

Nieuwsbrief

Seniorenvereniging Beers Vitaal Oost-, West- en Middelbeers



Nieuwsbrief februari 2026

Woordje van de voorzitter.

Ik begin mijn woordje van februari met een minder leuk bericht. Misschien heb je het al wel gehoord. Jos van Es is met kerst getroffen door een herseninfarct. Voor zover wij weten weet hij gelukkig alles nog, en heeft hij zijn spraak behouden. Hij heeft wel uitvalverschijnselen aan zijn linkerzijde. Jos is ter revalidatie opgenomen in Damast. Dit is een revalidatiecentrum gekoppeld aan het Elizabethziekenhuis in Tilburg. Dit was natuurlijk voor iedereen schrikken. Wij wensen Jos en zijn familie veel sterkte bij zijn herstel.

Jos is de penningmeester van Beers Vitaal. Deze taak zal tot nader order worden waargenomen door Anny de Koning. Anny is de secretaris van onze vereniging en was al als 2^{de} gemachtigd bij de Rabobank. Hierdoor kunnen de bankzaken gewoon doorgaan. Omdat Anny nog andere taken heeft kan het soms wat langer duren dat af- en/of overboekingen worden gedaan. Dit geldt ook voor het innen van de contributie.

Dan wil ik ook nog een paar leuke berichten met jullie delen. Wij hebben eind september ruim € 13000,00 subsidie aangevraagd bij de gemeente Oirschot. Begin vorige week kregen wij het bericht dat deze is toegekend. Wij zijn hier de gemeente erg dankbaar voor en natuurlijk erg blij mee. Dit geeft ons in 2026 meer financiële ruimte om dingen te organiseren. Verder hebben wij ook € 1250,00 aangevraagd bij het VSB-fonds voor de Zomerschool. Ook hebben wij € 750,00 bij de Ledenservice Zuidzorg aangevraagd voor de 90+Lunch. Ook deze aanvragen zijn ons toegekend. Ook hier zijn wij erg blij mee.

Ik noemde net al de 90+lunch. Op 5 februari organiseren wij voor al de leden van Beers Vitaal die op 31 december 2026 90 jaar of ouder zijn een lunch bij De Beerze. Dankzij de bijdrage van Ledenservice Zuidzorg kunnen wij deze lunch gratis aanbieden.

Weet je trouwens dat op 31 december 42 leden van Beers Vitaal 90 jaar of ouder zijn. Zij hebben allemaal een persoonlijke uitnodiging ontvangen. Voor degene die een uitnodiging heeft ontvangen, en zich nog niet heeft aangemeld, kan dit nog tot 1 februari.

Seniorenvereniging Beers Vitaal
Secretaris: mw A. de Koning
Calluna 15
5091 EP Middelbeers

www..beers-vitaal.nl
email: secretaris@Beers-Vitaal.nl
Telefoon: 06-53750774
Beers Vitaal Bankrek: NL68RABO0133814793

In de Nieuwsbrief van januari heb ik geschreven dat de ideeënbus van Beers Vitaal in de hal van Het Dorpshart staat. Nu heb ik begrepen dat niet iedereen weet waar dat is. Het Dorpshart is het gebouw waar o.a. de ASN-bank (regiobank), Bij Ons, M2M architectuur inzit. Daar staat de bus dus in de hal. De eerste ideeën zijn al binnengekomen via de ideeënbus. Wij zijn aan het kijken hoe ze georganiseerd kunnen worden.

Het is een Nieuwsbrief met veel mededelingen geworden. Ik wil deze echter toch met jullie delen.

Met vriendelijke groet,
Rien van Breda
Voorzitter Seniorenvereniging Beers Vitaal
voorzitter@beers-vitaal.nl

Kienen

12 februari 2026 is het weer kienen.
We beginnen om 13.30 in Bij Ons. Iedereen is welkom.

Wandelen in de natuur.

Maandag 23 februari vertrekken we om 13.30 uur bij de Cultuurboerderij in Westelbeers.
We maken een wandeling van omstreeks 6 km.

Klussendienst

Seniorenvereniging Beers Vitaal heeft al enkele jaren een eigen klusploeg. De hulp van de klusploeg is gratis. De groep kan je helpen met kleine klusjes. Je kunt aankloppen met hulpvraagjes op allerlei gebied. U kunt de klusgroep inschakelen door contact op te nemen met:

- Harrie Senders tel. 0623047281
- Wim van den Heuvel tel. 0657342013
- Gerrit Peeters tel. 0623238910
- Cor Vennix tel. 0646448491

Vriendenloterij

U wilt Beers Vitaal steunen als goed doel via de vriendenloterij.
Inmiddels hebben er 14 leden die meespelen met de vriendenloterij Beers Vitaal als goed doel aangemeld. Dit houdt in dat we elke kwartaal ruim € 176,- op onze rekening gestort krijgen. Hiervoor onze dank. Dit geld komt geheel ten goede aan onze leden.
Wilt u zich ook aanmelden? Gebruik onderstaande link:

[HTTPS://STEUN.VRIENDENLOTERIJ.NL/SPEEL-MEE-ONLINE.](https://steun.vriendenloterij.nl/speel-mee-online)

U vermeld steun aan Beers Vitaal. U kunt dan Beers Vitaal of code 310806 invullen. De opbrengst is volledig voor activiteiten voor onze leden.

Belastinginvullers van Beers Vitaal verzorgen weer belastingaangiften voor ouderen (AOW gerechtigd).

Ook dit jaar bestaat weer de mogelijkheid, het aangiftebiljet inkomstenbelasting over het jaar 2025 te laten verzorgen door de belastinginvullers van Beers Vitaal. Zij beoordelen dan tevens of aanspraak bestaat op huur- en/of zorgtoeslag. Als u geen aangiftebrief hebt ontvangen **kan het toch lonend zijn** te laten beoordelen of u aanspraak kunt maken op belastingteruggaaf, of op een tegemoetkoming in de specifieke zorgkosten en of u eventueel in aanmerking komt voor huur- en/of zorgtoeslag.

Van deze dienstverlening kunnen gebruik maken, **ouderen die AOW gerechtigd zijn**, uit De Beerzen en De Stille Wille, met een **gewone** aangifte inkomstenbelasting. De vergoeding voor deze dienstverlening is door de KBO Belastingservice Ouderen Noord-Brabant, vastgesteld op max. € 12,00 per adres. Door de belastinginvullers wordt voor fiscaal partners € 12,00 berekend en voor een alleenstaande € 7,50.

Aanmeldprocedure:

Degenen die voor de aangifte inkomstenbelasting over 2024 al gebruik hebben gemaakt van de belastingservice van Beers Vitaal, **hoeven zich niet aan te melden, zij worden automatisch als cliënt voor de belastingservice 2025 aangemerkt.** Nieuwe cliënten of degenen die zich willen afmelden voor deze belastingservice, kunnen zich uiterlijk tot en met vrijdag 20-02-2026 telefonisch of per mail aan- c.q. afmelden bij het secretariaat van Beers Vitaal, email: secretaris@beers-vitaal.nl tel.: 06 53750774. Na 01-03-2026 ontvangt iedereen die van de belastingservice gebruik maakt, nader bericht over het vervolg van deze dienstverlening met daarbij tevens een formulier waaruit blijkt welke gegevens voor de belastinginvullers noodzakelijk zijn.

De belastinginvullers houden op een nog te bepalen datum, zitting in Ontmoetingscentrum Bij Ons, plaats om te zijn te Middelbeers; over de datum en tijd volgt nog nadere informatie.

Onze website is vernieuwd!

Er is hard gewerkt achter de schermen, de website is vernieuwd.

Wij hebben de inhoud geactualiseerd, informatie verduidelijkt en de site gebruiksvriendelijker gemaakt.

De website biedt een overzicht van de ondersteuning, praktische informatie, actualiteiten, contactmogelijkheden en activiteiten.

Met deze update sluit de website beter aan bij de huidige tijd.

Neem een kijkje : www.beers-vitaal.nl

Groetjes José Boonen en Rieky Wouters



Reizen Beers-Vitaal (voor leden en niet leden)

5-daagse reis Ieper (B)

Lakenhalle en Belfort van Ieper



Maximaal 40 personen. Elke dag begeleiding van een gids (bus of rondvaart) De loopafstanden zijn kort.

Vertrekplaats: Middelbeers Datum: 8 juni t/m 12 juni 2026

Programmaomschrijving

Dag 1 | Heenreis

Vanaf onze opstapplaats vertrekken we richting Hotel Kasteelhof 't Hooghe in Ieper, waar een warm welkom op ons wacht. Bij aankomst geniet u van een heerlijk kopje koffie met een smakelijk stukje gebak, de perfecte start om in de vakantiestemming te komen. Na deze gezellige ontvangst heeft u tijd om rustig uw koffer uit te pakken en de omgeving te verkennen, voordat we samen aan tafel gaan voor een heerlijk diner.

Dag 2 | Tour langs de kustlijn en winkelen in Calais

Na het ontbijt vertrekken we richting de prachtige kustlijn van Noord-Frankrijk, waar we genieten van het adembenemende uitzicht over de imposante kliffen van Cap Blanc-Nez en Cap Gris-Nez. De frisse zeewind en de natuur maken dit tot een perfect begin van de dag. In de middag rijden we door naar Calais, waar u volop de tijd hebt om te winkelen in de sfeervolle winkelstraten en boetieks, Calais heeft voor ieder wat wils. Een dag vol natuur, cultuur en ontspanning; de perfecte manier om de Noord-Franse kust te ontdekken!

Cap Blanc-Nez



Dag 3 | Rondvaart haven van Zeebrugge en avondbezoek Menen Poort in Ieper

Ontdek Zeebrugge vanaf het water! Stap aan boord voor een rondvaart in Zeebrugge en laat u meevoeren langs de mooiste plekken van de haven en de kust. Onder begeleiding van een ervaren gids ontdekt u de unieke geschiedenis, het bruisende havenleven en de verborgen charme van dit vissersstadje.

Na de tour brengt de bus u terug naar het hotel, waar u de middag naar wens kunt besteden in Ieper. In de avond, na het diner, brengen wij een bezoek aan de Menenpoort in Ieper, waar elke avond om 20.00 uur de "Last Post" wordt geblazen ter ere van de gesneuvelde soldaten uit de Eerste Wereldoorlog.

Menenpoort Ieper



Dag 4 | Tour slagvelden Ieper en bezoek La Coupole Helfaut

Vandaag maken wij een 3 uur durende rondrit met gids langs de belangrijkste slagvelden rond Passendale. We starten bij Essex Farm Cemetery en bezoeken daarna de Duitse begraafplaats in Langemark. Vervolgens gaan we naar Tyne Cot Cemetery, de grootste begraafplaats in België, met een prachtig uitzicht over het slagveld van 1917. We eindigen de tocht in Ieper, na een stop bij de Franse begraafplaats Saint-Charles de Potyze. Een indrukwekkende reis door de geschiedenis van de Eerste Wereldoorlog. Na de lunch brengen wij een bezoek aan La Coupole in Helfaut, een indrukwekkend oorlogsmonument en museum.

Dag 5 | Terugreis

Na het ontbijt beginnen we aan de terugreis naar Nederland. We sluiten deze gezellige dagen af met een 3-gangen diner eetcafé Het Dörp. Hier kunnen we alvast wat herinneringen ophalen voordat we weer terug rijden naar de opstapplaatsen.

Accommodatie

- 4× overnachting in Hotel Kasteelhof 't Hooghe***, halfpension

Maaltijden

- Koffie en gebak bij aankomst in hotel
- 4× 3-gangendiner en 4× ontbijtbuffet in Hotel Kasteelhof 't Hooghe
- Eén drankje bij diner of gratis starter met glaasje Cava

Excursies & Activiteiten

- Begeleide tour slagvelden Ieper met gids
- Rondvaart met gids in Zeebrugge
- Excursies volgens programma
- Diner op terugweg bij eetcafé 't Dörp

Prijsoverzicht

Prijs per persoon op basis van halfpension € 699,-

Toeslag 1-persoonskamer € 182,-

Excursies: alle excursies zijn inbegrepen behalve de entreegelden (zoals toegang tot musea, kerken of andere bezienswaardigheden die u tijdens de reis op eigen gelegenheid bezoekt).

Bijkomende kosten zijn:

- Bijdrage calamiteitenfonds à € 2,50
- Bijdrage SGR à € 5,- (per persoon)
- Reis en/of annuleringsverzekering en entreegelden

Inschrijven tot en met eind februari 2026.

Voor meer informatie: Marijke Jaspers, tel.nr. 013-5143727.

Met QR FIT samen op weg naar een vitaler leven!

GRATIS in beweging komen en nieuwe mensen ontmoeten. Dit kan je doen met de QR Fit code. De route (2,4 km) start vanaf het bankje voor Bij Ons plek om te zijn. Elke **vrijdag om 10 uur** start hier een groepje. Je hoeft je niet aan te melden als je mee wilt doen.

Er is geen betere manier om actief en sociaal te blijven dan met deze gratis beweeggroep! Het is een gezellige wandeling, afgewisseld met oefeningen voor balans en kracht. De beweegactiviteiten zijn volledig gratis en voor iedereen toegankelijk

Kallumaan carnaval

Maandag 16 februari organiseren de Prinsessen weer een gezellige, rustige carnavalsmiddag in samenwerking met Beers Vitaal en Hutspot. Het wordt weer een verrassende middag met o.a optredens van de dansmariekes en playback winnaars van de boven en onderbouw van de basisschool. Trek je carnavals outfit aan en kom samen met ons een fijne carnaval vieren.

Aanvang 14.00 uur in De Kerk in Oostelbeers. De zaal is eerder open.

Om 16.30 uur aftreden van de jeugdraad.

NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW

Wij als Beers Vitaal zijn erop gewezen dat niet alle activiteiten voor al onze leden geschikt zijn. Ik doel hiermee op onze leden, die niet tegen veel prikkels kunnen, die gebaat zijn bij een prikkelarme omgeving.

Vaak is dit het gevolg van wat wij noemen "Niet Aangeboren Hersenletsel" = NAH. NAH kan het gevolg zijn van veel oorzaken zoals bijv. een hersenschudding na een val of ongeluk, herseninfarct, tumor, vergiftiging door overmatig alcohol gebruik, enz.

Wij willen kijken of wij ook iets voor deze leden kunnen betekenen in ons activiteitsaanbod.

Als er voldoende belangstelling blijkt te zijn, organiseert Beers Vitaal:

EEN PRIKKELARME MOZAIEKWORKSHOP

De workshop:

- is voor maximaal 8 personen.
- is ergens in het voorjaar
- is voor personen die niet deel kunnen nemen aan activiteiten in een grote groep waar veel prikkels zijn.

Heb je interesse of wil je er meer over weten, neem dan contact op met:

Annie Kiemeneij

atkiemeneij@gmail.com

Kookcursus voor mannen

Er zijn heren van de mannenkookcursus van begin 2025 die graag verder willen met een kookcursus voor gevorderden.

Bent u ook geïnteresseerd meldt u dan aan op tel.nr. 06-25475592

Bezoek aan Europees Parlement

Vrijdag 6 maart 2026: Vanwege annuleringen zijn er weer een paar plaatsen vrij, u kunt zich hiervoor nog opgeven.

Voor meer informatie over deze reis kunt u contact opnemen met Marijke Jaspers tel.: 013-5143727

Beweegactiviteiten

Bewegen voor kwetsbare ouderen : woensdag 10.00 uur tot 11.00 uur

Bij Ons, plek om te zijn.

Wandelen 4 kilometer

Elke Donderdag 09.30 uur vanaf het bankje voor Bij Ons, plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw).

Wandelen 7 kilometer

Elke Donderdag 09.30 uur vanaf het bankje voor Bij Ons, plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw).

Wandelen en oefeningen doen

Dit kan je doen met de QR fit code. De route (2,4 km) start vanaf het bankje voor Bij Ons plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw) . Je kunt een app installeren op je telefoon en je scant dan de paaltjes die je tegenkomt op de route en dan kan je wat oefeningen doen.

Line Dance

Door Els Robbenscheuten

Elke Dinsdag: 9.00 uur tot 10.30 uur

En van 10.45 uur tot 12.00 uur.

Bij Ons, plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw).

Sporten bij Sportcentrum Allure

Leden van Seniorenvereniging Beers Vitaal kunnen, vanaf oktober 2025 t/m maart 2026, sporten bij Sportcentrum Allure.

Informatie "Allure" 013-5141075. [Adres](#): Industrieweg 16, 5091 BG Oost-, West- en Middelbeers.

Fietsen: Fitte Vutters (50 km)

Elke dinsdag - verzamelen 13.00 uur op het Doornboomplein. Winterstop.

Fietsen: Fietsplezier (30Km)

Elke donderdag - Verzamelen 13.30 uur op het parkeerterrein bij de Klep. Winterstop tot na Pasen 2026

NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW-NIEUW

Wij als Beers Vitaal zijn erop gewezen dat niet alle activiteiten voor al onze leden geschikt zijn. Ik doel hiermee op onze leden, die niet tegen veel prikkels kunnen, die gebaat zijn bij een prikkelarme omgeving.

Vaak is dit het gevolg van wat wij noemen "Niet Aangeboren Hersenletsel" = NAH. NAH kan het gevolg zijn van veel oorzaken zoals bijv. een hersenschudding na een val of ongeluk, herseninfarct, tumor, vergiftiging door overmatig alcohol gebruik, enz.

Wij willen kijken of wij ook iets voor deze leden kunnen betekenen in ons activiteitenaanbod.

Als er voldoende belangstelling blijkt te zijn, organiseert Beers Vitaal:

EEN PRIKKELARME MOZAIEKWORKSHOP

De workshop:

- is voor maximaal 8 personen.
- is ergens in het voorjaar
- is voor personen die niet deel kunnen nemen aan activiteiten in een grote groep waar veel prikkels zijn.

Heb je interesse of wil je er meer over weten, neem dan contact op met:

Annie Kiemeneij

atkiemeneij@gmail.com

Belangrijke data voor de komende maand(en)

5 februari 2026	90+ lunch
12 februari 2026	Kienen
23 februari 2026	Natuurwandeling
6 maart 2026	Bezoek aan Europees Parlement

De rol van ouderen in de huidige maatschappij

De vergrijzing wordt door veel mensen tegenwoordig als een groot maatschappelijk probleem gezien. De toenemende druk op zorg en pensioenen, een krimpende arbeidsmarkt, het is allemaal het gevolg van het feit dat er steeds meer ouderen zijn waarvoor steeds minder jongeren moeten zorgen. In de discussies in de media wordt daar heel veel aandacht aan gegeven. Toch mis ik bij deze discussies vaak een belangrijk aspect van de rol van de ouderen in de huidige maatschappij. In de gesprekken wordt meestal geen aandacht gegeven aan de rol, die oudere vrijwilligers spelen bij het goed functioneren van kinderopvang, sportverenigingen en goede doelen. Daarom wil ik graag onderstaand verhaal als voorbeeld geven om duidelijk te maken hoe belangrijk de rol van ouderen in onze samenleving is. Ouderen zijn niet alleen een doelgroep, die veel zorg vraagt, maar ook mensen die zorgen dat de samenleving blijft functioneren. Zonder hen zouden veel sportverenigingen en goede doelen niet kunnen bestaan. Mijn verhaal heb ik persoonlijk beleefd en het heeft grote indruk op mij gemaakt.

Dit is mijn verhaal:

Ongeveer 9 jaar geleden werd de stichting Loopgroep Bali Runners opgericht. Ik ben zelf 78 jaar en medebestuurder van deze stichting. De stichting bestaat uit twaalf hardlopers, waarvan de meeste de gepensioneerde leeftijd al hebben bereikt. Fysiek zijn ze echter allemaal nog heel fit en lopen ze nog steeds marathons, trails en triatlons. Deze twaalf hardlopers zetten zich in voor de sociale samenleving in hun gemeente (Spoordonk, Oirschot, De Beerzen). Dat doen ze bijvoorbeeld door mee te doen aan de jaarlijkse Levensloop en het bevrijdingsvuur via een nachtelijk estafette lopend op te halen in Wageningen. Hun belangrijkste doel is echter de hulpverlening aan Indonesische kinderen, die een fysieke beperking hebben en daardoor niet kunnen lopen. Zij financieren de operaties en andere behandelingen van deze kinderen, waardoor die kinderen een kans op een beter leven krijgen. Om dit doel te kunnen realiseren organiseren zij elk jaar hun Groene Woud Lente Trail. Daarbij werken zij samen met Atletiek Oirschot.

Ook verkopen zij elk jaar speculaas en vogelhuisjes en zijn zij constant op zoek naar mogelijkheden om inkomsten te genereren voor hun goede doel.

Een paar maanden geleden zag Henk van Gerven, voorzitter van de stichting Loopgroep Bali Runners, een verhaal in het Eindhovens Dagblad, waarin een 98-jarige Missiezuster vertelde dat zij ging verhuizen naar een kleinere woning en dat zij niet wist wat zij met het grote aantal door haar gemaakte schilderijen moest gaan doen. Toen Henk van Gerven dit verhaal had gelezen, zocht hij contact met Zuster Corneliana, dat is de naam van de Zuster.

Toen Henk bij Zuster Corneliana op bezoek ging hoorde hij van haar dat zij meer dan 30 jaar als Missiezuster in India les had gegeven aan kinderen van arme ouders en dat zij daar ook een ziekenhuis had opgericht. Toen zij 10 jaar geleden terug naar Nederland was gekomen, had zij heel veel vrije tijd en besloot om schilderles te gaan nemen bij Nico Schelvis, een bekende kunstenaar in Eindhoven. Dat leidde er toe dat Zuster Corneliana in 10 jaar tijd meer dan 150 schilderijen maakte.

De muren van haar huis in Eindhoven hingen helemaal vol met die schilderijen (aquarellen). Toen Henk van Gerven vertelde dat de stichting Loopgroep Bali Runners kinderen in Indonesië helpt, werd Zuster Corneliana heel blij en enthousiast. "Ik wil die kinderen ook helpen" zei ze en ze vervolgde met "Jullie mogen mijn schilderijen allemaal meenemen en verkopen voor het goede doel, op een paar na want die ga ik in mijn kamer hangen in het zorghuis in Oerle waar ik ga wonen".

En zo kregen de Bali Runners ongeveer 150 schilderijen als donatie van Zuster Corneliana, die ze mochten gaan verkopen voor hun goede doel.

Inmiddels zijn er al ongeveer 50 verkocht en dat heeft voldoende opgeleverd om een aantal Indonesische kinderen via een operatie of andere behandeling van hun beperking te verlossen.

Recent heeft de burgemeester van Eindhoven, Jeroen Dijsselbloem, via de Bali Runners ook twee schilderijen van Zuster Corneliana gekocht, want hij wilde ook een bijdrage leveren aan het goede doel van de Bali Runners.

Dit verhaal laat zien dat een 98-jarige vrouw en een aantal gepensioneerde hardlopers samen iets heel positiefs kunnen doen voor de mensen in hun dorp en voor kinderen in een ver land. Ondanks hun gevorderde leeftijd kunnen zij een bijdrage leveren aan een betere wereld. Dit is een lichtpuntje in deze tijd van oorlog en geweld. Een lichtpuntje dat hoop geeft en ons hart verwarmt.

Kees Smetsers

Stichting Loopgroep Bali Runners

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AASETER
AGEREN
ALBINO
BEULEN
BEWEGING
BORDES
CREATINE
DAGVLINDER
DELER
DOKKEN
DONATIE
DOORKOMEN
DRIEBANDEN
EICEL

GAREN
GOKJE
GRIET
HIAAT
HOGESCHOOL
HORIG
INBOETEN
IRRITANT
KOETSJE
KORAN
KRUISBOOG
LEESWOEDE
MELKDISTEL
NABLOEI

NOTIE
ONTZAG
ONZIN
PANTYKOUS
PARDON
PASEN
PERSEN
PICOBELLO
PIOEN
REGAAL
SANITAIR
STORTBUIEN
TOTAAL
ZUINIGHEID



©www.puzzelpro.nl

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

De oplossing kunt u vóór 10 februari sturen naar: secretaris@beers-vitaal.nl.
De winnaar van de puzzel maand december: Ad Aerts, proficiat.
De oplossing was: nachtvorstje.