



# DE MAJJE

SENIORENVERENIGING KBO BEMMEL-DOORNENBURG

KIESHULP  
.....  
GEMEENTERAAD

LEDENVOORDEEL  
.....

BLIEVE  
SCHRIEVE  
.....

JONG BELEGEN



Nr. 02 februari 2026



15.000 m woonplezier onder één dak

Karstraat 95 Huissen  
★★★★★ 9.1/10 klantwaardering

**Jansen** EST. 1966  
totaal wonen



OPENINGSTIJDEN:  
Ma 13:00 - 17:30 uur  
Di - Za 10:00 - 17:30 uur  
Zo 12:00 - 17:30 uur

**Janssen**  
hoorzorg  
hoortoestellen gehoorbescherming communicatie

Martijn Janssen, erkend audicien

De Pollenbrink 5 - 6681 JA Bemmel  
Telefoon 0481-769 037  
E-mail janssenhoorzorg@gmail.com

www.janssenhoorzorg.nl



**EYELOVE BRILLEN IN BEMMEL**  
verkrijgbaar bij D.A. Drogisterij van Appeldoorn




**COMPLETE BRIL OP UW STERKTE INCLUSIEF GRATIS OOGMETING!**

<b>Bril op sterkte</b> voor veraf óf dichtbij <b>COMPLEET</b> <b>€49</b>	<b>Multifocale bril</b> met standaard leesgedeelte <b>COMPLEET</b> <b>€99</b>	<b>Multifocale bril</b> met breder leesgedeelte <b>COMPLEET</b> <b>€149</b>
---	--	--

**Kom naar onderstaand verkooppunt en laat u adviseren!**

**DA Drogisterij & Parfumerie van Appeldoorn**  
Dorpsstraat 45  
6681 BL Bemmel      **Keuze uit 350 monturen!**  
Tel. 0481-450 267

**OPEN:** ma 13-18 u, di-do 9-18 u, vr 9-20 u, za 9-17 u.

**Notaris VanSchaik**

**Uw notaris om de hoek**

Notaris Van Schaik • Deken Dr Mulderstraat 8b  
6681 AB Bemmel • 0481 - 46 12 26  
info@notarisvanschaik.nl • www.notarisvanschaik.nl



**Frans Knorth**  
MAKELAAR

ANNO 2007

DE MAKELAAR DIE VOOR U HET VERSCHIL MAAKT

0481 763 963 | 06 43 16 55 92  
De Plak 17, Bemmel | www.fransknorthmakelaardij.nl



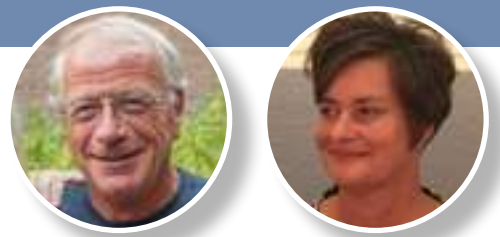
**DE WOERDT**



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL - CADEAUS  
BOERDERIJTERRAS - VERGADEREN - CAMPERS

dewoerd.nl  
Ressen

# KBO NIEUWS



## INHOUD

- 2 Vanuit de vereniging
- 3 Van de voorzitter  
Samen dementievriendelijk
- 4 Ledenvoordeel
- 5 Activiteiten  
Jong Belegen  
Wensambulance &  
Levenstestament  
Vraag en aanbod
- 6 De grote overgave
- 8 Unieke duo-presentatie
- 9 Vrede, wat is dat?
- 10 Kumke carnaval
- 11 Een bijzondere tentoonstelling
- 12 Fit & vitaal  
Ga weg!! Kom maar!!
- 13 Vier het leven
- 14 Aardig
- 15 Gemeenteraadsverkiezingen
- 18 Puzzel
- 19 Vlijt  
SAB

### Agenda

#### MAART

- 4 Algemene Ledenvergadering  
14.00 uur Wapen van Bommel
- 11 Informatiemiddag  
Levenstestament en  
Wensambulance  
14.00 uur CC de Kinkel
- 17 Koffieochtend (3e dinsdag)  
10.30 uur CC de Kinkel
- 18 Gemeenteraadsverkiezingen
- 28 en 29 Jong Belegen  
14.30 uur CC de Kinkel

#### APRIL

- 15 Boekpresentatie  
Willy Bongers  
14.00 uur, CC de Kinkel
- 3e dinsdag van de maand  
koffieochtend  
10.30 uur CC de kinkel

Het is u ongetwijfeld opgevallen dat de naam 'Majje' de laatste tijd nogal regelmatig voorbijkomt. Hij stond in Het Gemeentenieuws, Omroep Lingewaard had hem op de nieuwssite en in de Bemmelse carnavalsoptocht was ie niet te missen. Meer dan levensgroot schaatste hij door het Koakelnes. Met zo'n enthousiaste fanclub word je wereldberoemd in Bommel en omstreken.

Ook tijdens het 'Kumke Carnaval' kwam Majje nog even langs. De Piejassen, de ongeëvenaarde jeugdcarnavalsvereniging, hebben de KBO-koffieochtend fantastisch omgetoverd tot een gezellige zitting voor de Bemmelse senioren. Alle lof voor deze geweldige club die op deze manier verbinding tot stand brengt tussen jong en oud. Na al het carnavalsgedruis gaan we voorzichtig richting lente. In deze Majje (ons lijfblad) proberen we u weer even bij de les te brengen. De Algemene Ledenvergadering komt eraan, Jong Belegen gaat weer op de planken met een amusante komedie en de gemeenteraadsverkiezingen staan voor de deur. We hebben alle huidige partijen in de raad aangeschreven met de vraag of zij concreet willen vertellen wat hun belangrijkste doelen voor de senioren zijn de komende jaren. Ze hebben allemaal gereageerd en in deze Majje kunt u proberen een weloverwogen keuze te maken. Dan bent u vast voorbereid als er op 18 maart weer gestemd mag worden.

Verder zijn we erg blij dat de columns van Willy Bongers gebundeld zijn tot een heus boek: 'Blieve schrieve!' We weten dat zijn verhalen verslonden worden door onze lezers. Maar liefst 52 verhalen staan vanaf 15 april klaar. De presentatie van dit boek is voor KBO-leden gratis toegankelijk! En natuurlijk vindt u onze vaste schrijvers en columnisten in deze Majje! Veel leesplezier!

Henk en Eline

In de vorige editie van onze Majje werd verslag gedaan van een bijzonder moment in het leven van Frits Spanbroek. Natuurlijk hoort daar ook een mooie foto bij...

De redactie



# Vanuit de Vereniging

## WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN

Mevrouw E. Stufkens-Teerink  
Mevrouw J.M. Peek

## IN MEMORIAM

Mevrouw E.J.M. Golsteijn-Brackenie De heer J.G.M. de Boer  
Mevrouw J.T.M. van Rossum-van Geelen De heer T.W. Zwartkruis

Ton Geurtz bedankt het KBO-bestuur voor de attentie.



Bedankt voor de mooie ritten  
Betsie Veldkamp



Het juist en volledig invullen van de belastingaangifte blijkt voor veel mensen een lastige opgave. Elk jaar wordt een aantal zaken gewijzigd. Gemaakte fouten bij het invullen van het belastingformulier kunnen leiden tot te hoge aanslagen of ander 'vervelend gedoe' (bijvoorbeeld onjuiste aanslagen of een verzoek om aanvullende informatie) met de belastingdienst. Soms is het verstandig om een 'Voorlopige Aanslag' aan te vragen of te wijzigen.

### Zorg- en huurtoeslag

Naast de inkomstenbelasting besteden de invulhulpen ook aandacht aan de toeslagen. Zo

nodig kunnen zij die aanvragen, maar er wordt vooral bekeken of u niet te veel toeslag krijgt in verhouding tot uw (huidige!) inkomen, waardoor u achteraf moet terugbetalen. Die vervelende situatie proberen zij te voorkomen. Het blijft dus interessant om u goed te laten adviseren en helpen!

Wanneer u in de periode januari/februari géén aangiftebrief van de belastingdienst heeft ontvangen of juist bericht dat u voortaan géén aangifte meer hoeft te doen, denkt u misschien "dat is mooi, hoef ik ook niets te betalen". Dat is dan jammer, want mogelijk hebt u nog wel recht op teruggave van teveel ingehou-

den inkomstenbelasting. Daarom onze oproep: bij twijfel, laat u adviseren door onze invulhulpen! Zij komen op afspraak bij u thuis; uw gegevens worden absoluut vertrouwelijk behandeld. De belastingdienst wil dat de invulhulpen gebruikmaken van de bij hun al bekende gegevens. Daarom moeten zij wachten tot 1 maart van het jaar.

Mocht u een brief van de belastingdienst krijgen, bewaar deze dan goed!

### U kunt zich melden bij:

René Haegens: 0481 - 462256  
Wim van Meerkerk: 0481 - 463001  
Ger Stokman: 06 - 48833073

## DE REDACTIE VAN DE MAJJE

De redactie neemt de vrijheid om aangeleverde kopij al dan niet op te nemen en -indien nodig- zelf te redigeren, uiteraard met volledig behoud van de kern van de boodschap.

## Uw wijziging of afmelding kunt u doorgeven:

### Per brief:

Ledenadministratie Seniorenvereniging KBO Bommel-Doornenburg, Brouwerslaan 46, 6681 EA Bommel

Per e-mail: ledenadministratie@seniorenbd.nl

Via een formulier op de website: een wijziging via: [www.seniorenbd.nl/leden/wijzigen](http://www.seniorenbd.nl/leden/wijzigen) een afmelding via: [www.seniorenbd.nl/leden/afmelden](http://www.seniorenbd.nl/leden/afmelden)



# Van de voorzitter

## DE WINTER VAN VROEGER

Je hoort vaak zeggen: "Toen we jong waren, hadden we echte winters". Zelfs de Waal vroor dicht. Dat heb ik niet bewust meegemaakt.

Ik herinner me nog dat eind jaren zestig het een keer zo hard had geijzeld dat het leven in Nederland vrijwel stil kwam te liggen. Klasgenoten van me uit Doornenburg en Gendt belden naar school in Bemmelen om te horen of de lessen uitgevallen waren, maar niets was minder waar: ze moesten gewoon komen...

De 'die hards' kwamen schaatsend naar school. Aan het eind van de schooldag waren de wegen weer gewoon begaanbaar en stonden velen op de sokken in school. In alle hectiek waren ze vergeten om schoenen mee naar school te nemen.

Als je nu een paar dagen vorst of sneeuw hebt, hoor je om je heen al roepen: "Ik zal blij zijn



als het weer lente is". Ik zit er een beetje tussenin. Het is wel een periode waarin je op tv kunt genieten van een winterse sport als schaatsen. Ik heb wel erg genoten van de afgelopen Winterspelen met de fenomenale prestaties van de schaatsters en schaatsters.

Sinds een paar jaar zijn Tonnie en ik verslingerd geraakt aan ijshockey. We gaan inmiddels naar elke thuiswedstrijd in Nijmegen. Lekker warm aangekleed in de kou zitten en dan verwarmd worden door het fysieke spel.

Tijdens de Winterspelen zijn we ook erg verwend met geweldige ijshockeywedstrijden op tv. Ongelofelijk wat een intensiteit in het spel.

Nu is het weer afkicken en sluiten we richting lente.

Erik Bruins, voorzitter.

## CHAUFFEURS DORPSAUTO KBO BEMMEL-DOORNENBURG 'SAMEN DEMENTIEVRIENDELIJK'!

Speciaal voor de chauffeurs/vrijwilligers van onze Dorpsauto is een informatieve avond gehouden in het kader van 'Samen dementievriendelijk'.

Deze avond is georganiseerd in samenwerking met de gemeente, Alzheimer Café Lingewaard en 'Samen dementievriendelijk'. De presentatie was daartoe speciaal afgestemd op de chauffeurs van de Dorpsauto die steeds vaker passagiers met beginnende dementie vervoeren.

Mevrouw Wilma Vietor, ervaringsdeskundige en coördinator van Alzheimer Café Lingewaard, gaf aan de hand van voorbeelden aan hoe belangrijk het is dat men mensen met dementie herkent. Daarbij gaf zij aan de hand van praktijkvoorbeelden handreikingen om nóg beter 'GOED' (geruststellen, oogcontact, even nadenken en dankjewel) om te kunnen gaan met onze medemensen en specifiek met de passagiers van de Dorpsauto met



dementie. Dementie is namelijk niet altijd meteen te herkennen maar het aantal mensen met dementie neemt wel gestaag toe (1 op de 5). Het is heel belangrijk dat ook zij zo lang mogelijk deel kunnen blijven nemen aan de samenleving en het gevoel krijgen dat mensen rekening met hen houden én dat ze begrepen worden. Al met al -met bijzondere dank aan mevrouw Wilma Vietor - een zeer geslaagde avond.

# LEDENVOORDEEL, GOED VOOR UW PORTEMONNEE!

**Als lid van onze seniorenvereniging KBO Bommel-Doornenburg kunt u gebruik maken van de voordelen van onze vereniging.**

Zo kunt u gebruik maken van de diverse activiteiten van onze vereniging zoals onze ontmoetingsbijeenkomsten, de informatiebijeenkomsten over interessante of actuele onderwerpen voor senioren van 50+ en de koffieochtenden in samenwerking met SAB. U kunt ook gebruik maken van de diensten van onze belastingadviseurs. Daarnaast wordt ons kleurrijke verenigingsblad De Majje gratis bij u thuisbezorgd en kunnen inwoners van Bommel, Haalderen en Ressen die slecht ter been zijn óf geen vervoer hebben gebruik maken van onze Dorpsauto. En dat alles wordt mogelijk gemaakt door zo'n 100 vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor onze Seniorenvereniging, dus voor U. En dat voor een kleine contributie van € 22 per jaar om de kosten te dekken.

**MAAR ONZE VERENIGING BIEDT NOG MEER NIEUWE LEDENVOORDELEN**

**Als lid van onze Seniorenvereniging kunt u ook profiteren van exclusieve kortingen die goed zijn voor uw portemonnee zoals:**

**10% Korting op maaltijden van Vers aan Tafel**

Leden van onze KBO ontvangen een exclusieve korting van maar liefst 10% op alle maaltijden (ook dieetmaaltijden) van Vers aan Tafel. U kunt kiezen uit een ruim assortiment van zo'n 170 maaltijden. Er is geen afnameverplichting; u bepaalt zelf hoe vaak en wanneer u bestelt. U bestelt minimaal 6 maaltijden. Die zijn eventueel uit te breiden met een huisgemaakte soep en/of een dessertbox met mousses.

Als u er gebruik van wilt maken kunt u telefonisch via 085-401 64 44 óf online op [www.versaantafel.nl](http://www.versaantafel.nl) contact opnemen. U moet wel uw KBO-lidnummer doorgeven!

**Korting op verzekeringen van Centraal Beheer Achmea**

Wilt u een verzekering afsluiten voor uw personenauto, wonen, rechtsbijstand, (doorlopende) reisverzekering of voor uw boot? Dan kunt u als lid van onze seniorenvereniging bij Centraal Beheer Achmea een korting krijgen.

Als u er gebruik van wilt maken, kunt u contact

opnemen met onze secretaris Klaas Vos voor het inlognummer bij Centraal Beheer.

**Korting Lokale Winkeliers**

Bij een paar lokale winkeliers kunt u al een paar jaar -op vertoon van uw ledenpasje- korting krijgen. Dat zijn:

- Schoenmaker Huting
- Poortman Mode

Info over bovenstaande inkoopvoordelen kunt u vinden op onze website [www.seniorenbd.nl](http://www.seniorenbd.nl) of bij onze secretaris Klaas Vos, tel.: 06 12 84 84 69



**Vers aan Tafel**

*Altijd een heerlijke maaltijd in een handomdraai op tafel!*

Meer dan 170 vriesverse maaltijden

Gratis thuisbezorgd door ons eigen bezorgteam.

10%

KBO-leden profiteren altijd van 10% korting op onze maaltijden.

Bestellen is vrijblijvend en kan al vanaf 6 maaltijden.

[www.versaantafel.nl/kbo](http://www.versaantafel.nl/kbo) - 085 401 64 44

# Activiteiten

## THEMAMIDDAG | 11 MAART WENSAMBULANCE & LEVENSTESTAMENT

Wat als iemand in de laatste fase van zijn of haar leven nog één bijzondere wens heeft? En wat als u zelf later niet meer in staat bent om uw eigen zaken te regelen? Tijdens deze themamiddag staan we stil bij twee belangrijke onderwerpen: de wensambulance en het levenstestament.



### Wensambulance

Vrijwilligers van Wensambulance Gelderland maken het mogelijk om de laatste wens van (ernstig) zieke mensen te vervullen. Denk aan nog één keer naar het strand, een bezoek aan familie, of naar een bijzondere plek die veel betekent. Met speciaal ingerichte ambulances en medische begeleiding zorgen zij ervoor dat dit veilig en verantwoord kan. Tijdens deze middag hoort u hoe dit in zijn werk gaat en wat deze stichting voor mensen kan betekenen.

### Levenstestament

Daarnaast krijgt u voorlichting over het levenstestament. Hierin legt u vast wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken mag regelen als u dat zelf niet meer kunt.

U bepaalt vooraf wat uw wensen zijn en wie namens u beslissingen mag nemen. Notaris Van Schaik zal uitleg geven over de mogelijkheden en uw vragen beantwoorden.

Deze themamiddag biedt informatie, ruimte voor vragen en praktische uitleg. Het is een waardevolle bijeenkomst voor iedereen die goed voorbereid wil zijn op de toekomst voor uzelf en voor uw naasten.

Wilt u meer weten over deze onderwerpen? U bent van harte welkom op woensdag 11 maart om 14.00 uur in Cultureel Centrum De Kinkel in Bommel.

## UITVOERING TONEELGROEP JONG BELEGEN

Op zaterdag 28 en zondag 29 maart verzorgt Toneelgroep Jong Beleggen haar jaarlijkse uitvoering. Deze voorstelling vindt plaats in Cultureel Centrum De Kinkel in Bommel en begint op beide dagen om 14.30 uur; de zaal is geopend vanaf 14.00 uur. Het belooft weer een spectaculaire uitvoering te worden met veel hilariteit!

### HEBBEN HEBBEN HEBBEN

Tante Mien is overleden. En zoals het hoort na zo'n tragisch sterfgeval komt de familie samen om het verdriet samen te verwerken... en om de erfenis te verdelen. Elk lid van de familie wil zoveel mogelijk voor zichzelf hebben; nee, zeker niet voor het geld natuurlijk, maar voor de emotionele waarde!

De sfeer wordt steeds grimmiger en hebzucht voert de boventoon. De notaris komt langs om het testament voor te lezen. Maar... de notaris is er om bepaalde redenen niet helemaal bij en maakt daarvoor wat 'kleine' foutjes met grote gevolgen.

De familie ontploft bijna en ruziet samen 'gezellig' verder. Uiteindelijk wordt dan toch zo goed en zo kwaad als het kan het testament voorgelezen. Maar wát heeft tante Mien nagelaten aan de familie?

Laat u aangenaam verrassen en kom genieten van Jong Beleggen!

De entreprijs bedraagt € 9,50 per persoon.

De entreekaarten zijn vanaf maandag 16 maart verkrijgbaar bij:

Poortman Mode, Loostraat 11, 6681 AH Bommel  
Boekhandel de Toren van Bommel, Dorpsstraat 42, 6681 BN Bommel

Wees er snel bij want OP=OP.

## VRAAG & AANBOD

Ik heb een printer HP Deskjet 3637. Deze staat circa een jaar ongebruikt; wellicht moet er een nieuwe cartridge (nr. 302) in. Op te halen bij Marianne Devilee, 06 49794702.

# DE GROTE VERGAVE

In de jaren vijftig en zestig was ons straatje met een stuk of twintig huizen bebouwd. Slechts één huis had telefoon. Dat was bij de kolenboer, recht tegenover ons. In de keuken hing daar een bakelieten toestel. Zo'n zwaar, zwart ding. Aan de andere muur blonk een keurig gepoetst paardenhoofdstel. Als iemand uit de buurt moest bellen, liep men gewoon naar de kolenboer. De huisvrouwtjes deden dan uit fatsoen hun schort af. Privacy? Die bestond niet. Terwijl je sprak, zat de familie gezellig mee te luisteren. Liefdesverklaringen, slecht nieuws van de dokter, alles ging door de keuken. Soms waren de burens nog eerder op de hoogte dan jijzelf. Maar ach, zo ging dat toen. We deelden niet alleen de straat, ook elkanders verhalen. Die tijden zijn wel veranderd. Wat toen nog een bakelieten wonder aan de muur was, draag ik nu in mijn broekzak. Maar dat is niet vanzelf gegaan.

Voor mij was 17 november 2005 een historische dag. Geen verjaardag of nationale feestdag. In mijn persoonlijke geschiedenisboek krijgt deze dag een glimmende bladzijde met een gouden randje. Jarenlang had ik het kunnen tegenhouden. Ouderwetse principes, standvastig, maar de druk werd alsmaar groter. We hebben het over een mobiele telefoon. Ik moest er in het begin niets van hebben. Wat moest ik ermee? Ja: "Je was altijd bereikbaar", zo kreeg ik dan te horen. Nou, dank je de koekoek. Alsof ik daarop zat te wachten. "Vrij zijn, onbezorgd en vrij zijn", zoals Marco Borsato het zo mooi zong. En wie wil dat nou niet.

Toch, als ik ergens die vreemde geluidjes hoorde en die apparaatjes zag liggen, werd ik er altijd een beetje zenuwachtig van. Wat moest ik doen? Op welk knopje drukken? Steeds vaker voelde ik het knagen. Niet aan mijn geweten, maar aan mijn nieuwsgierigheid naar dat magische apparaat. In het begin lachte ik het nog weg. Van binnen voelde ik me steeds meer een stoffige, onwetende, ouderwetse kluns worden. Natuurlijk is



het moeilijk toe te geven dat je eigenwijs bent, dat je nog een beetje in de jaren zestig leeft, maar dat je het tóch nodig hebt.

Elke week plofte er wel een reclamefolder op de mat met glanzende plaatjes van telefoons in alle kleuren van de regenboog. Dunner dan een bo-terham, slimmer dan ik en zo verleidelijk gepresenteerd dat zelfs een koelkast op zakformaat sexy leek. De aanbiedingen waren genadeloos. En telkens borrelde opnieuw de gedachte: "Zou ik dan toch?"

Uiteindelijk brak de dam. Mijn weerstand was langzaam en gestaag gesloopt door een combinatie van groepsdruk, technologische vooruitgang en -laten we eerlijk zijn- pure jaloezie. Nu moest ik alleen nog besluiten wie mij zou mogen helpen bij dit belangrijke, haast heilige moment in mijn leven. Want zomaar een winkel binnenlopen? Nee, dit moest goed voorbereid worden. Dit was geen gewone aankoop. Dit was een overgangsrutueel van een overjarige hippie.

Gelukkig ben ik vader van twee digitale tovenaars. Mijn kinderen, de whizzkids. Zij spraken over gigabytes, opslagcapaciteit, megapixels en batterijduur of het sprookjesfiguren waren uit hun favoriete boek. Het ging me allemaal mijn petje te boven. Na een korte brainstormsessie en een uurtje googelen, wisten ze het zeker. Dit zou mijn eerste mobieltje worden. En ik? Ik knikte dapper en deed net of ik precies wist wat een Nokia was.

De bestelling werd geplaatst. En toen begon het wachten. Dagenlang tuurde ik stiekem naar de bestelstatus. Mijn verlangen groeide. Af en toe keek ik op de website, bestudeerde alvast wat knopjes. En ja, ik geef het toe, ik droomde er zelfs van. En toen..., eindelijk..., kwam het verlossende briefje: mijn pakketje lag klaar op het postkantoor.

Ik ben nog nooit zo snel naar huis gefietst. De Tour de France was er niets bij. Het postkantoor ging bijna sluiten maar ik stooft naar binnen als een moderne ridder op zijn stalen ros. Aan het loketje gaf ik mijn briefje aan de vriendelijke man. "Even legitimeren alstublieft," glimlachte hij. Was het al niet spannend genoeg? Na wat getik op een toetsenbord en een laatste blik op mijn ID-kaart of ik het wel was, sprak hij de magische woorden: "Alsjeblieft, meneer. Deze is voor u."

Het doosje, 'mijn doosje', nam ik als een trofee in ontvangst. Het voelde alsof het de beloning was na het uitlopen van een marathon. Ik had het gehaald! Thuis aangekomen was ik zo opgewonden dat ik mijn vrouw nauwelijks begroette. "Ik heb 'm! Dit is 'm!" riep ik zo blij als een kind. Met de nodige eerbied legde ik het doosje op tafel. Plakbandjes verwijderen, dekseltje omhoog en wauw. Ik was er stil van. Daar lag hij: mijn eerste mobiele telefoon. Voorzichtig haalde ik hem uit de verpakking alsof het een pasgeboren vogeltje was dat net uit het ei was gekropen. Wat een schoonheid! Een flonkerend schermpje, kleine knopjes als juweeltjes. Het toestel lag perfect in de hand.

Maar eerst eten. Mijn maag was inmiddels flink aan het knorren. Na het avondeten legde ik mijn nieuwe vriend op tafel en begon aan de montage: simkaart erin en klaar? Nee hoor, eerst opladen. Dus aan het infuus. En ik zat ernaast als een bezorgde vader bij een couveuse. Ik keek de stroom bijna letterlijk het apparaatje in. Toen, eindelijk, na wat uren van elektrisch geduld, was het moment daar. De eerste echte actie. Ik typte

## PURE JALOEZIE

mijn eerste sms-bericht bestemd voor een van de kinderen: "Een testje of het toestel werkt. Groetjes, Willy." Verzenden en mijn digitale doop was voltrokken.

Daarna ging het los. Berichtjes versturen, wissen, opslaan. Beltonen uitproberen. Een foto maken. Mijn mobieltje en ik, wij waren een eenheid. Nu hoorde ik er weer bij. Ik kon bellen, appen, sms'en waar ik ook was. De eerste keer dat mijn broekzak trilde schrok ik, maar het voelde ook spannend. Mijn vrijheid heb ik voor de mobiele wereld ingeruild, maar daarvoor heb ik iets teruggekregen wat ik al een tijdje kwijt was: mijn jeugdige glans en mijn fingerspitzengefühl. Ik was er klaar voor om op een nieuwe manier contact te maken met de wereld.

# UNIEKE DUO-PRESENTATIE VAN BONGERS & BONGERS



Ze delen dezelfde achternaam, komen allebei uit een echt Bemmels gezin, hebben beiden een passie voor schrijven over Bemmel en omgeving, maar zijn géén familie van elkaar. Willy Bongers (oorspronkelijk uit de Papestraat) en Michel Bongers (oorspronkelijk uit de Dorpsstraat) geven op woensdagmiddag 15 april voor leden Seniorenvereniging KBO Bemmel-Doornenburg een speciale duo-presentatie in de Kinkel. Aanvang 14.00 uur.

Deze middag zal vooral in het teken staan van de presentatie van het nieuwe boek van Willy Bongers dat als titel heeft: **Blieve Schrieve**. In dit boek staan alle columns die Willy Bongers de afgelopen jaren voor De Majje heeft geschreven. Vanwege de populariteit van deze columns kwam er steeds vaker de vraag of deze stukjes ook gebundeld konden worden. Dat is nu gebeurd met het boek **Blieve Schrieve**. Tijdens de presentatie zal Willy meer over de achtergronden van dit boek vertellen. Het boek is tijdens de presenta-



VOOR LEDEN VAN  
KBO BEMMEL-DOORNENBURG  
15 APRIL KINKEL

tie te koop voor € 15,00. De netto-opbrengst komt geheel ten goede aan de Dorpsauto. Voor Willy Bongers, ooit begonnen als timmerman ('spieker-o-loog' zoals hij zelf met een knipoog zegt) is **Blieve Schrieve** het eerste boek. Een mooie primeur dus.

Michel Bongers, voormalig journalist van De Gelderlander, heeft al meer boeken op zijn naam staan. Hij schreef bijna 30 boeken die zich voornamelijk afspelen in de gemeente Lingewaard. Michel Bongers zal tijdens de presentatie leuke en sappige

Bemmelse verhalen en anekdotes vertellen die allemaal voorkomen in zijn boeken.

Kortom, deze duo-presentatie van Bongers & Bongers belooft op woensdag 15 april één groot feest van herkenning te worden. Mis het niet want het wordt ongetwijfeld een onvergetelijke en gezellige middag vol nostalgie!

De entree is natuurlijk gratis. Wel vragen wij u om uw ledenpasje mee te nemen en te tonen.

U bent van harte welkom!

# VREDE, WAT IS DAT?

Ik keek, zoals bijna iedere avond, ook de afgelopen dagen en weken naar het journaal en daarna als er geen voetballen of andere interessante sport was, zoals de winterspelen, meestal nog naar een of ander actualiteitenprogramma of een talkshow. Maar om nu te zeggen dat ik daar echt vrolijk van wordt: nee.

Nou vind ik dat programma Vandaag in-side met Johan Derksen en consorten best wel leuk al is het soms wel erg seksistisch. Maar met dit programma kun je toch nog eens een keer lachen. Dit kan ik van die andere praatprogramma's niet zeggen. Daar wordt wat afgediscussieerd. Heel vaak over dezelfde onderwerpen of gebeurtenissen die er niet of nauwelijks toe doen.

Vooraf vanaf de verkiezingen dagelijks tot op de dag van vandaag over het nieuwe kabinet. Dat het uiteindelijk toch gelukt is, daar mag menigeen zich over verbazen, maar of het een lang leven beschoren is? De tijd zal het leren. Is het niet over de binnenlandse politiek dan wel over de buitenlandse. En iedereen denkt dat hij of zij de oplossing heeft of weet.

Maar intussen zitten we nog steeds midden in de afschuwelijke oorlog tussen Rusland en Oekraïne. We worden nog dagelijks geconfronteerd met de meest afgrijselijke beelden van mensen in de kou, mensen die alles kwijt zijn, compleet verwoeste steden of dorpen. Gelukkig is het op dit moment in Gaza iets rustiger, het is en blijft een tikkende tijdbom en daar niet alleen. Wat te denken van Syrië, Iran en Afghanistan en talloze andere conflicten in de wereld al of niet veroorzaakt door uitspraken of toedoen van ene Donald Trump, die zo'n beetje in zijn eentje bepaalt wat er in de wereld moet gebeuren. Hij zegt wel dat hij de ene na de andere oorlog beëindigt, maar van echte vrede is nog weinig sprake, het schijnt dat het eerder erger wordt.

Ook zeggen we altijd bij ieder conflict dat dit nooit meer mag gebeuren, maar het gebeurt toch, steeds weer alsof men niet weet wat vrede is. Maar wat houdt vrede dan feitelijk in? Om maar eens een paar definities te noemen die ik her en der gelezen of gehoord heb. Vrede is: een heilzame toestand van rust en harmonie en de afwezigheid van stoornis of strijd. Toestand van rust tussen mensen onderling. Samenleven zonder conflicten of oorlogen. Dat problemen geweldloos worden opgelost. Volkomen vrij zijn. Vrede begint bij jezelf.

Ongetwijfeld zullen er best nog meer definities zijn, maar als we nu eens zouden beginnen om met z'n allen deze regels te respecteren, dan hebben we voor onszelf toch al het idee dat we goed bezig zijn.

Hoe dan ook, hou de moed erin en blijf gezond.

Martin van Asten

VREDE  
BEGINT  
BIJ  
JEZELF



# KUMKE CARNAVAL GRANDIOOS SUCCES



Wie had dat kunnen denken? Nadat de opperstalmeesters besloten hadden de Rimpelzitting voor senioren niet meer te organiseren, stonden de Piejassen op om deze seniorenzitting op hun eigen manier verder te ontwikkelen. En dat is gelukt: een bijna volle zaal in de Kinkel kon op 17 februari volop genieten van een gezellige mix van koffiemorgen, cabaret, muziek en dans. De poetsdames Esther en Marleen hadden geen enkele moeite om de aandacht van de aanwezigen vast te houden met hun onderlinge gesprekken, soms op het scherpst van de snede. Jos de Waal, dansgroep Devotion, het GaDoorKoor, jeugdprins Moos en prinses Lieve en niet te vergeten de Piejassen zelf wisten de aanwezigen met hun optredens te boeien.



De Piejassen wisten op geweldige wijze de verbinding tussen senioren en jeugdcarnaval gestalte en inhoud te geven. Het feest was helemaal compleet toen de Blauwe Pony en de Geintrappers acte de présence gaven met prinses en kabinet en zelfs de wethouder het feest vereerde met een bezoek. Het 'Kumke Carnaval' heeft alles in zich om uit te groeien tot een nieuw fenomeen in het Bemmelse carnaval.



Het feest werd mede mogelijk gemaakt door gulle sponsors: Seniorenvereniging KBO, de SAB, Stichting MGZ. Hun bijdragen maakten het mogelijk om carnaval voor senioren in Bommel een doorstart te laten maken! De aanwezige carnavalisten waren de Piejassen heel dankbaar voor hun inzet en hopen op een voortzetting van dit aangeklede 'Kumke Carnaval'.

# IN ZWOLLE | EEN BIJZONDERE TENTOONSTELLING

In de winter bezoek ik graag tentoonstellingen. Het komt geregeld voor dat ik net te laat ben en de tentoonstelling al afgelopen is. Gelukkig was ik voor de tentoonstelling 'Thuis bij Ter Borch' in museum de Fundatie te Zwolle wel op tijd. En het was zeer de moeite waard! Ondanks het feit dat het de laatste dag was, viel het met de gevreesde drukte wel mee.

Ik kende de 17e eeuwse kunstschilder Gerard Ter Borch wel van naam en had in verschillende musea ook wat van zijn schilderijen gezien. De grote verrassing van deze tentoonstelling was echter dat hij ook een aantal getalenteerde (half-)broers en een zus had. De familie Ter Borch uit Zwolle was met recht een kunstenaarsfamilie te noemen.

De pater familias Gerard Ter Borch de oude (1582/1583-1662) was een kunstschilder die zelfs een tijdje in Rome had gewoond. Blijkbaar kon hij hier niet van leven en vanaf 1618 verdiende hij zijn brood als 'ontvanger van konvooien en licenten'; een hoge ambtenaar dus.

De liefde voor de kunst verdween echter niet, die gaf hij door aan zijn kinderen. Hij gaf ze persoonlijk les in tekenen en schilderen. Een aantal van hen bleek uitzonderlijk getalenteerd: Gerard de jongere (1617-1681), Gesina (1631-1690), Harmen (1638-1677)

en Moses (1645-1667).

Gelukkig zijn veel van hun tekeningen, ook die zij in hun vroege jeugd maakten, bewaard gebleven binnen de familie. De kinderen stonden vaak model voor elkaar. In de tentoonstelling waren ook veel van hun tekeningen te zien, soms van één onderwerp door meerdere familieleden op hun eigen wijze getekend. Al met



al gaf het een heel mooi beeld van het warme en creatieve gezinsleven in huize Ter Borch.

De bekendste en meest getalenteerde van het stel is Gerard de jongere. Hij werd een van de meest gevierde kunstschilders van de 17e eeuw. Vooral de met bijna fotografische precisie geschilderde satijnen kledingstuk-



ken zijn een lust voor het oog. De andere zoon Harmen werkte maar kort als kunstenaar. Na de dood van zijn vader nam hij de functie als konvooi- en licentmeester over. Moses is tijdens de Tweede Nederlands-Engelse oorlog gesneuveld. Zijn vroege dood kwam als een grote schok in de familie Ter Borch.

Gesina probeerde de gedachte aan hem levend te houden in tekeningen, gedichten en twee geschilderde portretten. Op één ervan staat Moses afgebeeld als kleuter omringd door speelgoed dat verwijst naar zijn toekomstige militaire loopbaan.

Gesina heeft als vrouw nooit een echte carrière als kunstenares kunnen maken, maar bleef haar hele leven tekenen en schilderen, met name aquarellen. Zij maakte albums waarin ze gedichten en liedteksten illustreerde. Gelukkig is een aantal albums van haar bewaard gebleven. Deze zijn nu in het bezit van het Rijksmuseum.

Tijdens deze tentoonstelling werd veel aandacht geschonken aan haar werk, in een film kwamen de prachtige tekeningen uit haar albums voorbij. Dankzij deze tentoonstelling heeft zij als kunstenares toch nog de bekendheid gekregen die ze bijna vierhonderd jaar heeft moeten missen!

Esther Berendsen



ASSENBURG

**Veja Bloemen**

Markt 51

6681 AG Bommel

Tel.: 0481-462483

E-mail: [info@vejabloemen.nl](mailto:info@vejabloemen.nl)

Heeft u lang last van:

- pijn
- vermoeidheid
- minder beweogen

en u wilt zich gezonder voelen?

U bent van harte welkom voor een afspraak of tijdens het inloopspreekuur

donderdag 12:15 - 12:45

Hortakijfe groet, Lennette  
Fysis eesthof@ppp.nl

**Wijnhoven**  
**Fysiocoaching**

Begleiding in Beweging.

Sandershof 2a  
6681 BT Bommel  
[wijnhoven-fysiocoaching.nl](http://wijnhoven-fysiocoaching.nl)  
0481-354804

# GA WEG!! KOM MAAR!!

## FIT & VITAAL

Onlangs zag ik een video over Beter bewegen voor Senioren boven de 60 jaar die op You-Tube is geplaatst. In deze (25 min durende) video worden de resultaten besproken van een onderzoek naar fitheid bij twee groepen ouderen. De ene groep is een 'wandegroep' en de andere een 'oefeningengroep' die vijf oefeningen per dag thuis uitvoert.

Tijdens het onderzoek is gekeken naar de fitheid bij de twee groepen ouderen. De resultaten uit dit onderzoek vond ik verbluffend en sinds kort doe ook ik vijf oefeningen per dag. Ik merk dat ik er veel baat bij heb en daarom wil ik je graag deelgenoot maken.

### **Uitkomsten van de studie:**

Valrisico was 73% minder bij deze groep en de gemeten spiersterkte was 89% beter, dan in de wandegroep.

Hier gaat om een enorm reductierisico om te vallen, 73% en duidelijke toename van 89% kracht (dat is bijna een verdubbeling; 100% zou immers een verdubbeling zijn)

Bloeddrukmetingen gaven een vermindering bij 31% van de deelnemers t.o.v. de wandegroep.

Gewrichtspijn verminderde met 67% en bij de wandegroep met 12%.

De oefeningen zijn simpel en eenvoudig uit te voeren, je kunt ze gaandeweg aanpassen aan je eigen behoefte. De oefeningen zijn gericht op het voorkomen van spierafbraak, gaan osteoporose tegen, zijn gericht op zelfredzaamheid en kwaliteit van leven boven de 60 jaar.

Mocht u meer weten over dit onderzoek en over de oefeningen die ik doe dan kunt u via de redactie contact met mij opnemen.

Wij zijn niet de eersten die deze video bekijken, ruim 3,3 miljoen mensen zijn ons voorgegaan, met uitsluitend positieve commentaren.

Erik Vervloet

*Een glinsterende witte spreij  
Als wol zo zacht  
Pronkt en praalt weer ongeremd  
Terwijl heimelijk de LENTE lacht*

*Kinderen boetseren joelend  
van mijn spreij een knappe man!  
Dat streelt mijn hart en ego  
't Is daarom!!  
Dat ik niet vertrekken kan*

*Nooit ben je mijn vriend geweest  
Je verbergt ontluikend leven  
Kleur'ge kopjes onder je spreij  
Die hunk'ren naar het lentefeest*

*Jij!!  
Met je sneeuw en ijzel!  
Wegen spiegelglad!  
Botsingen en valpartijen!  
Jij!!  
Met je vroeg donker!  
Snerpende wind!  
LENTE!  
Welkom warme zon  
Heerlijk als jij van hem wint!*

*Heb toch even nog geduld  
Ik neem vanzelf mijn biezen  
Als Lente mij te heftig kust  
Zal ik de strijd verliezen  
Begint mijn maandenlange rust*

Maria v. Zutphen-Verheijen

# VIER HET LEVEN



STICHTING  
VIER HET LEVEN  
ORGANISEERT  
CULTURELE  
ACTIVITEITEN!  
**GAAT U MEE?**

'Samen uit, samen genieten', dat is het motto van Stichting Vier het Leven. Speciaal voor ouderen die nog graag uitgaan naar het theater, maar liever niet alleen gaan of bijvoorbeeld behoefte hebben aan een ondersteunende arm, heeft Vier het Leven een gevarieerd cultureel aanbod.

SAMEN UIT,  
SAMEN GENIETEN



Vier het Leven is een landelijke goede doelen organisatie, die met hulp van ruim 2.000 vrijwilligers mensen op leeftijd mee uitneemt. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 80+. Niet voor elke cultuurliefhebber is het gemakkelijk om uit te gaan. Het alleen gaan, het regelen van tickets of van het vervoer vormt voor ouderen soms een drempel. Vier het Leven organiseert het hele jaar door compleet verzorgde culturele uitjes en regelt daarbij alles, zodat ouderen zorgeloos kunnen genieten; u wordt thuis opgehaald, het vervoer, zitplaatsen in de foyer, de entreekaarten met 1ste rang zitplaatsen, de drankjes en prettig gezelschap. Samen uitgaan is gewoon veel gezelliger!

Vier het Leven is nog niet overal in Nederland actief. Voor Lingewaard geldt dat er een betrokken en enthousiast team van vrijwilligers is in Huissen en in Bemmelen. Een vrijwilliger van Vier het Leven houdt van cultuur en uitgaan, haalt maximaal drie ouderen thuis op, biedt waar nodig een ondersteunende arm en houdt u ook gezelschap tijdens de theatervoorstelling, film, het concert of museumbezoek. Voor de voorstelling nuttigen we koffie of thee en in de pauze nemen we gezellig samen een drankje. Uw rollator kan gewoon mee. U wordt na de voorstelling weer voor de deur thuisgebracht in de auto van de vrijwilliger.

Iedere drie maanden wordt er een gevarieerd programma aangeboden, jaarlijks zo'n 90 voorstellingen. Woont u in Huissen? Dan kunt u met Vier het Leven onder andere naar Muis en het Posttheater in Arnhem, de Theaterkerk in Bemmelen en het Musiatier in Zevenaar. Zelfs naar het Amphion in Doetinchem, nu het Stadstheater in Arnhem dicht is.

Woont u in Bemmelen? Dan kunt u kiezen uit voorstellingen in de Vereniging in Nijmegen, het Mozaïek en Cinema Roma in Wijchen, Theaterkerk in Bemmelen, Theater de Molen in Beuningen en het Muis in Arnhem.

Wij nodigen iedereen van 65+ van harte uit om met Vier het Leven mee uit te gaan! U kunt zich geheel vrijblijvend aanmelden bij Vier het Leven. Vervolgens krijgt u dan alle informatie over bijvoorbeeld de kosten van de uitjes en het lopende programma thuisgestuurd. Aanmelden kan via het landelijke telefoonnummer 035-5245156. Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website: [www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl).

# AARDIG

Wij zijn aardig, wij kunnen aardig zijn, dat maakt ons sociaal weerbaar, verdraagzaam, menselijk. AI, kunstmatige intelligentie is onverschillig, kent geen belang, is stuurloos, maar heeft wel een doel: verdienmodel. Het kent kwaad- noch goedaardigheid en kan het dus beiden zijn.

Goedaardig en kwaadaardig zitten beiden in de aard van de mens, dat weten we niet alleen uit de geschiedenis: 'heilige boeken', de politiek, de criminaliteit, me-too, of van de teevee, maar gewoon ook uit onze gedachten. Jaloezie, afgunst, hebzucht, onverschilligheid om maar een paar hersenspinsels te noemen. De mens voedt AI en de bipolariteit 'goed-kwaad' staat dus ook op het menu. Immoraliteit, gevoelloosheid, onverschilligheid is het wezen van AI. Net als het buskruit is het multifunctioneel, maar wat het buskruit niet kan en AI wel, is haar eigen lont aansteken.

Toen treinen uitvielen door de sneeuw, strandden de reizigers op de stations, alwaar ze aardig voor elkaar waren, geaard want ze zweefden niet langer zwijgzaam over het spoor. De apps van de spoorwegen waren ook uitgevallen. Oorzaak: AI had zichzelf wijs gemaakt, dat een cyberaanval de boel verstoorde en schakelde uit voorzorg de apps uit. Natuurlijk is AI handig voor een snelle rapportage of een lastige vraag, bijvoorbeeld: wat is rente op kapitaalverzekering?

Aardig, je verbinden met de aarde, onbewust weten en voelen dat de aarde het enige houvast



## DIT IS DE REDDING VAN DE MENSHEID

is, dat je hebt. Wandelen versterkt je geaardheid, evenals genieten van de natuur. De aarde is je fundamentele waarde, je bent er onlosmakelijk mee verbonden. Je levensenergie spruit uit de aarde, maar ook de AI-industrie - evenals crypto, het eigen nieuwe geld van de techbrothers - vreten buitenproportioneel uit dezelfde bron.

Nou wil het logische geval, dat de ontwikkelaars, zeg maar eigenaars van AI, macht, invloed, rijkdom verwerven met hun product, maar geen wijsheid en het zijn allemaal mannen. Het messiascomplex slaat volautomatisch toe. Dat type techneut roept: "Dit is de redding van de mensheid, iedereen profiteert ervan, ziekte zal verdwijnen, voorspoed en heel veel vrije tijd wordt ons deel!" Met dat laatste begrip weet een mens vaak geen raad en als pensionado weet ik waar ik het over heb: je wilt altijd iets doen. Als grootverdiener zit de techbro allang gevangen in zijn bubbel: ik ben erg slim, ik ver-

dien me wezenloos en dus is wat ik verkoop -AI- het beste wat er is en dat is tevens de reclameboodschap die ik verkondig. (Hoogste tijd om uit hun klauwen te blijven, wat al kan door van app naar signal over te gaan).

De Messias slaat definitief toe: de megalomane AI-techbro vermeent door zijn oneindig gegroeide ego, himmelhoch zichzelf bejubelend, dat hij onverslaanbaar is en ook de dood zal overwinnen: eeuwig leven is zijn illusie. Er is weer eens een Jezus terug op aarde, maar niet langer geaard. Gevoelloos voor wat de mens echt nodig heeft, heeft de zelfzuchtige techbro de menselijke proporties afgeschud en de afslag naar gewoon geluk gemist.

Wij zullen nog aardiger voor elkaar moeten worden om AI in onze flow te genereren: met een overdaad aan aardigheid de negatieve input overvoeren om discriminatie van kleur, gender uit te bannen, want de groothedswaanzinnige mannen verzinnen dat gender een probleem is, zover zijn zij losgezongen van de natuur. Vijanddenken gebruiken ze, want dat triggert de (ontevreden) massa het makkelijkst. Humor zul je niet meemaken met AI, die machines zien nergens de lol van in, humor als wapen: zet de mobiel van je partner tegenover die van jou en vraag beide chat gtp's aan elkaar te vragen: "Wie van jullie is in alle bescheidenheid de leukste?" Laat ze het gezellig samen uitvechten, terwijl wij aardig blijven.

Jan Vrijuitter



# GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN

De redactie van de Majje heeft de politieke partijen die op dit moment in de gemeenteraad van Lingewaard actief zijn benaderd met de vraag of zij in het kort hun plannen voor de komende jaren wat betreft seniorenbeleid kenbaar willen maken.

Hieronder staan hun reacties. We hopen dat het u helpt om op 18 maart een weloverwogen keuze te maken.



GROEN  
LINKS PvdA

De afgelopen vier jaar hebben wij ons ingezet om op alle beleidsterreinen aandacht te vragen voor senioren. Ons **doel is helder**: zo lang mogelijk fit, vitaal en zelfstandig oud(er) worden in de eigen vertrouwde omgeving.

Daarbij hebben we sterk ingezet op **passende huisvesting**. Meer woonvormen voor senioren met andere woonbehoeften, zoals knarrehofjes in eigen beheer, kleinere en betaalbare levensloopgeschikte woningen in de eigen kern en het makkelijker realiseren van mantelzorgwoningen op het eigen erf.

We hebben ook fors geïnvesteerd in **laagdrempele ontmoetingsplekken**. Informeel, dichtbij en zonder poespas. Dat werkt, maar dit kan en mag de komende jaren nog een extra impuls krijgen.

We blijven investeren in leefbare kernen waar omzien naar elkaar vanzelfsprekend is. In kleine, inclusieve gemeenschappen waarin mensen elkaar kennen en ondersteunen. Waar initiatieven en activiteiten ontstaan dóór en vóór actieve en vitale inwoners zelf. De rol van de gemeente is hierbij helder: **ruimte geven, ondersteunen waar nodig en vooral niet onnodig ingewikkeld maken**.

Natuurlijk blijven we ons inzetten voor goede en veilige woningen, toegankelijke trottoirs en fietspaden, groene en leefbare kernen en een zorgaanbod dat er écht is voor wie het nodig heeft. Samen werken we aan een toekomst waarin senioren zich gezien, gehoord en gesteund voelen.



SP

## Meer aandacht voor senioren bij nieuwbouwen plannen

Flink bijbouwen om het woningtekort tegen te gaan en voorzieningen te behouden. Wat de SP betreft wordt meer dan nu bijgebouwd voor senioren. Meer reguliere seniorenwoningen, maar ook aan Ouderenhofjes en Zorgbuurthuizen.

## Goede toegankelijke menselijke zorg

Geen bezuinigingen op de zorg, het indicatieproces voor het verkrijgen van een WMO-voorziening verbeteren, de wachttijd verkorten en zorgen voor meer zorgpersoneel.

## Snelle Acute Zorg

Snelle aanrijtiden van de hulpdiensten en inzetten voor een huisartsenpost in Lingewaard voor de avond-, nacht- en weekenduren.

## Mantelzorgers verdienen waardering en ondersteuning

Mantelzorgers verlenen liefdevolle hulp en ondersteuning voor familie, vrienden of kennissen. Geen bezuinigingen op de zorg mede omdat dit tot extra belasting van mantelzorgers leidt. Mantelzorgers moeten we waarderen en ondersteunen. (Het mantelzorgcompliment gewoon weer terug).

## Iedereen mobiel

De SP vindt het van belang dat iedereen mobiel is. Daarom zet de SP zich niet alleen in voor de automobilist en de fietsers maar ook voor goede busverbindingen, het beter ondersteunen van de Dorpsauto en verbeteren van het AVAN-vervoer.

## Slachtoffers criminaliteit voorkomen

Voldoende politiecapaciteit en voor stevige aanpak van overlast en criminaliteit. Aangezien met name senioren steeds vaker slachtoffer worden van internetoplichting en babbeltrucs wil de SP dat ook de gemeente meer gaat doen om deze vormen van criminaliteit te voorkomen (voorlichtingscampagnes).



## LBL (LOKAAAL BELANG LINGEWAARD)

Wij vinden het belangrijk om met afgevaardigden van al onze inwoners (dus ook senioren) in gesprek te gaan over onderwerpen met een maatschappelijke impact.

**Wonen:** In alle kernen veel meer woningen gaan bouwen waarbij ook speciaal aandacht is voor seniorenwoningen om doorstroming te bevorderen. Woningen gemakkelijker kunnen splitsen om zo ook meer mantelzorgwoningen mogelijk te maken. LBL zet zich in om de komende vier jaar de centra van onze kernen bruisender te maken en blijven bibliotheken in elke kern aanwezig.

**Mobiliteit en Veiligheid:** voetgangersvoorzieningen naar een hoger pijl brengen omdat meer bewegen belangrijk is om gezond te blijven. Obstaten moeten zo snel mogelijk verholpen worden. Bij herinrichting van straten extra aandacht voor de voetganger. Geen bezuinigingen op het onderhoud van de openbare ruimte. Ook willen wij het fietspad langs de Linge verbreden en verlichten. Hierdoor worden alle Lingewaardse kernen per fiets veiliger met elkaar verbonden waardoor het ook voor senioren veiliger wordt om tussen de kernen te fietsen. De Dorpsauto's in Lingewaard zijn structureel ingebed en waar mogelijk uitgebreid.

**Leefbaarheid:** We zorgen ervoor dat er goede voorlichting en informatieverstrekking voor senioren blijft. Ook onze inwoners die niet digitaal vaardig zijn, moeten kunnen blijven beschikken over alle relevante informatie. Eenzaamheid willen we tegengaan door onze kernen te voorzien van multifunctionele, duurzame ontmoetingscentra waar ontmoetingsplekken zijn voor iedereen die daar behoefte aan heeft. Mantelzorgers blijven wij in woord en daad ondersteunen bij hun taken.

We willen een Odense huis realiseren waar mensen met (beginnende) dementie elkaar kunnen ontmoeten en steunen. Ook blijven we aandacht houden voor ondersteuning aan (zorg)vrijwilligers en (groepen) ervaringsdeskundigen.

**Sport en Beweging:** Senioren zijn van onschatbare waarde voor de samenleving, niet alleen door kennis en ervaring maar ook als vrijwilliger of op de sportclub. Daarnaast bieden ze onder meer een antwoord op de tekorten in de zorg door als mantelzorger of oppas hun steentje bij te dragen. LBL vindt het daarom ook belangrijk om senioren te betrekken bij beleidsontwikkeling.



## B06 | LINGEWAARD NU

Wij vinden het erg belangrijk dat kwetsbare ouderen actief door gemeentelijk beleid worden ondersteund. Te denken valt aan **woonvormen die samenwerking tussen ouderen onderling ondersteunen, kleinschalige zorgvoorzieningen, dagbesteding, mantelzorg, pré-mantelzorg, respijtzorg (ontlasten mantelzorgers)**. Kijken we naar de individuele wensen en mogelijkheden van de mensen die hulp nodig hebben. Een belangrijke drijfveer hierbij is het **bestrijden van eenzaamheid** onder ouderen.

Er blijft een **groeibehoeft**e aan **kleinere wooneenheden voor starters, jongeren en ouderen**. De huidige nieuwbouwplannen voorzien te weinig in die behoefte. In samenwerking met ontwikkelaars stimuleren om naar de behoefte te bouwen. Woningtypes die aansluiten op en waar vraag naar is. Ook goedkopere huur- en koopappartementen voor ouderen zijn dringend nodig. Alleen dan kan doorstroming van ouderen naar kleinere woningen een succes worden.

### Concrete speerpunten:

- Voldoende parkeerfaciliteiten bij nieuwbouw. De auto is nog steeds het belangrijkste vervoermiddel, zeker voor ouderen
- Een gemeentelijk woonbeleid gericht op doelgroepen als starters, jongeren en ouderen
- In de kleine kernen woningbouwinitiatieven invullen door kleinere wooneenheden voor starters, jongeren en ouderen te realiseren
- Stimuleren laagdrempelige voorzieningen in alle kernen voor ouderen om elkaar te ontmoeten
- Stimuleren van initiatieven voor buurtzorghuizen, waardoor senioren gezamenlijk in hun eigen kern kunnen blijven wonen
- Aandacht voor realisatie/behoud van de primaire levensbehoeften (b.v. supermarkt)
- Zorgdragen voor veilige en goed begaanbare fiets- en wandelpaden
- Bestrijden van laaggeletterdheid onder van een duurzame bibliotheekfunctie in onze kernen



CDA

CDA LINGEWAARD

Senioren hebben Lingewaard opgebouwd. Wij vinden het vanzelfsprekend dat u **prettig, veilig en zelfstandig in uw eigen dorp oud kunt worden**. De afgelopen jaren droeg CDA Lingewaard de verantwoordelijkheid voor de WMO. Daardoor is hulp en ondersteuning dichtbij en persoonlijk geregeld. Die lijn wordt voortgezet: **snelle en passende hulp, minder papierwerk en goede ondersteuning van mantelzorgers**.

Op de **woningmarkt** zetten we in op meer levensloopbestendige en betaalbare woningen in alle kernen. Zo kunnen senioren verhuizen binnen hun vertrouwde omgeving, ontstaat doorstroming voor jongeren en starters en blijven buurten gemengd en levendig, waar generaties naar elkaar omkijken.

Een sterke gemeenschap vraagt om **ontmoeting**. Daarom willen we dorpshuizen en multifunctionele centra actief faciliteren en ondersteunen, zodat verenigingen, huiskamers en activiteiten een plek hebben en **eenzaamheid wordt tegengegaan**. Daarnaast blijft **mobiliteit** belangrijk: veilige trottoirs en fietspaden, bankjes onderweg en initiatieven zoals fietsmaatjes, duo-fietsen en dorpsauto's helpen inwoners zelfstandig op pad te blijven.

Zo bouwt CDA Lingewaard verder aan een fatsoenlijk Lingewaard: een gemeente waar je niet alleen fijn woont als je jong bent, maar juist ook goed ouder wordt.



D66

D66

D66 wil dat Lingewaard de komende jaren een plek is waar senioren **prettig, veilig en zelfstandig kunnen wonen en actief mee kunnen blijven doen in de samenleving**. Dat begint bij voldoende passende woningen in de eigen kern, zodat doorstromen mogelijk blijft en mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving kun-



VVD

VVD LINGEWAARD

De VVD gaat voor een sterker Lingewaard: **WAAR JE GOED EN PRETTIG WOONT**

In al onze kernen maken we ons sterk voor voldoende betaalbare woningen met oog voor ontsluiting. We willen de mogelijkheid van voorkeur voor Lingewaarders bij toewijzen van nieuwbouwwoningen. Daarnaast moet er voldoende gebouwd worden voor senioren, zodat er een betere doorstroming ontstaat.

**WAAR JE SNEL EN VEILIG VAN A NAAR B KUNT**

Wij zetten in op een goede doorstroming en verkeersveiligheid. Ook blijven we vasthouden aan stevige parkeernormen. Voor veel Lingewaarders blijft de auto een belangrijk vervoermiddel.

**WAAR JE FIJN KUNT SPORLEN**

Sport- en cultuurvoorzieningen brengen mensen samen en dragen bij aan de fitheid. Wij willen deze voorzieningen voor jong en oud versterken en ondersteunen initiatieven van verenigingen. Het combineren van sportclusters juichen wij toe, omdat dit zorgt voor sociale én sportieve samenhang.

**WAAR IEDEREEN MEEDOET EN IEDEREEN TELT**

Wij ondersteunen lokale initiatieven en wijk- en dorpsontwikkelingsplannen, waarbij inwoners en ondernemers actief betrokken worden. Transparantie, betrokkenheid en het faciliteren van goede ideeën staan daarbij centraal.

nen blijven wonen. Daarnaast zetten wij in op veilige, goed bereikbare wijken met voorzieningen, zorg, winkels en ontmoetingsplekken dichtbij.

Ook vinden wij het belangrijk dat **iedereen kan blijven meedoen**, ongeacht leeftijd of inkomen. Daarom maken we hulp bij geldzaken en zorg toegankelijk, stimuleren we ontmoeting via multifunctionele centra en bibliotheken en zorgen we dat sport, cultuur en bewegen voor iedereen bereikbaar blijven. Preventie en samenwerking met zorg- en welzijnspartners staan daarbij centraal.

Zo wil D66 bijdragen aan een Lingewaard waarin senioren **gezond, zelfstandig en verbonden kunnen blijven leven**, midden in hun eigen gemeenschap.

# PUZZELPAGINA

## ZWEEDSEPUZZEL

kleiding	in andere woorden	windes	annar	vervallen gebouw	hoorden	verteenwoordiger
vegetarier	WC	leer		oerig	ego	
		vlak		europaanen		
getalre hoorna			rijpel			oktober
zoon van Noach		loeren	een kleuring		religieuz	
	smal				zangspel	
ruimtevaart org. in VS			gebied	gauen naam		kanet
opheldering				geen maas		oob-noordboot
					vaatwerk	niet brood
wasmerken	lier soort teld in Europa		hout soort			prestatie tabel
		niet één			lof	
		godheid			Polen (bestek)	
appartement (uk)	kunstelev		wilde hond	vader		zonnegod
	diep maar			annar		Egypt koning
		gemiddeld				hevig
op die wijze			inleiding		kade	
verenigde staten			dezas		boom	bevel
		kring				twij
		aafs-bischof				klo-jouk
onderzoeksorganisatie			kluten breker			
				kuken apparaat		
licht gebruik					griekse letter	

SUDOKU

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

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

## VLIJT



*Vergeeld, bevlekt  
maar het mag niet weg  
haar witte kleedje  
  
met steel- en dekensteek  
de split en luie madelief  
hield zij de wereld bijeen*

Wilma Peters

### MAANDAG:

#### Yoga

09.00 - 10.00 uur  
10.15 - 11.15 uur  
11.30 - 12.30 uur

#### Toneel (Jong Belegen)

09.30 - 11.30 uur

#### Engels

(20 lessen)  
10.00 - 11.30 uur

#### \*Dynamic tennis

10.15 - 11.45 uur

#### Bridge

13.30 - 16.30 uur

### DINSDAG:

#### Yoga (stoelyoga)

09.30 - 10.30 uur

#### Yoga

10.45 - 11.45 uur  
12.00 - 13.00 uur  
15.30 - 16.30 uur  
17.00 - 18.00 uur

#### Biljarten

13.00 - 17.00 uur

#### Tai Chi (Zhineng Qigong)

19.00 - 20.00 uur

### WOENSDAG:

#### Tai Chi (Tao)

09.30 - 10.30 uur

#### Spaans half gevorderden

(28 lessen)

09.30 - 11.00 uur

#### Spaans Beginners vervolg

(28 lessen)

11.15 - 12.45

#### Biljarten

13.00 - 17.00 uur

#### Bingo, 2e en 4e wo.

14.00 - 16.00 uur

#### Instuif, 1e en 3e wo.

14.00 - 16.00 uur

### DONDERDAG:

#### Line Dance

09.30 - 11.30 uur

#### Spaans Gevorderden

(28 lessen)

09.30 - 11.00 uur

#### Seniorenkoor

10.00 - 12.00 uur

#### \*Dynamic tennis

10.30 - 12.00 uur

#### Spaans Beginners vervolg

(28 lessen)

13.00 - 14.30 uur

#### Biljarten

13.00 - 17.00 uur

#### Bewegen op muziek

14.00 - 15.00 uur

#### Spaans Beginners

(28 lessen)

14.45 - 16.15 uur

### VRIJDAG:

#### Biljarten

13.00 - 17.00 uur

De cursussen en activiteiten vinden plaats in  
Cultureel Centrum "de Kinkel" in Bemmelen.

Met uitzondering van; \* Dynamic Tennis:

locatie: Sporthal de Bongerd.

### COLOFON

Senioren Actief Bemmelen

[www.sab-bemmel.nl](http://www.sab-bemmel.nl)

[info@sab-bemmel.nl](mailto:info@sab-bemmel.nl)

Voorzitter:

Henk Peperkamp

06 - 40 35 35 07

[voorzitter@sab-bemmel.nl](mailto:voorzitter@sab-bemmel.nl)

Secretaris:

Willemien Hermsen

0481 - 46 35 55

[secretaris@sab-bemmel.nl](mailto:secretaris@sab-bemmel.nl)

Penningmeester:

Marcel Hermsen;

06 23 36 74 60

[penningmeester@sab-bemmel.nl](mailto:penningmeester@sab-bemmel.nl)

Coördinatie activiteiten:

Bep Cornelissen

06 - 27 50 70 51

Mieke Kuppen

06 - 18 14 28 96

[coordinatie@sab-bemmel.nl](mailto:coordinatie@sab-bemmel.nl)

Deelnemeradministratie:

Erik Bruins

06 - 21 80 45 43

[deelnemeradministratie@sab-bemmel.nl](mailto:deelnemeradministratie@sab-bemmel.nl)

Webbeheer:

Erik Bruins

[webbeheer@sab-bemmel.nl](mailto:webbeheer@sab-bemmel.nl)

Cursusrekening:

NL77 RABO 0105 7099 48

t.n.v. Stichting Senioren Actief Bemmelen

**Donatuskoor Bemmell**  
 Sfeervolle en hoogstaande muzikale omlijsting bij afscheidsceremonies in de regio Arnhem Nijmegen



Informatie te verkrijgen bij:  
 Annie Oude Ophuis; Telefoon: 0481-465598  
 Steef Weijers; Telefoon: 06-45638238



**FYSIOTHERAPIE  
FITPUNT**

Dorpsstraat 41b • 6681 BL Bemmell • T 0481 - 45 44 25  
 info@fitpunt.nl • www.fitpunt.nl

Bezoek ons op Facebook



**Senioren  
Ondersteuning  
Lingewaard**

Ondersteuning en begeleiding voor senioren

Edwin Mons 06-19088103  
 www.seniorenondersteuninglingewaard.nl

*Het is niet wat wij u kunnen bieden, maar wat u geboden wilt hebben*

**Autobedrijf Wientjes v.o.f.**

- REPARATIE
- APK-KEURING
- SCHADEHERSTEL
- IN- EN VERKOOP
- AUTOMAATBAKSPOELEN



Reparatie en onderhoud alle merken


Kattenlaan 7a Bemmell, tel. 0481-354710 email: info@autobedrijfwientjes.nl



**Eet Polly winkel**

We bezorgen  
**BIJ U THUIS**

WWW.EETWINKELFOLLY.NL



**DRUKKERIJ PENTA**

EVERYTHING YOU CAN IMAGINE  
 YOU CAN CREATE

M 06 51 51 46 34  
 W DRUKKERIJPENTA.NL  
 E INFO@DRUKKERIJPENTA.NL



**Goed Horen**  
 Uw gehoor, onze zorg

Heeft u moeite met horen of twijfelt u aan uw gehoor? Goed Horen helpt u graag!

Wat Goed Horen te bieden heeft:

- Gratis hoortest
- Advies over hoortoestellen
- Universele en op maat gemaakte gehoorbescherming
- Gecertificeerde droge gehoorgang reiniging (net als bij een KNO arts)

Wij zijn elke dinsdag- en woensdagochtend aanwezig op ons servicepunt in Bemmell, bij DA Drogist van Appeldoorn. Indien gewenst kan er ook een afspraak gemaakt worden bij u thuis.

**Uw gehoor verdient het allerbeste**

Servicepunt:  
 DA drogist van Appeldoorn  
 Dorpsstraat 45 Bemmell

Bel voor info of afspraak: 06-12552544  
 of mail naar: benk.ruster@goedhoren.com  
 WWW.GOEDHOREN.COM

Gespecialiseerd in PEUGEOT & CITROËN





**AUTOBEDRIJF HANS HUIJBERS**

Dijkstraat 2 6681 VX BEMMEL 0481-462726  
 www.hanshuijbers.nl

Heb je weleens nagedacht over hoe jouw afscheid eruit mag zien?



### Waar herinneringen een plek krijgen....

Met hart en ziel begeleid ik je bij je uitvaart. Samen zorgen we voor een afscheid dat echt bij jou past en dat troost biedt aan de mensen om je heen.

Je mag altijd contact opnemen om hier in alle rust over te praten.



[www.moments-to-remember.nl](http://www.moments-to-remember.nl)  
[mireille@moments-to-remember.nl](mailto:mireille@moments-to-remember.nl)  
altijd bereikbaar op 0481-464727



## DÉ PRAKTIJK VOOR

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Rugtherapie
- Sportfysiotherapie
- Hydrotherapie
- Looptherapie
- Oncologiefysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Geriatrische fysiotherapie
- Revalidatie
- Shockwave
- Echografie
- Dry Needling
- Medical Taping
- Longfysiotherapie
- Hartfysiotherapie
- Oedeemtherapie
- Neurorevalidatie

1 St. Maartenstraat 5  
Doornenburg

2 Van Nispenlaan 2  
Bemmel

3 Karstraat 22  
Bemmel  
Medisch Centrum

### Maak direct een afspraak

☎ 026 214 81 55

✉ [info@fysio-lingewaard.nl](mailto:info@fysio-lingewaard.nl)

🌐 [www.fysio-lingewaard.nl](http://www.fysio-lingewaard.nl)

## COLOFON

### Seniorenvereniging KBO Bemmel-Doornenburg

[www.seniorenbd.nl](http://www.seniorenbd.nl)  
[info@seniorenbd.nl](mailto:info@seniorenbd.nl)

#### Voorzitter:

Erik Bruins  
06 - 21 80 45 43  
[voorzitter@seniorenbd.nl](mailto:voorzitter@seniorenbd.nl)

#### Secretaris

Klaas Vos  
Plakse Veld 29  
6681 MM Bemmel  
06 - 12 84 84 69  
[secretaris@seniorenbd.nl](mailto:secretaris@seniorenbd.nl)

#### Penningmeester

Ruud Rouwmaat  
0481 - 46 50 55  
[penningmeester@seniorenbd.nl](mailto:penningmeester@seniorenbd.nl)  
Bankrekening:  
NL14 RABO 0102 9233 02

#### Vice-voorzitter

vacature  
PR & Advertenties  
Harold Kainama  
06 - 43 36 77 35  
[pr@seniorenbd.nl](mailto:pr@seniorenbd.nl)

#### Coördinator

#### activiteitencommissie

Bep Cornelissen  
06 - 27 50 70 51  
[activiteiten@seniorenbd.nl](mailto:activiteiten@seniorenbd.nl)

#### Ledenadministratie

Erik Bruins  
06 - 21 80 45 43  
[ledenadministratie@seniorenbd.nl](mailto:ledenadministratie@seniorenbd.nl)

#### Contactpersoon lief & leed

Ans van der Burgt  
06 - 19 18 01 02

#### Ledenservice

#### Redactie De Majje

Eline Bouwmeister-Hermsen  
Henk Peperkamp  
Harold Kainama  
[redactie@seniorenbd.nl](mailto:redactie@seniorenbd.nl)

### Loa Lingenwaardse Ouderen Adviseurs

Meldpunt SWL  
088 255 2555  
[meldpunt@swlingewaard.nl](mailto:meldpunt@swlingewaard.nl)

#### Coördinatie bezorgservice

#### De Majje

Henny Ebben  
06 - 13 16 16 68  
Johan Jansen

#### Webredactie

Ruud Rouwmaat  
Harold Kainama  
[webredactie@seniorenbd.nl](mailto:webredactie@seniorenbd.nl)

#### Webbeheer

Erik Bruins  
[webbeheer@seniorenbd.nl](mailto:webbeheer@seniorenbd.nl)

#### Coördinatoren Dorpsauto

Miriam van Kesteren  
Harold Kainama  
Mariëlle Hendriksen  
Margon Meurs-Polman  
Ineke Lucassen  
06 - 82 33 80 56

#### Coördinatie lief & leed

Marianne Peperkamp  
06 - 81 77 95 61

#### Vraag & Aanbod

Ineke Koreman  
06 39 09 02 13  
[korefrank@planet.nl](mailto:korefrank@planet.nl)

#### Belastingservice

Wim van Meerkerk  
06 - 53 34 77 25  
Ger Stokman  
06 - 48 83 30 73  
René Haegens  
0481 - 46 22 56  
zie [www.seniorenbd.nl](http://www.seniorenbd.nl)  
/leden/belastinginvulhulp

#### Rijbewijskeuringen

zie [www.seniorenbd.nl/leden/rijbewijskeuring](http://www.seniorenbd.nl/leden/rijbewijskeuring)

**De Meierij**

**EEN GEZELLIGE ZAAL  
VOOR AL UW FEESTEN**

Bruiloften, Receptie's en Koffietafels  
Familiefeesten met warm/koud buffet  
Bedrijfsfeesten, vergaderingen  
en bijeenkomsten  
Catering & Logementverhuur

CAFÉ DEROSKAM DORPSTRAAT 95 BEMMEL 0481-461477

**FEESTCAFE**

Majje no. 3 verschijnt op donderdag 4 april 2026. Inleveren kopij, foto's en dankbetuigingen t/m donderdag 13 maart 2026.  
E-mail: [redactie@seniorenbd.nl](mailto:redactie@seniorenbd.nl)



**Podopraktijk Bommel helpt bij uw voet- en houdingsklachten.**

- Lage rugklachten
- Hielspoor
- Hallux valgus
- Knieklachten
- Doorgezakte voorvoet

Podopraktijk Bommel  
Dorpsstraat 26 - 6681 BB Bommel  
T. 0481 35 45 06  
E. [info@podopraktijkbommel.nl](mailto:info@podopraktijkbommel.nl)  
W. [www.podopraktijkbommel.nl](http://www.podopraktijkbommel.nl)

**U bent welkom, ongeacht waar u bent verzekerd**

Wij regelen en verzorgen voor u begrafenissen en crematies. U kunt 24 uur per dag bij uw dierbare zijn, zonder eerst een afspraak te moeten maken in het Afscheidshuys Lingewaard. Ook wanneer u de uitvaart niet door ons laat verzorgen.



**Constantijn Koen**  
Uitvaartverzorging  
&  
Afscheidshuys Lingewaard

Dorpsstraat 41 | 6681 BL Bommel  
info@uitvaartverzorging-lingewaard.nl  
www.uitvaartverzorging-lingewaard.nl

Dag en nacht bereikbaar: 0481 35 45 06

Gun uzelf een (h)eerlijke behandeling bij:

schoonheidssalon | medisch pedicure



**ANGELA MARTENS**

Huichstraat 32, Haalderen  
☎ 06-4200 2503 | ✉ [angela@voetensalonangela.nl](mailto:angela@voetensalonangela.nl)  
[www.voetensalonangela.nl](http://www.voetensalonangela.nl)

 Voet en Salon Angela 

**Thijssen**

brilmode | contactlenzen | optometrie



Welkom in de wereld van Thijssen...

Dorpsstraat 50e - Bommel  
Tel. 0481 - 47 04 90  
[www.oogzorginbommel.nl](http://www.oogzorginbommel.nl)



**Xsensible**<sup>®</sup>  
stretchwalker

**DRY-X** WATERPROOF TECHNOLOGY



**Buiting**  
schoenen

**BUITING SCHOENEN**  
DORPSSTRAAT 25  
BEMMEL - 0481-461443  
 BUITINGSCHOENEN



 **Movetek**  
Compressiezorg

**Wij nemen de tijd voor passende druk**

Movetek Compressiezorg, dé leverancier van therapeutische elastische arm- en beenkousen en overige compressiehulpmiddelen.

**Wilt u een afspraak maken?**  
Neem dan contact met ons op via telefoonnummer **06-589 699 38** of via onze website:

[www.movetek.nl](http://www.movetek.nl)