pakken door over te schakelen naar live muziek of een dj. Soms is er een

speciaal thema, zoals bijvoorbeeld Carnaval en een Sylvesterparty.

Dit blijkt gelukkig goed aan te slaan en we hebben gezien dat veel mensen het leuk vinden om gezellig met elkaar te praten en een dansje te maken. Hieruit zijn al veel nieuwe en leuke contacten ontstaan.

Ons 50+ Muziekcafé wordt doorgaans 4x per jaar georganiseerd op zaterdagavond, is toegankelijk voor leden van de VvSB met maximaal 2 introducees en wordt altijd ruim van tevoren aangekondigd in De Cirkel en op de (VvSB-) website.

De animo voor deze gezellige avonden is groot, gemiddeld 130 bezoekers, en wij zijn heel blij dat ook de jongere senioren steeds meer de weg naar ons café weten te vinden.

Kortom, het 50+ Muziekcafé wordt als bijzonder geslaagd ervaren en is niet meer weg te denken binnen het scala aan activiteiten van de VvSB.



Fietstochten

Van mei tot oktober organiseert de VvSB al jaren fietstochten. De tochten zijn in principe op de tweede dinsdag en vierde donderdag van de maand. Vooraf aanmelden is niet nodig.

De fietstochten starten bij De Lèghe Polder en zijn ongeveer 35 km lang. Meestal zijn er tussen de 10 en 15 deelnemers, met een ongeveer gelijke verdeling tussen mannen en vrouwen. Het tempo is zodanig dat ook zonder fietsondersteuning iedereen het tempo bij kan benen. Onderweg wordt er gezellig gekeuveld. Halverwege is er ook altijd een koffiestop. Dan is het zaak om tijdens het fietsen parkeren niet te veel te praten met elkaar. Want het is wel eens voorgekomen dat er een fiets met een fietsketting werd vastgeklonken aan een 'vreemde' fiets. Die moest dus tijdens het koffiedrinken ineens 'bevrijd' worden.

Wil je eens een keer meefietsen, je bent van harte welkom!

Voor vragen en inlichtingen kun je terecht bij Toni Matheij, tel. 06 533 11 649.





Samen uit eten

Elk jaar organiseert de VvSB het jaarlijkse kerstdiner. Wat is er gezelliger dan elkaar te ontmoeten en samen uit eten te gaan?

Naast het kerstdiner geven we in 2025 een nieuwe impuls aan het samen uit eten gaan.

We zijn bij de Beuningse horeca langs gegaan om te kijken of we een mooi arrangement samen konden stellen. De volgende partijen doen hieraan mee: Restaurant Dinges, Lunchroom Bijzonder Genieten, Grillhouse Santiago, Pannenkoekenrestaurant Den Tol en Grand Café de Provence.

Restaurant Dinges biedt een mooi drie-gangen menu aan, Lunchroom Bijzonder Genieten gaat voor een High Tea, bij Grillhouse Santiago krijgen we een mooi drie gangen menu waarbij u ook kunt kiezen voor de overheerlijke spareribs, bij den Tol staan natuurlijk de pannenkoeken centraal en de Provence gaat ons ook verrassen met een drie gangen menu.

Kijk op de pagina met de agenda waar en wanneer we samen uit eten gaan.

U kunt een plaatsje reserveren via het ticketsysteem op de site van de VvSB.

Dinsdag 21 januari kunt u, om 11.00 uur, langs komen in de Schakel in de Lèghe Polder om plaatsen te reserveren. U kunt dan betalen met uw pinpas.

Daarnaast zijn wij nog op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die jaarlijks het 'samen uit eten' willen organiseren. Neem hiervoor contact op met secretariaat@seniorenbeuningen.nl.

Koersbal

Al 30 jaar wordt er op maandagmiddag koersbal gespeeld.

Begonnen in De Lèghe Polder bij -toen- de bond van ouderen, daarna verhuisd naar het Molenhuis en nu al weer jaren in sporthal de Tinnegieter.

Koersbal wordt binnen gespeeld op een vilten mat van 8 m lang en 2 m breed. Met een wit balletje, jack genaamd, en 4 zwarte en 4 gele ballen met een ongelijk zwaartepunt. De ballen worden gerold.

De bedoeling van het spel is om met de ballen zo dicht mogelijk bij de jack te komen liggen. De kleur die het dichtste bij ligt wint de punten.

Op het moment (september 2024) hebben we 18 deelnemers, 11 vrouwen en 7 mannen.

Sommigen zijn al ruim boven de 80.

Er zijn geen speciale eisen voor conditie of kleding. Iedereen kan het (leren) spelen.

Een deelnemer verwoordt het zo:

Iedere maandag weer blij om naar het koersbal te kunnen gaan, sportief bezig te zijn. In de pauze drinken we koffie of thee met soms iets lekkers erbij omdat er iemand jarig is geweest en dan trakteert.

Aan het einde van het seizoen worden de winnaars in het zonnetje gezet. De sportcoördinator deelt dan de wisselbeker en prijzen uit, heel feestelijk. Maar nog steeds weten we niet welke ballen het beste zijn, de zwarte of de gele. Ha ha, we willen zelf de beste zijn. Iemand zei onlangs: "Ik voel me hier in deze groep zo thuis."

We hopen daarom nog lang door te mogen gaan.

Trees en Hanny



Bloemschikken

Het bloemschikken bij de VvSB is ontstaan na het Zomerfestival. Veel leden waren zo enthousiast geworden dat al snel de vraag kwam of er geen structurele bijeenkomsten konden komen.

Fien Loermans is toen gestart met het zoeken naar dames die met haar samen de cursus zouden kunnen opzetten. Eva Kersten en Yvonne Jansen zijn toen samen met Fien Loermans een zgn. cursus bloemschikken gestart in het voor- en najaar van telkens drie bijeenkomsten. Later is Tonny van den Berg als ondersteuning toegevoegd.

De cursus wordt voorbereid, materialen verzameld en bloe-



men ingekocht. De cursisten brengen zelf een pot of schaal mee, dat horen ze ruim van tevoren. Samen met de cursisten maken we elke bijeenkomst een mooi bloemstuk. Tijdens het werken aan het stuk krijg je van de begeleiders ondersteuning, iedereen gaat met een mooi stuk naar huis.

Het eindresultaat is niet de enige opbrengst van de bijeenkomsten. De gezelligheid is belangrijk en de deelnemers leren ook nog nieuwe technieken en slimmigheidjes om zelf een bloemstuk te kunnen maken. We horen van deelnemers terug dat ze gestimuleerd worden om thuis ook aan de slag te gaan, dat is mooi!

In De Cirkel verschijnt ieder jaar in juni of juli de oproep om je op te geven voor de bloemschikbijeenkomsten. De laatste jaren is er zoveel belangstelling dat we vier groepen moeten maken. Een ochtendgroep en een middaggroep in de maanden oktober, november en december, en een ochtendgroep en een middag-

groep in februari, maart en april. Op deze manier kunnen 48 personen deelnemen. Na de opgave via een mail gaan we eerst de nieuwe deelnemers plaatsen zodat iedereen een kans krijgt om een keer te proeven van het bloemschikken. Het smaakt zo goed dat we eigenlijk iedere keer een wachtlijst hebben. Vaak komen er door omstandigheden wel plaatsen vrij zodat we niemand hoeven teleurstellen. De bijeenkomsten zijn telkens op een woensdag: in de ochtend van 10.00-12.00 uur en in de middag van 13.00-15.00 uur in het Atelier van De Lèghe Polder. Tijdens de bijeenkomsten is er een pauze waarin je een consumptie kunt nuttigen, deze is voor eigen rekening.

Momenteel betalen de deelnemers € 15,00 per bijeenkomst. Dit bedrag kan veranderen als bijv. de huurprijs omhoog gaat.

Een heerlijke bezigheid waar iedereen plezier aan kan beleven.

Tonny, Fien, Eva en Yvonne

Bowlen

Een van de activiteiten binnen de seniorenvereniging Beuningen is bowlen.

Deze activiteit is begonnen op de bowlingbaan aan de Hadrianussingel te Beuningen. In 2018 is deze bowlingbaan helaas permanent gesloten. Hierna is de activiteit bowlen verder gegaan bij bowlingcentrum Olround op de Heyendaalseweg te Nijmegen.

De leden van de VvSB bowlen iedere eerste vrijdag van de maand, van 13.45 uur tot 15.30 uur. Deze leden spelen dan op drie bowlingbanen met maximaal zes personen per baan. Op dit moment bowlen we met negen VvSB-leden.

Deze actieve groep speelt met een handicapsysteem zodat ook

de mindere bowlers kans hebben om als dag winnaar te eindigen op de desbetreffende speeldag.

Het enthousiasme is op iedere vrijdagmiddag dat er gespeeld wordt, te horen als er een spare (met twee worpen alle kegels om) of strike (met één worp alle kegels om) gegooid wordt door een van de leden.

Het omgooien van de kegels lukt natuurlijk niet altijd, en de

bowlingbal komt ook regelmatig in de goot terecht. Dan wordt er een score van 0 (nul) omgegooide kegels bij het totaal genoteerd. Maar dit mag de pret natuurlijk niet drukken.

Heeft u interesse om deel te nemen of wilt u meer informatie, neem dan contact op met:

Jan Linschoten, telefoonnummer 06 29598180 of via e-mail-adres janlinschoten@chello.nl.



Bridgen op de vrijdagochtend bij VroegOp

VroegOp is een Beuningse bridgeclub die volgend jaar al 30 jaar bestaat. Dit laten we dan natuurlijk niet ongemerkt voorbijgaan.

In 1995 waren er drie personen die een bridgeclub wilden gaan starten maar er was geen startkapitaal. Toen hebben ze de penningmeester, Theo Peperkamp, van de seniorenvereniging (VvSB) benaderd en gevraagd om de huur te betalen en zo is het een activiteit van de VvSB geworden.

Iedere vrijdagochtend wordt er gebridget in De Lèghe Polder, van 9.30 uur tot 12.00 uur. Je hoeft geen lid te zijn om deel te

nemen, je kunt je aanmelden tot woensdagavond als je wilt komen. Iedereen die een beetje kan briden, kan al meedoen. Mocht je geen bridgepartner hebben, dan gaan wij kijken of er personen beschikbaar zijn. We spelen 5 rondes van 4 spellen. Er komen gemiddeld 32 tot 40 personen en vaak meer vrouwen dan mannen.

Een beetje competitie hoort er natuurlijk bij maar gezelligheid en het maken van contacten staat voorop. We spelen dus beslist niet 'met het mes op tafel'.

Elke zes weken worden er twee flessen wijn verloot, niet voor diegene die eerste staat na die

periode maar voor het paarnummer met het getrokken cijfer. Eens per jaar organiseren wij samen met bridgeclub Alert en de VvSB een horecadrive waar zeven gelegenheden aan mee doen. Dit hebben we inmiddels al vijf keer gedaan.

We kunnen dan rekenen op 180 deelnemers. Een heel gezellige dag die gestart wordt met koffie en gebak, rond het middaguur een lunch en na afloop van de drive, onder het genot van een hapje en drankje, de prijsuitreiking.

Ook tijdens de zomeractiviteiten wordt er in samenwerking met de VvSB een bridgedrive georganiseerd in elke kern in onze gemeente. Ook altijd heel gezellig. Zoals je kunt lezen is het een heel actieve en gezellige club.

Wil je een keer komen kijken of meedoen, of meer informatie willen, neem dan contact op met Annie Verriet, tel. 06-22695490.



Walking Football

In Beuningen is Fit-Voetbal walking football geworden. We zijn in Beuningen in september 2015 met Fit Voetbal begonnen in samenwerking met de Beuningse Boys en de VvSB onder bezielende leiding van Geert Benders.

We startten met een groep van 10 personen waarvan 4 dames. Op dit moment zijn we met 20 personen waarvan nog 2 dames. Er zijn nog 3 personen vanaf het eerste uur bij de groep.

We voetballen op dinsdag morgen op het kunstgrasveld van de Beuningse Boys van 10 uur tot 11.30 uur met een korte pauze. Je hoeft hiervoor niet een voetballer geweest te zijn om mee te doen. De spelregels zijn te bekijken op www.walkingfootball.nl. Na het voetbal drinken we gezell-

ig in de bestuurskamer van de Beuningse Boys een kopje koffie met ze allen.

Het walking football gaat het hele jaar door dus geen zomer- of winterstop. Alleen bij zeer slecht weer of bij vorst of sneeuw

op het veld wordt het afgelast. Kom op dinsdagmorgen gerust even een kijkje nemen er zit wellicht iemand bij die je kent of maak kennis met de groep voetballers van walking football.

Frans van Wezel





Ruby Struiksma: Borduren, maar dan anders

Ruby noemt zichzelf wereldburger en is een fervent golfspeler, naast haar grootste passie: handwerken met verschillende technieken.

Contact met de senioren
Wonend in Beuningen komt ze in aanraking met bridgeclub VroegOp en met de Vereniging van Senioren Beuningen. Hier treedt Ruby tot het bestuur toe. Ze is enthousiast over het werk en de vele activiteiten van de VvSB. Vooral ook de betrokkenheid bij elkaar en bij de ouderen. Deze worden regelmatig door haar bezocht.

Opstart Borduurscursus voor de senioren
Een paar leden wilden graag Hardanger leren, een speciale manier van borduren waarbij je gaatjes in het werk knipt. De cursus startte in 2006. Daarna volgden Perzisch Ajour en vele andere handwerktechnieken zoals het Oekraïens borduren, Open naaiwerk, Blackwork en Deerfield. De eerste jaren ging het van 6 naar 12 deelnemers. In de coronatijd is in 2021 omgeschakeld naar een vrijere vorm van handwerken. Breien, haken, sieraden maken. Iedereen die meedoet kan zijn of haar eigen werk meenemen/kiezen. En gebruik maken van de kennis van anderen en de specialiteit van Ruby.

Zelf bekwaamt ze zich al jaren in het verfijnde Japanse borduren. Daarnaast werkt ze mee aan een project van de stichting 'Nijmegen borduurt haar middeleeuwen', gebaseerd op de werken/schilderijen van de Gebroeders van Lymborch.

Ruby heeft geen behoefte aan een foto van zichzelf in dit magazine, gekozen is voor een impressie van haar werken!

Ontstaan zomerfestival

Mijn moeder, 80 jaar oud, meldde mij zeven jaar geleden dat haar gymnastiekclub in de zomer stil zou liggen. Haar bridgeclub was al gestopt, wij, haar kinderen en kleinkinderen, gingen op vakantie: het zou een stille, eenzame zomer kunnen worden...

Ik gaf haar het advies om bij de gymnastiekclub te informeren of de lessen ook in de zomer konden plaatsvinden: oudere mensen worden sneller stijf, bewegen is heel belangrijk. De instructrice reageerde positief, want, zei ze, ik ga maar twee weken weg, dus de andere weken kan de les gewoon doorgaan! En zo gebeurde...

Dit verhaal bracht mij aan het denken: het zal erg saai worden voor senioren als er in de zomer niks georganiseerd wordt en waarom? De senioren zijn grotendeels thuis en/of aan huis gebonden en het is belangrijk om te blijven bewegen en ook de hersens te laten werken. Dus: het moet mogelijk zijn om in de zomervakantie activiteiten te organiseren waar iedereen aan mee kan doen.

Met dit verhaal ging ik naar het bestuur van de Seniorenvereniging Beuningen en men was enthousiast. Het paste in het beleidsplan VvSB 2015-2020. Samen met Martin Fleuren, lid bestuur, en Hanny Romviel hebben we het plan verder uitgewerkt. In 2016 werd het team aangevuld met Rob ten Hoeve, Wim van Viegen en Paul Willems. Het idee was om verschillende soorten activiteiten te bedenken, dus voor elk wat wils, plus voor weinig geld, zo laagdrempelig mogelijk: iedereen moest mee kunnen doen. En... iedereen moest eens kunnen uitproberen of een sport of andersoortige activiteit leuk was om het gehele seizoen te doen, bijvoorbeeld fithockey, tekenen/schilderen, beweging, beeldhouwen, samen zingen, fietsen, een excursie, eten in het Molenhuis etc. Daarvoor zochten we contact met lokale verenigingen, stichtingen en de middenstand.

Het werd een groot succes en ik ben heel blij dat al deze activiteiten in de zomer nog steeds binnen de vereniging worden georganiseerd. Sinds 2021 onder de naam Zomerfestival.

Joep Mes
30 september 2024



In de seniorenvereniging bestond de behoefte om iets meer te doen voor de ‘jongeren’ onder de senioren. Na een geslaagd bezoek aan het Valkhof Museum in 2015 werd Joep Mes gevraagd of zij daar eens over na wilde denken waarna ze een commissie in het leven riep van drie personen.

Er zijn stadswandelingen gemaakt in Ravenstein, Grave en Nijmegen. We zijn rondgeleid in het archief van Nijmegen, in het Klooster Sint Agatha, in de synagoge in Nijmegen en in de Vereniging. Dit alles bereikbaar per fiets of eigen vervoer en

Mieke Beer



Patchwork is een manier van handwerken waarbij kleine lapjes katoen van een verschillende kleur en/of formaat aan elkaar worden genaaid. Patch betekent letterlijk ‘lapje stof’. Patchwork is de voorloper van Quilten. Het is niet “verplicht” om het patchwork te verwerken tot een quilt, je kunt er ook een voering achter naaien.

Plony Witte zorgt voor advies over het patchwork/quilten maar zal er niet specifiek les in geven. Van de deelnemers wordt dan ook enige ervaring en inzicht verwacht om met naald en draad om te kunnen gaan. Donderdag van 13:15 tot 15.30 uur in de Leghe Polder



Fithockey, misschien iets voot jou?

Fithockey is een vorm van hockey, voor senioren vanaf 55 jaar, maar dan niet zo snel, niet duur en niet gevaarlijk. Het wordt buiten gespeeld op het waterveld van MHCb net als echt hockey. Het waterveld heeft het voordeel dat het erg goed schokken opvangt, waardoor gewrichten als enkels, knieën en heupen, minder belast worden dan bij veel andere (buiten)sporten.

Het materiaal waarmee gespeeld wordt is zacht, zo zacht dat er nauwelijks blessures mee kunnen ontstaan. Het enige wat het met hockey gemeen heeft is dat een bal met een voorwerp over de grond wordt voortbewogen. De spelregels zijn vereenvoudigd, zo mag er vanuit het hele veld worden gescoord, wordt er minder gelet op het spelen van de bal met het lichaam en fithockey kent geen strafcorner Wel is

goed schoeisel een vereiste. Ervaring met hockey is niet nodig. Op maandag en donderdag wordt er vanaf 10 uur gespeeld, na afloop is er het koffie momentje. We spelen het hele jaar door, behalve bij vorst, sneeuw, en veel regen kan het nog wel eens niet doorgaan.

Het is voor dames en heren een leuke sport die je fit houdt, de kosten zijn bij MHC € 70 per seizoen en leden van de senioren vereniging krijgen 20% korting. Wilt u eens kennis maken met het fithockey, kom gerust eens langs op maandag of donderdag ochtend, en maak kennis met het fithockey, ook van buiten Beuningen bent u van harte welkom

Paul Willems
Coördinator MHCb Fithockey
0610058899



Fittafeltennis, voor sportief en sociaal contact

Wekelijks spelen zo'n 15 dames en 30 heren op woensdagmorgen en -middag Fittafeltennis in De Lèghe Polder. Tafeltennis is een sport voor jong en oud. Maar....., er is meer.

- Tafeltennis betekent "ontspannen bezig zijn".
- Tafeltennis bevordert de gezondheid en fitheid, maar je hoeft er geen ijzersterke conditie voor te hebben.
- Tafeltennis is een laagdrempelige sport die op eigen niveau tot op hoge leeftijd beoefend kan worden.
- Tafeltennis is goed voor de hand-oog-coördinatie en verbetering van de balans.
- Tafeltennis is een verandering van het dagelijkse levenspatroon en betekent sociaal contact met leeftijdgenoten.

60-plussers in de gelegenheid actief deel te nemen aan de tafeltennissport. Je hoeft daarvoor nog niet of niet heel goed te kunnen tafeltennissen want heel vaak is het 'gewoon een balletje slaan'.

Wilt u onder een sportief partijtje tafeltennis andere 60-plussers ontmoeten, kom dan gerust

eens een kijkje nemen. Er zijn voldoende batjes aanwezig om gelijk aan de slag te gaan. Trek gemakkelijk zittende kleding aan en breng binnensportschoenen mee. Bij de middaggroep is nog ruimte voor nieuwe leden.

Coördinator Fittafeltennis:
Hans Crans / 06 13513454



Sinds 2015 stellen Tafeltennis Club Beuningen en de VvSB

Nieuwe tijd vraagt om nieuwe cursussen

Zodra het werkzame leven ophoudt krijgt men tijd voor andere zaken om interesse in te krijgen. Het was van oudsher al mogelijk om je bij een “ouderen bond” aan te sluiten en daar te gaan klaverjassen/ jeu de boulen/ biljarten, maar vaak hield het daar dan op. Door de jaren heen zijn de interesses van de senioren echter veranderd.

Onze seniorenvereniging is daarom jaren geleden al begonnen om hierop in te spelen en heeft gezocht naar diverse andere mogelijkheden o.a. in de vorm van kennis opdoen.

Dit bleek zeer succesvol. We

bieden nu al jaren de cursussen Spaans en Engels. Inmiddels hebben we er sinds 2023 ook al 2 groepen conversatie Frans bij en is er zelfs per najaar 2024 een nieuwe groep beginners Spaans toegevoegd. Ook Bridge is iets waar interesse voor bestaat en wil men ook op latere leeftijd nog leren spelen.

Tevens is jaren geleden begonnen met een cursus Kunstbeschouwing waar zelfs zoveel enthousiasme voor bleek te zijn dat er uiteindelijk 3 groepen waren.

Kunstbeschouwing is door pensionering van de docent in 2023 gestopt en daarvoor is nu in de plaats gekomen de cursus Kunst-

geschiedenis waar ook weer door 3 groepen enthousiast aan deel wordt genomen.

Ook Filosofie blijkt een thema te zijn waar de nieuwe senior interesse in heeft getoond en daar zijn we ook in geslaagd om een docent voor te vinden.

Als coördinator is het opstarten, waaronder het zoeken naar een docent een taak waar ik mij in eerste instantie nu al een aantal jaren mee bezig houd. Zodra de docent gevonden is dan is het vinden en reserveren van een lokaal de volgende stap en hetannonceren van de cursus waarna men zich kan inschrijven. Het is een veel omvattende taak, waarbij ik het persoonlijk leuk vind dat ik hierdoor contacten heb met zowel docenten als leerlingen.

Hopelijk zullen we dit nog jaren op deze manier kunnen voortzetten.

Cursus coördinator Talen en Ontwikkeling
Carla Schumbera



Fotografiegroep De Positieven

De Positieven is de fotografieclub van de VvSB. De leden delen samen de passie voor de fotografie. De club is heel divers: sommigen doen aan straatfotografie terwijl anderen de natuur of architectuur als onderwerp nemen.

Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten worden foto's besproken en kritisch beoordeeld. Deze clubmiddagen worden geleid door een professional met een achtergrond in de fotografie en vormgeving.

Het doel van de club is je fotografische blik te verruimen en te leren om anders te kijken. De onderwerpk keuze is vrij maar enkele malen per jaar wordt een gezamenlijk onderwerp gekozen. Ook wordt eenmaal per jaar een

gezamenlijk uitje gemaakt in de omgeving om samen te gaan fotograferen.

Iedereen met een passie voor fotografie kan lid worden. We gaan

er wel vanuit dat je weet hoe je camera werkt.

Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar:
jhvanhees@upcmail.nl



Jubileum agenda



Zaterdag 18 Januari

14.00 – 17.00 uur
Receptie in de Leghe Polder

Donderdag 13 maart

14.00 – 16.00
Bedrijfsbezoek bij Frits Wolf

Vrijdag 9 Mei

Bewegen op muziek twee sessies
bij Curves

Sessie 1 14.30 – 16.00 uur
Sessie 2 19.00 – 20.30 uur



Juni

2 keer Happen en Trappen 11.00
-16.00 uur start bij de LP

**Dinsdag 10 juni en Donderdag
26 juni**



Zondag 6 juli

Toneelvoorstelling Jan Rap
14.00 – 17.00 uur bij MHCB

Zaterdag 27 september

Jubileum Concert
14.00 – 17.00 uur
in de Katholieke Kerk



Donderdag 9 oktober

Liederentafel
19.30 – 22.30 uur in de Zaak

November

symposium Zorg & Welzijn
10.00 – 16.00 uur in de Leghe
Polder

13 December

Jubileumfestijn
van 20.00 -1.00 uur in de Leghe
Polder

Opgeven via de website. Volg de Cirkel voor nadere informatie.

In november 2025 organiseren we in het kader van het jubileum een symposium onder de titel "Krachtig ouder worden".

Ouder worden gaat meestal gepaard met beperkingen en

aandoeningen. Hoe bereiden we ons daar op voor en hoe gaan we daar mee om? Vragen over wonen, zorg, sociaal contact en fit blijven worden belangrijk. Ook, wat kunt u als oudere met uw levenservaring betekenen

voor anderen? Veel vragen die op die dag in verschillende sessies besproken gaan worden.

Over meer details wordt u de komende tijd via de Cirkel op de hoogte gehouden.

Agenda Samen uit eten 2025

Woensdag 5 februari dineren

bij Restaurant Dinges
aanvang 17.00 uur 50 personen

Donderdag 3 april lunchen

bij den Tol
aanvang 12.30 uur minimaal 50 – maximaal 90 personen

Donderdag 22 mei dineren

Grillhouse Santiago
aanvang 17.00 uur
25 – 40 personen

Woensdag 18 juni High Tea

bij Restaurant Bijzonders Genieten
aanvang 12.30 uur 25 – 40 personen

Dinsdag 16 september dineren

bij de Provence
aanvang 17.30 uur
minimaal 30 – maximaal 62 personen

Donderdag 16 oktober lunchen

bij den Tol
aanvang 12.30 uur
minimaal 50 – maximaal 90 personen

Woensdag 12 November dineren

bij Restaurant Dinges
aanvang 17.00 uur
50 personen



pannenkoeken & lunch



De Provence

Agenda/Wekelijkse activiteiten

Maandag

10.00-11.30 **Fit-hockey**
De Schoenaker
10.00-12.00 **Inloophuis**
De Lèghe Polder
12.45-14.45 **Cursus Engels**
Gevorderden
De Lèghe Polder
13.00-17.00 **Biljarten**
De Lèghe Polder
13.00-17.00 **Koersbal**
De Tinnegieter
15.00-17.00 **Cursus Engels**
De Lèghe Polder
15.30-16.30 **Badminton Het**
Shutteltje
De Tinnegieter

Dinsdag

09.00-11.30 **Schilderen**
De Lèghe Polder
10.00-12.00 **Inloophuis**
De Lèghe Polder
10.00-12.00 **Walking Voetbal**
Beuningse Boys

13.00-17.00

15.45-17.45

19.00-20.00

Woensdag

10.00-12.00 **Inloophuis**
De Lèghe Polder
10.30-12.00 **Fit tafeltennis**
De Lèghe Polder
13.00-17.00 **Biljarten**
De Lèghe Polder
13.30-15.00 **Fit tafeltennis**
De Lèghe Polder
14.30-17.00 **Breiclub**
De Lèghe Polder
15.45-17.45 **Cursus Spaans**
De Lèghe Polder

Donderdag

09-30-11.30 **Schilderen**
De Lèghe Polder
10.00-11.30 **Fit-hockey**
De Schoenaker

Biljarten

De Lèghe Polder
Franse conversatie
De Lèghe Polder
Oldstars Basketbal
De Lèghe Polder

10.00-12.00

13.00-17.00

13.15-15.30

13.30-16.30

19.00-21.00

Vrijdag

09.15-12.00 **Bridge VroegOP**
De Lèghe Polder
10.00-12.00 **DSO**
De Lèghe Polder
10.00-12.00 **Inloophuis**
De Lèghe Polder
15.30-16.30 **Het Shutteltje**
De Tinnegieter

Zondag

10.00-12.00 **Inloophuis**
De Lèghe Polder

Agenda januari – februari 2025

Ma 6 januari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 3**
De Lèghe Polder

Di 7 januari

19.00-21.12 **Landschap Schilderen groep 1** Klooster Weurt

Wo 8 januari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 2**
De Lèghe Polder

Vr 10 januari

13.45-15.30 **Bowlen**
Olround

Vr 10 januari

13.30-16.30 **De Positieven**
De Lèghe Polder

Di 14 januari

19.00-21.15 **Landschap Schilderen groep 2** Klooster Weurt

Wo 15 januari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 1**
De Lèghe Polder

Vr 17 januari

19.00-22.00 **Kaarten**
De Lèghe Polder

Za 18 januari

14.00-17.00 **Receptie 75 jr VvSB**
De Lèghe Polder



Ma 20 januari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 3**
De Lèghe Polder

Di 21 januari

19.00-21.15 **Landschap Schilderen groep 1** Klooster Weurt

Wo 22 januari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 2**
De Lèghe Polder



Di 28 januari

19.00-21.15 **Landschap Schilderen groep 2** Klooster Weurt

Wo 29 januari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 1**
De Lèghe Polder

Ma 3 februari

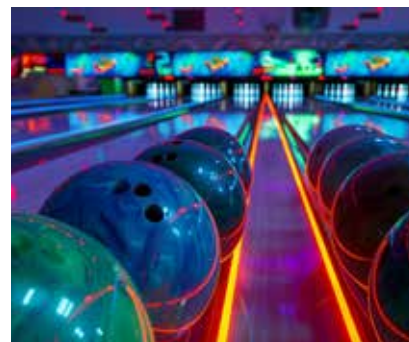
10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 3**
De Lèghe Polder

Wo 5 februari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 2**
De Lèghe Polder

Di 11 februari

19.00-21.15 **Landschap Schilderen groep 2**
Klooster Weurt



Wo 12 februari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 1**
De Lèghe Polder

Vr 14 februari

13.30-16.30 **De Positieven**
De Lèghe Polder

Vr 14 februari

13.45-15.30 **Bowlen**
Olround

Vr 14 februari

19.00-22.00 **Kaarten**
De Lèghe Polder

Ma 17 februari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 3**
De Lèghe Polder

Wo 19 februari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 2**
De Lèghe Polder

Wo 19 februari

10.00-12.00 **Bloemschikken groep 1**
De Lèghe Polder

Wo 19 februari

13.00-15.00 **Bloemschikken groep 2**
De Lèghe Polder

Wo 26 februari

10.00-12.00 **Kunstgeschiedenis groep 1**
De Lèghe Polder

Wilt u de laatste datums inzien van de lopende activiteiten?

Kijk dan op onze site:
www.seniorenbeuningen.nl



Vereniging van
Senioren Beuningen
Dé vereniging voor 50 plus!

Ontmoet elkaar en doe mee met de VvSB



**Al 75 jaar actief in de
Beuningse gemeenschap**

Word lid

Bent u lid, werf een lid

www.seniorenbeuningen.nl

Meer informatie:

ledenadmin@seniorenbeuningen.nl

Mieke van den Dobbelsteen

06 - 22 58 16 47