



# OMAJJE

SENIORENVERENIGING KBO BEMMEL-DOORNENBURG

WANDEL  
.....  
avonturen

Door de straten  
marcheren

.....  
Klompenspaden  
ontdekken

.....  
Politiek  
talent



Nr. 7 augustus 2023





15.000 m  
woonplezier  
onder  
één dak

Karstraat 95 Huisen  
★★★★★ 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



**Notaris VanSchaik**

Uw notaris om de hoek

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



**Frans Knorth**  
makelaardij

ANNO 2007

DE MAKELAAR DIE VOOR U HET VERSCHIL MAAKT

0481 793 963 | 06 43 16 55 932  
De Plak 17, Bemmel | www.fransknorthmakelaardij.nl



**EYELOVE BRILLEN IN BEMMEL**

verkrijgbaar bij D.A. Drogisterij van Appeldoorn




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

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

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.

**GIDDING  
KLEIN  
BOUW**

METSEL- EN TEGELWERK - TIMMERWERK  
ONDERHOUD - RENOVATIE  
WONINGAANPASSINGEN

T: 0481 465466 M: 06 53630271  
www.giddingkleinbouw.nl

# KBO NIEUWS

## INHOUD

- 1 Van de redactie
- 2 Vanuit de vereniging
- 3 Vanuit het bestuur
- 4 In gesprek met Willy Bongers
- 6 Ontdekking
- 7 Educatie
- 8 Einde van een tijdperk
- 9 Wij lopen de Vierdaagse mee...
- 10 Klompenpaden
- 11 Harmonie
- 12 Boottocht
- 13 Werkrelaties
- 14 Even bijpraten
- 15 De Maas en meer wild geraas

## AGENDA

### 2023

#### september

19-09 Koffieochtend

#### oktober

04-10 Dag van de ouderen

17-10 Koffieochtend

#### november

21-11 Koffieochtend

### 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.

Van de redactie,

Het is vakantietijd en dat geldt natuurlijk ook voor de redactie. Maar de redactie is dit jaar net weg als de nieuwe Majje samengesteld moet worden. Dus deden we een oproep naar alle "leveranciers" om iets eerder dan de bedoeling was hun kopij in te sturen. En wat fijn dat zij allemaal gehoor hebben gegeven aan onze oproep om de Majje eerder drukklaar te krijgen. De redactie kan nu met een gerust hart op vakantie. Hartelijk dank voor de bereidwilligheid.

Het is weer een mooie volle Majje geworden met veel verhalen, herinneringen en belevenissen. Het wandelen vormt de rode draad door deze Majje. De Vierdaagse, Klompenpaden, de Harmonie.

U komt in deze Majje de Oldstars tegen. Dat is een groepje mannen, oud-voetballers uit heel Lingewaard, die samen nog een balletje trappen, plezier maken en de derde helft in ere houden. Het bijzondere van deze topvoetballers is dat het niet blijft bij een balletje trappen en een biertje drinken. Ook maatschappelijk zijn ze erg betrokken. Zo zijn de Oldstars actief bij acties van de voedselbank en zij helpen sportverenigingen met hand- en spandiensten. Er is ook een groep oud-handballers in Lingewaard, die wekelijks samen sporten. Bewegen en maatschappelijk actief blijven, het recept om gezond oud te worden. De dagtocht van 1 augustus zit er weer op. Een verslag en wat foto's staan in deze Majje.

Na de zomer beginnen de maandelijkse koffieochtenden in De Kinkel weer. De volgende drie zijn al weer gepland en staan in de agenda! Welkom, het is er hartstikke gezellig.

De redactie gaat de komende maand op stap. Op vakantie met de kinderen, wandelen over de toppen van Zuid-Limburg en de Romantische Strasse op de fiets afleggen. Volop genieten van elkaar en herinneringen maken waar we nog lang op kunnen teren. Fijne zomermaanden en tot in september.

*Reageren of zin in schrijven in de Majje?*

Mail naar: [redactie@seniorenbd.nl](mailto:redactie@seniorenbd.nl)



### 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](mailto: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)



# Vanuit de Vereniging

## WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN

Mevrouw G.H. van den Hurk-de Wijse    Mevrouw J.G.M. van de Woerd

## IN MEMORIAM

Mevrouw M. van Kempen-Konijn    De heer J. Weghorst  
Mevrouw E. Bohlander

## DAG VAN DE OUDEREN 4 OKTOBER

Seniorenvereniging KBO Bemmel-Doornenburg organiseert in samenwerking met Stichting Senioren Actief Bemmel de Dag van de Ouderen 2023.

Op woensdag 4 oktober zal deze plaatsvinden. De commissie is nog vol in actie om deze dag op te tuigen. In de volgende Majje volgt meer informatie. Zet het alvast in uw agenda!

## SENIORENKOOR 93 – BEMMEL

Het koor is opgericht in 1993 en bestaat dus 30 jaar. In 1993 besloten enkele leden van de KBO, o.a. Jan C. Peters en Jan van Turnhout, een seniorenkoor op te richten. September 1993 was het zover, het koor kwam er. Een dirigent werd ook gevonden. Jacob Graansma, dirigent van het dameskoor, wilde wel voor een paar jaar die taak op zich nemen. Nou een paar jaar? Jacob is nu al 30 jaar onze dirigent en daar zijn we maar wat blij mee. Twee koorleden zijn er ook al vanaf de oprichting bij en in september, als we een klein feestje gaan vieren, zullen we hier zeker even bij stil staan.

De eerste repetities vonden plaats in de dagkapel van de kerk. We verhuisden naar de Kinkel en daar repeteren we nog steeds. Elke donderdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur.

Het koor heeft nu 25 leden, meest dames, maar ook enkele heren. De meeste liedjes die op het repertoire staan zijn "luisterliedjes" met mooie teksten, veel teksten geschreven door Jacob, maar ook liedjes over onze mooie Betuwe ontbreken niet in ons repertoire.

Als we optreden, meestal in verpleeg- en verzorgingshuizen, begeleidt Jacob het koor op de piano en/of de accordeon. Jaarlijks zingen we ook tijdens de kerstviering van de KBO. Een fijn, gezellig koor, waar met veel plezier wordt gezongen. Samen zingen en gezelligheid dat is voor ons Seniorenkoor het uitgangspunt.

Nieuwe leden zijn natuurlijk van harte welkom, kom gerust luisteren en/of meezingen op donderdagmorgen, zoals gezegd, van 10.00 tot 11.30 uur in de Kinkel.



Tiny van Gelder

## BEDANKJE

G. van Beek-Peters, Th. Gerrits en M.J.P. Roelofs-Toonen danken het KBO-bestuur voor de attentie.



## BEZORG FLITS

Wij begroeten een nieuwe bezorger. Anita van Driel-Hendriks neemt het rayon van Toon Scholten over. Wij zijn erg blij dat Anita dit gaan doen. Toon heeft jarenlang een flink rayon in Gendt en Doornenburg gelopen. Wij danken hem voor zijn tomeloze inzet.

Onze reservelijst (een lijst met namen van leden die eerder hebben aangegeven bladen te willen gaan bezorgen) is inmiddels aardig geslonken. Wij hebben uit deze lijst moeten putten om opgevallen plaatsen op te vullen.

We blijven dus op zoek naar reservebezorgers. In Gendt, Doornenburg, Huissen en Lent hebben we een chronisch tekort.

Heeft u enkele uren per maand tijd over en heeft u interesse om deze bladen rond te brengen? Neem dan contact op met Erik Bruins, 06 - 21 90 45 43 of via ledenadministratie@seniorenbd.nl





# Vanuit het bestuur

Beste mensen,

In deze Majje dit keer geen voorwoord van onze voorzitter. Maar nu gewoon eens wat informatie van één van de andere bestuursleden. Dit keer van de penningmeester over allerlei activiteiten maar nu eens zonder financiële zaken.

Belangrijk is immers dat we veel dingen samen kunnen organiseren door de werkzaamheden te verdelen. En u kent het gezegde: 'Veel handen maken licht werk'.

Wij zijn dan ook heel blij met elke vrijwilliger die ons helpt of ondersteunt bij de verschillende verenigingsactiviteiten. En of dat nu is als vrijwilliger bij de Dorpsauto, bezorger van 'De Majje' of als vrijwilliger bij één van onze andere activiteiten, alle vrijwilligers zijn van belang voor het bestaan van een actieve vereniging. Overigens, de bijeenkomst voor de vrijwilligers waarbij we elkaar kunnen ontmoeten (onder het genot van een drankje en een hapje) organiseren we zelf. Als u onze seniorenvereniging ook zou willen helpen als vrijwilliger op de Dorpsauto of bij andere activiteiten, neem dan gerust contact op met een van onze bestuursleden. U bent van harte welkom!

De afgelopen maanden hebben wij tussen de vakanties door met z'n allen 'doorgewerkt' aan het organiseren van activiteiten voor onze leden. Daardoor heeft u -ook in de zomerperiode- kunnen genieten van onze 'glossy' De Majje en de inzet van onze Dorpsauto.

Daarnaast zijn wij intussen ook 'lekker bezig' met de voorbereidingen van de 'Dag van de Ouderen'. Een activiteit voor senioren in Bemmelen die door de gemeente per kern wordt gesubsidieerd. Vóór de Coronaperiode werd deze dag ook in samenwerking met de SAB en met medewerking van onder andere RijnWaal georganiseerd. Nu wordt deze bijeenkomst weer nieuw leven ingeblazen. Op 4 oktober a.s. hopen we weer velen van u te ontmoeten om de 'Dag van de Ouderen' met een drankje en een hapje te vieren.

Dit jaar was het ook mogelijk om -nog eenmaal met o.a. subsidiegelden van de overheid- voor lokale senioren een busreis te organiseren. Dit in samenwerking met de SAB en Stichting De Zonnebloem Bemmelen-Haalterden-Ressen. Een busreis met boottocht op rivier de Vecht. Gelet op het succes en de vragen van leden uit de andere Lingewaardse kernen zijn wij voornemens ook in 2024 een busreis te organiseren; maar dan in principe alleen voor leden van onze seniorenvereniging!

In de maanden mei, juni en juli 2023 hebben wij bij wijze van proef samen met de SAB maandelijks een koffieochtend georganiseerd in De Kinkel. Dé gelegenheid voor senioren die elkaar willen ontmoeten onder het genot van een (gratis) kopje koffie of thee met wat lekkers erbij. De eerste gezellige koffieochtenden waren voor ons aanleiding om er na de vakanties een vervolg aan te geven. Noteert u alvast de data voor de volgende koffieochtenden op dinsdag 19 september, 17 oktober en 21 november 2023? Tot dan!

De penningmeester, Ruud Rouwmaat

## MIJN MOEDERS *orchidee*

heeft haar jaren overleefd  
ze bleef vanaf de vensterbank  
een decennium naar me kijken  
wanneer ik schreef  
wanneer ik stond te strijken

sprak ze niet, ze zweeg

ook ik weeg nu mijn woorden  
zeef bloem met spreuken  
uit haar tuin van taal  
kneed het deeg een derde maal  
vlecht verzen ter herinnering



Gedicht: Wilma Peters,  
Aquarel: Hai Verstappen

# In gesprek met *Willy Bongers*

## **Wie is Willy**

Willy Bongers werd geboren in 1951 in de Papestraat en is een rasechte Bemmelaar. Willy is de derde van vier kinderen. Al jong kwam Willy in aanraking met het voetbal. Sport vormt de rode draad door Willy's leven. Hij speelde voetbal bij SC Bommel en daar is hij nu nog steeds lid van. Hij heeft rond zijn zestiende een uitstapje gemaakt naar HAVO, maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan: na drie jaar HAVO verwisselde hij zijn voetbalshirt en besloot hij weer voor Bommel te gaan spelen.

Na zijn actieve voetbalcarrière is Willy gaan tennissen en triathlonnen. Nu loopt hij nog steeds hard en is hij actief in het walking football. "Super gezellig", geeft Willy aan: "Eerst een uur of anderhalf fanatiek trainen en daarna de derde helft."

## **Schooltijd**

Willy is begonnen op de Pius X-school bij jufvrouw Spanbroek, bijgenaamd 't Poepertje'. Drie jaar later werd de Donatusschool opgericht en Willy was een van de kinderen die overgeplaatst werd van de Pius naar de Donatus. Willy had een leuke tijd op de lagere school. Hij kon goed mee en had alle tijd om te voetballen. In de zesde klas kreeg hij de uitnodiging om het toelatingsexamen voor de ULO te doen. Dit schrok Willy af, want dit was niet wat hij wilde. "Want", zo zei hij letterlijk, "het gevaar was dat je op de ULO huiswerk moest maken en dan kun je niet meer voetballen!"

## **Hout komt van bomen**

De keuze werd dan ook snel gemaakt. Willy ging naar de technische school in Huissen. Vader had bedacht dat het vak van timmerman Willy wel zou liggen. Het enige wat Willy toen wist, was dat het hout van bomen afkwam, maar meer dan dat ook niet.

Het eerste jaar was een combinatie van vakken uit de disciplines metaal- en houtbewerking.

Tussen de leerlingen onderling was er dikwijls een flinke concurrentiestrijd 'Houtwormen versus Roestkrabbers'.

Het leek soms wel Ajax-Feijenoord!

Willy vond de technische school vreselijk, behalve de lessen van Kees Berendsen. In het vak handenarbeid kon hij zich helemaal uitleven. "Ja," lacht hij: "het fröbelwerk lag mij wel."

## **Werken**

Na de technische school toog Willy als timmerman aan het werk bij aannemer Verweijen. Willy geeft aan dat hij veel geleerd heeft in de bouw. Henk Mocking was een hele goede leermeester. Verder studeren zat er niet meer in.

De disco's kwamen op en op zaterdagavond een biertje drinken was toch veel leuker dan studeren. Toen hij een jaar of 20 was ontmoette hij in El Torro in Huissen de liefde van zijn leven: Maria. Het stel trouwde in 1973 en kreeg twee kinderen: Rudy en Linda. Inmiddels hebben ze vier kleinkinderen, drie meisjes en een jongen.

## **Zaterdagavond Bundesliga**

Willy heeft ook een aantal jaren in Duitsland gewerkt. De Duitse taal ging hem goed af, want dat leerde je toentertijd van de televisie. Vooral de programma's 'Musik aus Studio B' en de ZDF-Hitparade waren favoriet. Maar boven alles mocht de Bundesliga op zaterdagavond 18.00 uur niet gemist worden. Met het bord op de schoot zal Willy te genieten. "Ja", lacht Willy, "en als er een lawaaierige bromfiets langs kwam dan was de televisie weer van slag. Er werd dan flink aan de sprietantenne gedraaid die boven op het toestel stond om de sneeuw weer te laten veranderen in voetbal".

Willy heeft tot in de jaren '80 in de bouw gewerkt. In de tachtiger jaren heeft Willy de overstap gemaakt naar de gemeente Nijmegen en werd hij ambtenaar. Hij heeft tot zijn pensioen op de afdeling Huisvesting (later Bouwen en Wonen) gewerkt.

## **Schrijven begon toevallig**

Willy was op zijn werkplek en hoorde twee collega's een beetje tegen elkaar opboksen. Hij hoorde de discussie aan en maakte er een kort verhaaltje van. Dit stuurde hij toe aan zijn collega's. Zijn collega en vriend León Straatman zei: "Waarom doe je hier niks mee?" en zo is het schrijven ontstaan. Willy schrijft veel. Hij heeft inmiddels drie boekjes op zijn naam staan. Inspiratie haalt hij overal uit zijn omgeving. Ook heeft Willy mappen vol verhalen en memorabilia.

## **VIP in New York**

In de jaren '90 werd er nog wel eens een prijsvraag 'verhalen schrijven' uitgeschreven, waarbij mooie prijzen te verdienen waren. Willy is een



paar keer in de prijzen gevallen. Hij won een auto (Fiat), diverse reisjes en de kers op de taart was een zesdaagse compleet verzorgde reis naar New York. Maria en Willy logeerden in het luxueuze Waldorf Astoria. "Ja", lacht Maria, "dat was zo bijzonder, we werden behandeld als VIP's".

### Hobby's

Naast het sportief bezig zijn, heeft Willy nog steeds een drukbezet leven. Af en toe klust hij nog bij de kinderen. Hij is een muziekliefhebber, puzzelt graag (cryptogrammen) en met plezier schrijft hij stukjes voor de Majje.

Willy was ook actief betrokken bij de Sprinters. Hij heeft meegeholpen met het organiseren van diverse evenementen. Zo wist hij Johan Neeskens met zijn stichting "de Nees" naar Bemmelen te halen voor een jubileum: "De 24 uur van de Sprinters". Ook was hij met Frans Teunissen initiatiefnemer bij de organisatie van het evenement 1000 km hardlopen.

Verder is Willy lid van de Oldstars. Een voetbalclub met oud-voetballers uit heel Lingewaard. Deze groep mannen zijn naast het wekelijkse potje voetbal ook maatschappelijk actief. Zo hebben zij bij de Voedselbankacties geholpen en doen ze eendags-klusjes, zoals het opknappen van de kleedkamers bij de voetbalvelden en het onderhouden van sportmateriaal.

Willy Bongers, een creatieve, bescheiden, handige duizendpoot. Een schrijver met trouwe fans, die zijn maandelijkse bijdrage in de Majje met heel veel plezier lezen en bewaren.



**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 DORPSSTRAAT 95 BEMMEL 0481-461477

**FEESTCAFE**



# ONTDEKKING

Vogels hebben mij bespied  
Ik keek in begeesterende bloemenogen  
De wind speelde lieflijk met mijn haar  
Kilometers wegdek lichtvoetig weggevlogen

Zwart verbleekte door de milde zon  
Rondom parkeerden aangename geuren  
Helder weefsel wolkte in mijn hoofd  
Opende mijn dichtgeklapte deuren

Wandelen en fietsen  
blijken excellente dokters  
Zij maken pillen van natuur  
Gemakk'lijk in te nemen  
En snelwerkend

Een gratis superkuur

Maria v. Zutphen-Verheijen



**Hulp nodig bij uw aangifte of  
administratie?**

**Derksen Financieel. Réken maar!**

Ook voor uw Toeslagen, Successie- en  
Schenkingsadvies. Tegen scherpe tarieven.



Neem vrijblijvend contact op:  
0481 – 450552

info@derksenfinancieel.nl  
De Pollenbrink 3 Bemmelen



ASSENBURG

**Veja Bloemen**

Markt 51

6681 AG Bemmelen

Tel.: 0481-462483

E-mail: info@vejabloemen.nl





## **Stichting Senioren Actief Bommel (SAB) Cursus Engels voor gevorderden**

Het is niet eenvoudig om precies te benoemen wat men moet verstaan onder "gevorderd", maar het is hoe dan ook beslist geen beginnerscursus. Om u een idee te geven wat men zou kunnen verstaan onder "gevorderde" geef ik u een opsomming van onze activiteiten tijdens de cursus. In principe gaan we uit van het gesproken woord, ook wel aangeduid als "conversatie".

We praten over alledaagse dingen om ons heen, soms echt, soms verzonnen, en we bespreken de "toestand in de wereld" aan de hand van artikelen in kranten en tijdschriften. Het is niet nodig een boek aan te schaffen: lesmateriaal wordt (digitaal) door ons aangeleverd.

Is er "huiswerk"? Niet in de ouderwetse zin van het woord, maar soms wordt aan u gevraagd om bijvoorbeeld een artikel te lezen of een (stuk van een) leesboek. Niets is verplicht, maar daardoor is de daaropvolgende les beter te volgen. Regelmatig geef ik (digitaal) extra oefeningen op vooral grammaticaal gebied. Of u hier iets mee doet is geheel vrijblijvend.

Tijdens deze praat sessies komen we vanzelf grammaticale aspecten tegen, die we bespreken voor zover nodig, en uiteraard leren we al prattende veel nieuwe woorden. Altijd handig!

Van tijd tot tijd besteden we ook aandacht aan de Angelsaksische cultuur naar aanleiding van bepaalde gebeurtenissen of typisch Engelse gelegenheden.

Voor de afwisseling bespreken we soms ook de tekst van een bekende song in het Engels of iets uit de Engelse literatuur, bv. een gedicht.

De cursus kan dus gerust veelzijdig genoemd worden. Vergeleken met een middelbare school kunt u grofweg het niveau van begin 4 HAVO aanhouden. Als u zich herkent in dit niveau, bent u van harte welkom.

Locatie: CC de Kinkel

Tijd: maandagochtend 10.00 - 11.30 uur

Start: eind september 2023

Docent: Jan de Groot

## **Ben Cornelissen geeft het stokje door**

Na zeven jaar heeft Ben Cornelissen afscheid genomen als yoga-docent bij Senioren Actief Bommel. Een kundig docent, die precies wist waar hij mee bezig was. Hij heeft vele groepen begeleid en als wij vervanging nodig hadden, konden wij altijd een beroep op hem doen. Wij zijn hem veel dank verschuldigd en wij wensen hem alle goeds en nog vele mooie jaren in goede gezondheid.



## **Orkest The Young Once**

Bij de SAB (Senioren Actief Bommel) is al jarenlang het orkest The Young Once actief. Het orkest wil graag het aantal musici uitbreiden. Het orkest nodigt u uit om eens op een repetitieochtend te komen kijken dan wel mee te spelen. Misschien sluit u zich dan aan. Samen musiceren is een ontspannen en energie gevende bezigheid; je blijft geestelijk fit en geniet met volle teugen. De repetities zijn op donderdagmorgen in de Theaterkerk van 10.00 uur tot 12.00 uur. Voor informatie kunt u contact opnemen met Peter van Brakel (06 - 12 22 14 67) of met dirigent Lucie Gieles (06 - 43 54 91 98).

Voor aanmelding kunt u bellen met: cursuscoördinatoren Senioren Actief Bommel SAB:  
Anja Berns sab.anjaberns@gmail.com of 06 - 16 71 41 68 of José van Rossum 0481 - 46 18 56  
Bij voorkeur tussen 16.00 - 18.00 uur.

# Einde van een tijdperk

Nou, daar zitten we dan zonder kabinet. Wat al diverse keren op het nippertje werd afgewend door de welbekende strategie van Mark Rutte, is nu dan toch nog gebeurd.

Deze keer was er geen houden meer aan. Na dertien jaar ons land te hebben geleid, -wat ook wel eens goed ging-, was hij hiermee de langst zittende minister-president die ons land heeft gekend. Niet dat ze nu ineens allemaal weg zijn: nee, want ze zijn zoals dat heet demissionair.

Eerst krijgen we nog verkiezingen. Die zijn, als ik goed begrepen heb, op 22 november. Daarna krijgen we het eindeloze onderhandelen over wie met wie wil regeren, de zogenaamde kabinetsformatie. Hoelang zoiets duurt is met geen mogelijkheid te zeggen, dat hebben we de vorige keer wel gezien, toen heeft het echt maanden lang geduurd. En als dat allemaal achter de rug is gaat Mark Rutte iets anders doen en stapt hij uit de politiek. Maar hij is niet de enige die er uit stapt. Ook Sigrid Kaag, Carola Schouten en Wopke Hoekstra verlaten de politiek om wat voor reden dan ook. Het meest vreselijk vind ik de doodsb bedreigingen aan het adres van sommige politici, waardoor ze voortdurend in angst moeten leven en dat de thuissituatie er ook enorm onder te lijden heeft, dat ze constant met bewaking moeten leven.

Dat mag nooit een reden zijn om je werk te moeten opgeven! Het is toch te gek voor woorden dat dit in onze samenleving helaas mogelijk is. Met die gedachte in het achterhoofd duurt het toch best nog lang voordat het november is en kan er nog heel wat gebeuren. Want op het moment dat ik dit schrijf zitten we pas in de Vierdaagseweek.

Hoewel een aantal lopende zaken toch nog zal worden afgehandeld, zal de gemiddelde Nederlander weinig merken van het feit dat er eigenlijk geen kabinet is. Hebben we wel een kabinet nodig, kunnen we niet zonder? Nee, dat zal echt niet gaan. Dus dan nu maar afwachten wat de nieuwe regering ons brengt. Krijgen we echt veel nieuwe gezichten, wie wordt de nieuwe minister-president, hoe is de verhouding mannen - vrouwen. Ik heb vertrouwen in de jeugd en daarom hoop ik ook dat de nieuwe regering niet alleen uit oude bekenden zal bestaan, laat er maar gerust een frisse jonge wind doorheen gaan. Want als ik het

goed beluister, barsten we in ons land van politiek talent! Dan zou ik zeggen: "Laat het dan ook eens een keer horen en zien". Het is aan de kiezers om hier iets mee te doen. Zoals al eerder gezegd duurt het nog even, maar ik kom hier zeker nog op terug in een van de volgende edities. We gaan eerst nog genieten of hebben al genoten van alles wat er op ons af kwam of nog komt zoals de zomerfeesten, de sportevenementen, de kermis en niet te vergeten de vakanties. In ieder geval: veel plezier en blijf gezond.

Martin van Asten

WE BARSTEN  
IN ONS LAND  
VAN POLITIEK  
TALENT





# WIJ LOPEN DE VIERDAAGSE MEE...



Een jaar of dertig geleden vatte een groepje (van toen) veertigers het plan op om een poging te gaan wagen de beroemde en beruchte Vierdaagse eens te gaan lopen. Achteraf zou je kunnen denken aan midlife-crisis, maar dat woord kenden we toen, geloof ik, nog niet. Fanatiek trainen, elk weekend de nodige kilometers maken en vooral veel ervaringen van wandelveteranen ophalen.

Na bijna duizend trainingskilometers trokken we op de derde dinsdag van juli 's nachts om half 3 de wandelschoenen aan en verdwenen in het donker naar Nijmegen, want daar mocht je om 4.00 uur precies vertrekken. Ik zal u verder niet lastig vallen met allerlei verhalen over tientallen blaren, overal pijntjes en pijnen, kletsnatte uren in niemandsland tussen verschillende dorpen in de regio, en meer van die sterke verhalen. Gedeeltelijk op waarheid berustend, maar na al die jaren overheerst toch het gevoel van blijdschap dat je zo gezegend bent met een gezond lijf, sterke benen, een goede motor met een goed werkend longenpaar. De eerste jaren zes keer de 50 kilometer gelopen, daarna over naar de mooiste afstand: de 40 kilometer. Bijkomend voordeel: je hoeft pas twee uur later te starten en dat is mooi meegenomen voor je nachtrust. Nu loop ik al een paar jaar de 30 kilometer en daar is de sfeer toch wat anders. De eerste dag voelt als een thuiswedstrijd. De laatste jaren is de route omgekeerd, zodat je in de middag Bemmelpasseert, waar het tegenwoordig een groot feest is. Overal muziek, duizenden mensen langs de weg en een lekker zonnetje, mooier kan het niet. De eerste wandeldag is hard op weg om de "Dag van Bemmelpasseert" te worden.

En zo lopen we dan nog drie dagen door de omgeving van Nijmegen. De tweede dag vind ik persoonlijk de minste dag, de derde dag in Groesbeek is onvergetelijk. Maar het toppunt is de vierde dag. Het feest begint al voor Malden. Daar staan al overal veel toeschouwers te wachten met gladiolen, je ondergaat het lawaai en het feest als een warm bad. Ik heb die laatste dag altijd mijn eigen persoonlijke traditie. Toen ik als jochie van 8 jaar in de derde klas

van de lagere school zat, had ik een meester die net van de kweekschool afkwam. Hij was het die me stimuleerde verhalen op te schrijven en te vertellen en maakte me helemaal gek voor geschiedenis en aardrijkskunde. Meester Frans kwam uit Malden en toen ik de Vierdaagse ging lopen, kwam ik vrijdags altijd langs zijn huis. Even een praatje en een handje geven en dan "Tot volgend jaar!". De laatste jaren zit hij rustig op een stoel aan de straat en word ik begroet met: "Je bent laat dit jaar!" Vorig jaar liep hij een beetje te ijsberen en dit jaar zat hij er niet. Navraag gedaan bij de omstanders en die vertelden dat hij naar binnen was gegaan vanwege de drukte. Maar ik mocht binnen komen, want "die ene jongen uit Bemmelpasseert moest nog komen". Ondertussen met rolstoel, maar nog lekker helder, was het eerste wat hij zei: "Je bent laat vandaag!" En dan is mijn hele Vierdaagse helemaal geslaagd, zeker als bij het afscheid klinkt: "Tot volgend jaar!" Voor mij is meester Frans na 66 jaar nog steeds mijn idool!

Dus volgend jaar maar weer, want je laat zo'n oude meester van 90 jaar toch niet voor niks langs de straat staan wachten? Bovendien begint mijn kleinzoon ook al: "Opa, als ik over vier jaar de Vierdaagse mag lopen, mag ik dan met jou mee?" Redenen genoeg dus om volgend jaar bij leven en welzijn weer aan de wandel te gaan.

Henk



# Klompenspaden:

wandelingen voor de  
avontuurlijke wandelaar

Uitdagend en verrassend, dat is het wandelen op Klompenspaden. De rust, de onverharde paden en de kleinschaligheid zijn geliefd bij vele wandelaars. Op Klompenspaden wandel je op boerenerven en akkers, door slootjes en kabbelende beekjes, door polders, weilanden en over landgoederen. Je blijft je verbazen onderweg. Is het niet van een mooi stuk natuur dan wel van de vele dieren die in Nederland huizen.

Een Klompepad loop je om te genieten van al het moois wat Nederland te bieden heeft, om je pas te vertragen en rustig om je heen te kijken. Wat zijn Klompenspaden precies? Klompenspaden zijn rondwandelingen in het agrarische cultuurlandschap van Nederland uitgezet door de Stichting Landschapsbeheer Gelderland en Landschap Erfgoed Utrecht en variëren in lengte van 5 tot 30 km.

Ze zijn vooral te vinden in Utrecht en Gelderland. Er wordt gewandeld op verrassende plekken die op andere manieren niet zo snel toegankelijk zijn. Stevige, waterdichte wandelschoenen zijn van belang, want het kan soms modderig en wat zwaarder zijn.

Er ligt ook een Klompepad "Het Zeegse pad" in Ressen. Het is een pad van 6 km en geeft een indruk van wat een Klompepad is. Op het pad zijn, zoals op meerdere paden, huisdieren niet welkom. De start is bij Landwinkel De Woerdt. Het Klompepad is in twee richtingen te lopen. Je herkent de route aan de bordjes waarop twee oranje klompjes staan en pijltjes geven aan in welke richting je moet lopen.

Wie meteen de bloesem of het fruit wil spotten, kan de route het beste in de richting van de boomgaarden van De Woerdt starten.

Veel plezier met het verder ontdekken van ons mooie Nederland en wellicht komen we elkaar op een Klompepad nog eens tegen.

Eline





# Harmonie

Een paar jaar geleden werd ik 70. Een kroonjaar. Omdat we het feest een dag later zouden vieren, was het op mijn feitelijke verjaardagsdag erg rustig. 's Middags zat ik lekker in mijn eentje op het terras van mijn appartement te genieten van het mooie septemberweer toen ik plotseling vanuit het centrum de vrolijke klanken van een muziekkorps hoorde. De muziek zwol aan want het muzikale gezelschap kwam mijn kant op. Ik werd een beetje zenuwachtig, laten we zeggen een beetje 'peu nerveux', van. Het zal toch niet zo zijn dat een stelletje malloten speciaal voor mijn verjaardag een hele fanfare heeft laten aanrukken? Het zweet brak me uit en ik slaakte een zucht van opluchting toen de vrolijke toeteraars ons appartementje voorbijliepen en richting De Plak trokken.

Tot mijn grote verbazing kwam er een kwartier later een volgend muziekgezelschap door de straat gemarcheerd. Met een snelle blik in Het Gemeente Nieuws kwam ik erachter dat deze korpsen deelnemers waren van de bandparade, georganiseerd door drumband Eska. Later volgden er nog meer korpsen en achteraf was het wel een leuke verrassing. Zomaar onverwacht een muzikaal defilé voor de deur en dat op je 70ste verjaardag. Alsnog dankjewel daarvoor, Eska!

Genietend van deze parade gingen mijn gedachten terug naar de harmonie uit mijn kindertijd. Als er een muzikant met een instrument naar het dorp fietste, wist ik dat er weer ergens getoeterd ging worden. Doorgaans waren de muzikanten gewone dorpingen. Maar eenmaal in het prachtige uniform waren het voor mij, da kleine menneke uut de Paapestroat, plots 'mensen van aanzien'.

Bemmel was toen nog een stil dorp. Er was weinig verkeerslawaai. Als de harmonie in die dagen begon te spelen, vloeiden de klanken als een olievlek over het dorp. Bemmelaren zijn echt niet nieuwsgierig, maar ze zijn er als er wat te doen is wel als de kiepen bij als wat er te doen is. Dus rap op het fietske het durp ien om te kijken waar de muziek naar toe trekt. Ik vond het altijd fantastisch om te zien hoe de muzikanten, keurig in het gelid, door de straten marcheerden. Het gezelschap werd dikwijls vergezeld door agentje Jimmy de Rookruiker om het gebeuren in goede banen te begeleiden.

Op een doordeweekse dag werd er meestal een muzikaal eerbetoon gebracht aan een jarige of een jubilaris. Bij de woning aangekomen, kwam dan de zogenaamd nietsvermoedende persoon naar buiten. Verrast en een beetje ongemakkelijk stond het 'feestvarken' dan in het open deurgat te kijken, omringd door de familie en een grote menigte aan nieuwsgierigen. Na de verplichte speech speelde de harmonie een paar mooie nummers om te be-

sluiten met een 'Lang zal ze leven'. Daarna keerden de muzikanten terug naar het thuishonk bij Pietje Ebbers.

Udi was een mooi stel en met bekende dorpsfiguren uit alle gelederen van de samenleving deed het de naam harmonie alle eer aan. Af en toe was er ook wel eens de ergernis als er een paar muzikanten meeliepen zonder uniform. Het oog wil ook wat en met een paar zonderlingen in burgerkleding leek het korps op een bijeengeraapt zootje. Het was dan ook alsof de muziek anders (valser?) klonk. Bij veel tradities was de harmonie van de partij. Bijvoorbeeld met Koninginnedag als er een aubade werd gebracht bij de Kinkelenburg. Na het spelen van het Wilhelmus begeleidde de harmonie de horde onrustige blagen naar de sportvelden voor de kinderspelen.

Ook heb ik van de harmonie genoten als ze de Ouden van Dagen muzikaal onthaalden bij terugkomst in Bemmel van het jaarlijkse uitje. Het was dan niet alleen de harmonie waarvoor ik naar de Dorpsstraat fietste. Mijn opa en oma waren ook mee met het reisgezelschap en de oudjes werden dan onthaald alsof ze de Champions League gewonnen hadden. Voorafgegaan door de harmonie reden de GTW-bussen met de oudjes door de Dorpsstraat om te stoppen bij de halteplaats tussen Theetje Schaop en horlogerie Bouwman. Bij de ingang van het Sandershof had zich een grote menigte verzameld en vrolijk zwaaiend stapten de bejaarden uit de bussen. Onder luid applaus liepen ze vervolgens naar de achteringang van zaal Ebbers. Het leek wel of half Bemmel was uitgelopen om het gezelschap te begroeten. Ik stond ook tussen het publiek en toen opa en oma voorbijkwamen, kreeg ik een dikke knuffel en oma drukte mij snel een dun koetjesreepje in de hand. Een extra ovatie was er altijd voor de invalide Bernardje Damen, die door twee sterke mannen naar binnen werd gedragen. De volgende dag vertelden de oudjes in geuren en kleuren hoe fantastisch het reisje was geweest.

De tijden zijn veranderd en de term 'Ouden van Dagen' kennen we niet meer. Senioren van 70-plus reizen nu de hele wereld over. Inmiddels hoor ik ook bij de ouwe bokken, maar als ik terugkom van een reisje staat er echt geen harmonie op mij te wachten. Hopelijk komt er in september, rond mijn verjaardag, weer een bandparade voorbij en met een beetje fantasie denk ik er wel een paar GTW-bussen bij. Zo blijft het een leuke herinnering.

Willy Bongers





# Dagtocht

## UTRECHTSE VECHT





# Werkrelaties

Na het succes van vorig jaar hebben de seniorenvereniging KBO, de SAB en de Zonnebloem dit jaar weer een dagtocht georganiseerd. Op 1 augustus stonden drie luxe touringcars van de Betuwe Express gastvrij te wachten bij de Gouden Appel. In een mum van tijd waren 165 passagiers ingeladen en vertrok de stoet om via een prachtige route door de Betuwe en de Utrechtse Heuvelrug het plaatsje Maarssen te bereiken. Onderweg werden deelnemers door de chauffeurs gezellig bijgepraat met allerlei wetenswaardigheden over van alles wat onderweg op de route langs kwam.

In Maarssen lagen twee rondvaartboten te wachten en werden we ingescheept en getrakteerd op koffie met iets lekkers. Ondertussen waren de boten vertrokken voor een tocht van drie-en-een-half uur op de schitterende rivier de Vecht. De kapitein gaf als een volleerde gids tekst en uitleg over alles wat we op beide oevers passeerden en dat was niet mis: prachtige herenhuizen, pittoreske gevels, theekoepeltjes en theekoepels, teveel om allemaal op te noemen. We kwamen ogen te kort om al dat fraais in ons op te nemen.

De inwendige mens werd ook niet vergeten. Een heerlijk en goed gevuld lunchbuffet stond op de deelnemers te wachten en daar werd gretig gebruik van gemaakt. Op de terugweg maakten velen gebruik van het bovendeck om daar in het zonnetje vanuit een ander gezichtspunt de rivier in ogenschouw te nemen. Bij terugkomst werden de bussen weer opgezocht en reed de stoet via een andere route via Culemborg en Kesteren weer naar Bemmelen terug. Hoewel er van allerlei slecht weer voorspeld was, kunnen we alleen maar vaststellen dat Onze Lieve Heer wederom een Bemmelaar is: het weer was voortreffelijk en de paraplu's konden ingeklapt blijven. En de gezichten en reacties na afloop zeiden genoeg: alomtevrede vanwege zo'n fijne dag. Samen een dagje op pad om samen te genieten van het land waarin we leven, samen in de gelegenheid zijn om te praten, saamhorigheid ondervinden en omzien naar elkaar, wat wil je nog meer? De samen organiserende clubs KBO, Zonnebloem en SAB kijken met de deelnemers terug op een fantastische dag! Volgend jaar weer? Wie weet....

Na de boottocht op de boot blijven liggen: een bril, een grijs doosje met pen en een regenhoedje. Eigenaars kunnen contact opnemen met Anja Berns: 06 - 16 71 41 68

**LOA Else de Jong (Huissen): "Er zijn veel ouderen op zoek naar gezelligheid. Ik help hen gratis op weg."**

De Lingewaardse Ouderen Adviseurs (LOA's) helpen ouderen in Lingewaard met hulpvragen op weg. Eén van de vrijwilligers is Else de Jong uit Huissen.

"We bieden een luisterend oor en hebben een bemiddelende functie. Ik merk dat de grootste vraag die bij ouderen leeft, gaat over het ontbreken van gezelligheid, ze willen graag afleiding en contact. Mijn rol is dan om te kijken waar ze dat kunnen vinden, zonder dat ik gelijk zelf hun maatje word. Zo heb ik vorig jaar iemand gewezen op de activiteiten in De Minkhof. Ik help de inwoner op weg om samen met het eigen netwerk te kunnen regelen wat er nodig is, ook als dat sociale netwerk beperkt is. Ik ga dus niet mee op bezoek bij de huisarts. Maar ik houd wel de vinger aan de pols om te kijken hoe het gaat ná het bezoek.

Mensen weten ons nog niet altijd goed te vinden. Ik hoorde laatst bij de kapper een verhaal van een oudere dame wiens pols gebroken was. Haar man kon haar lastig helpen en de juiste hulp vinden duurde lang. Als de dame had geweten dat er LOA's zijn die direct thuis langs kunnen komen, dan was de hulp mogelijk makkelijker en sneller geregeld geweest. Helaas gebeuren er soms ook ingrijpende dingen bij ouderen, zijn er angsten voor bijvoorbeeld oplichting of diefstal." Klinkt deze situatie herkenbaar? Hebt u een vraag en wilt u ook eens praten? Van harte welkom! De LOA's komen graag bij u langs en de hulp is gratis.

Bel het Meldpunt SWL voor meer info: 088 - 255 25 55

Het Meldpunt SWL is gedurende de zomer op de reguliere (kantoor-)tijden bereikbaar.



Gun uzelf een  
(h)eerlijke behandeling bij:

schoonheidssalon | medisch pedicure



Huchtstraat 32, Haalderen

☎ 06-4200 2503 | ✉ [angela@voetensalonangela.nl](mailto:angela@voetensalonangela.nl)

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

 Voet en Salon Angela

 ProVoet  
Bijzondere  
voetverzorging

# Even bijpraten

met Ineke Koreman



Nog vóór de zomervakantie bericht van de redactie: "In verband met vakantie het verzoek om voor de komende Majje de kopij 21 juli in plaats van -volgens schema- 8 augustus in te leveren". Oeps, in mijn hoofd ben ik nog met hele andere dingen bezig. Ik zit nog volop in eindactiviteiten/-musicals, rapporten en andere gezellige bijeenkomsten. En dan komt nog onherroepelijk het moment dat (klein)kinderen gedag komen zeggen en je ze uit gaat zwaai-



en omdat ze uitwaaiëren naar de diverse bestemmingen binnen en buiten Europa. Natuurlijk gun je ze allemaal een hele fijne, zorgeloze vakantie, maar toch...ach, dat vult een ieder maar voor zichzelf in. Je snapt ook veel beter dat het je eigen ouders indertijd niet anders verging en we met elkaar afspraken ze te bellen als we goed waren aangekomen. We stonden dan -met voldoende kleingeld- in de rij voor de plaatselijke telefooncel. Nu komt er een appje met foto binnen! Mijn vakantie ziet er inmiddels wat anders uit,

maar hoe verrassend kan het soms ook lopen. Weet u nog dat ik in een eerdere Majje vroeg wie er belangstelling had voor restanten van kaarsen? Weken nadien kreeg ik daar alsnog een reactie op: "De dagbesteding van Philadelphia in Park Bredelaar kan heel goed kaarsen gebruiken". En zo stapte ik op een mooie zomerse dag, samen met een vriendin, op de fiets naar De Grote Bredelaar aan de Breedlersestraat in Elst (net buiten Bemmelen) met onder andere een



kleinschalige Boerencamping in de Boomgaard tussen de fruitbomen. We parkeerden onze fiets bij het kleine Boerderijwinkeltje en "klingelden" met de koperen bel die daar bij de kassa lag. De coördinerend werkbegeleider kwam aangelopen, zag de zak met kaarsrestanten en reageerde meteen heel enthousiast: "Ohh, wat fijn!" En van het een kwam het ander. Zo mochten we een kijkje nemen in de werkruimte en ze vertelde over het werkproces waar deze restanten -samen met repen van oude katoenen dekbedhoezen-

verwerkt worden tot kleurrijke fakkels, zoals te koop in het winkeltje. Het is een van de vele activiteiten/werkzaamheden van het brede aanbod op een volwaardige werkplek aan mensen die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Onze belangstelling was gewekt en zo kregen we nog meer te zien van de omgeving en te horen over de mogelijkheden om daar bijvoorbeeld een familiefeest of -reünie te organiseren. Er is veel mogelijk en van alles te doen; wát een prachtige plek! En zo leuk; toen we afscheid van elkaar namen mochten we beiden een fakkelkaars uitzoeken (zie foto). Aansluitend fietsten we door naar het nieuwe Rijnstate Ziekenhuis en ook daar keken we onze ogen uit. Vriendelijke vrijwilligers gaven ons uitleg over hoe het werkt wanneer je daar voor een afspraak moet zijn. Wel zo prettig om daar nu rond te kunnen lopen zonder dat je klachten hebt. Tevens verwezen zij ons naar het binnen- en buitenterras -voor iedereen toegankelijk- van Bakker Bart. Zó veel lekkers -ook gezond- te koop: uitzoeken, bestelling doorgeven, afrekenen, nummerbordje mee voor op je tafeltje en in een mum van tijd wordt het uitgeserveerd. Op de terugweg naar huis op de Plak nog een bak heerlijke kersen gekocht en zo hadden wij -dichtbij huis- een echte vakantiedag. En... op de valreep dus ook nog een schrijverijtje om met u te delen dankzij de tipgeefster. Mocht u nog kaarsresten hebben? Breng ze naar Park Bredelaar of naar mij, dan zorg ik dat het daar terecht komt.



# TOURTIPS

# 2024

Mosterd na de maaltijd zult u misschien denken? Nee, het is nooit te vroeg om vooruit te denken. De Tour door het land van Jeanne d'Arc en Julien Quark is weer gelopen en leverde direct materiaal op voor de racer, maar ook de oprechte amateur mag genieten van de tips, die bij het zien van deze goed betaalde uitslooverij als vanzelf aan mijn wielbrein ontsproten. De belangrijkste raad aan iedere wielrenner, die wat mij betreft wettelijk verplicht mag worden, is het volgende: zeker bij het bergop stuiten en slingeren tussen ontketende hordes wielwappies door, zeg ik: "Alle rijwielen moeten een werkende fietsbel aan stang of stuur voeren". Een simpele en doeltreffende maatregel, al zal de vurige Thibault Pinot-fan nog iets extra's nodig hebben om op de flanken van een Ventoux zijn uitzinnigheid eronder te houden. De oplossing voor het fenomeen doorsnee (lees: gloeiend heethoofdige) Fransoos: voeg standaard morfine toe aan de Franse tandpasta's en de rust zal wederkeren langs de klimmen, dalen, dorpen en dreven van 's werelds mooiste fietsevenement.

Verder is er in relatie tot de fiets en zo nodig je wettelijke relatie, meer te overwegen, dan simpele tips. Zo overpeins ik pijnlijk ter lering, met mijn aambeienverzameling tussen gat en zadel, dat de wederkerigheid waarop mijn verkering eeuwig leek te teren, verkeerde, verteerde en nimmer wederkeerde, waardoor ik van de weeromstuit harder ben gaan fietsen en de risico's onder ogen moet zien:

- Je moet weten hoe de vork in het frame steekt, want tussen de spaken is het lelijk radbraken. Bovendien heb je met je nieuwe carbonnetje nog sneller een bonnetje.
- Al is de daler nog zo snel, het journaal achterhaalt hem wel.
- Dra je als renner de top niet meer haalt, ben je over de top.
- Aan elk zadel zit wel een luchtje.
- De een is bagage, de ander drager.
- De spanning moet goed zijn, ook in de banden.
- De ketting kan niet altijd gespannen zijn.
- Met een gek aan het stuur kan de koers kort zijn.
- Een sterk frame heeft een goed verhaal, een goed verhaal een sterk frame.
- Een balhoofd, een ossenkop, inbus of ouwe moer, gederailleerd of gebrouilleerd, gejaagd
- gejakkerd op stoom of op stang: wie niet trapt rest de slakkengang.
- Zijn de blokjes versleten, moet je op je remschoentjes vertrouwen.
- Tandems zijn voor viervoeters.
- In de racerij ben je snel, anders ben je snel uit de racerij.
- Bij het horen van de eerste lijster was de renner het spoor al bijster.
- Als de ketting gaat roken, kun je met het vet niet meer koken.
- Bergop is het goed afzien.
- Bergaf is het makkelijk schakelen.
- Ontketend ben je vrij.
- En voor de e-rijders: snelheid X reactietijd = impact.
- Na een harde val zonder helm, had hij heel andere verhalen.

Bij deze is uw komende fietsjaar redelijk afgezekerd, al zul je mij niet voorin het peloton vinden, maar ergens op een rustig plekje zonder helm in de berm, voor het scherm met een pinda en een pinootje in de luwte.

Jan Vrijuter



## COLOFON

<b>Maandag:</b>	<b>Bridge</b> 13.30 - 16.30 uur <b>Engels voor gevorderden</b> 10.00 - 11.30 uur <b>Toneel (Jong Belegen)</b> 09.30 - 11.30 uur <b>Yoga</b> 09.30 - 10.30 uur 11.00 - 12.00 uur 13.30 - 14.30 uur 15.00 - 16.00 uur
<b>Dinsdag:</b>	<b>Tai Chi</b> 19.00 - 20.00 uur <b>Yoga</b> 09.30 - 10.30 uur 11.00 - 12.00 uur 13.00 - 14.00 uur 15.30 - 16.30 uur 17.00 - 18.00 uur <b>Koken</b> <b>Kijk op kunst</b> 10.00 - 12.00 uur
<b>Woensdag:</b>	<b>Biljarten</b> 13.00 - 17.00 uur <b>Bingo, 2e en 4e wo.</b> 14.00 - 16.00 uur <b>Instuif, 1e en 3e wo.</b> 14.00 - 16.00 uur <b>Tai Chi</b> 09.30 - 10.30 uur
<b>Donderdag:</b>	<b>Bewegen op muziek</b> 14.00 - 15.00 uur <b>Biljarten</b> 13.00 - 17.00 uur <b>Creatief</b> 13.30 - 15.30 uur <b>Line Dance</b> 09.30 - 11.30 uur <b>Seniorenkoor</b> 10.00 - 12.00 uur <b>Seniorenorkest</b> 10.00 - 12.00 uur <b>Koken</b>
<b>Vrijdag:</b>	<b>Biljarten</b> 13.00 - 17.00 uur <b>Levenskunsten</b> 10.00 - 12.00 uur

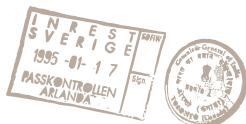
Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met:  
Anja Berns: 06 - 16 71 41 68  
José van Rossum: 0481 - 46 18 56

	Seniorenvereniging KBO Bommel-Doornenburg www.seniorenbd.nl info@seniorenbd.nl
Voorzitter:	Rien van Eldijk 0481 - 46 52 37 voorzitter@seniorenbd.nl
Secretaris:	Klaas Vos 06 - 12 84 84 69 secretaris@seniorenbd.nl
Penningmeester:	Ruud Rouwmaat 0481 - 46 50 55 penningmeester@seniorenbd.nl
Ledenrekening: Cursusrekening:	NL14RABO 010.29.23.302 NL77RABO 010.57.09.948 t.n.v. Stichting Senioren Actief Bommel
Redactie:	Eline Bouwmeister-Hermsen Henk Peperkamp Harold Kainama redactie@seniorenbd.nl
Webredactie:	Ruud Rouwmaat Harold Kainama webredactie@seniorenbd.nl
Webbeheer:	Erik Bruins webbeheer@seniorenbd.nl
Advertenties:	Rien van Eldijk 0481 - 46 52 37 voorzitter@seniorenbd.nl
Ledenadministratie:	Erik Bruins 06 - 21 80 45 43 ledenadministratie@seniorenbd.nl
Bezorging Majje en 50+ magazine:	Henny Ebben 06 - 13 16 16 68 Johan Jansen 06 - 82 33 80 56
Dorpsauto: Druk en opmaak:	06 - 82 33 80 56 Drukkerij Penta 06 - 51 51 46 34

## BELANGRIJKE CONTACTPERSONEN

<b>Sociaal Domein:</b> Vacature <b>Educatie:</b> Anja Berns 06 - 16 71 41 68 info@sab-bommel.nl <b>Ontmoeting:</b> Vacature <b>Ledenservice Lief- en Leedfonds:</b> Ans vd Burgt 0481 - 46 55 60 <b>Klussenhulpdienst: Meldpunt SWL</b> 088 - 25 52 555 meldpunt@swlingewaard.nl <b>Vraag &amp; Aanbod:</b> Ineke Koreman 0481 - 46 19 75 korefrank@planet.nl <b>Inloopmaaltijden Liduina:</b> 0481 - 47 06 00	<b>Belastingsservice leden:</b> René Haegens 0481 - 46 22 56 Wim van Meerkerk 0481 - 46 30 01 Ger Stokman 06 - 48 83 30 73 <b>Rijbewijskeuringen:</b> Regelzorg in Elst 088 - 23 23 300 J. van Remmen in Velp 026 - 36 36 208 G. Gootjes in Nijmegen Oost 024 - 32 36 553 Goedkope Keuringen 085 - 48 83 616 www.goedkopekeuringen.nl
---	---

Majje no. 8 verschijnt op donderdag 28 september 2023. Inleveren kopij, foto's en dankbetuigingen t/m **dinsdag 12 september** 2023. E-mail: redactie@seniorenbd.nl





## Donatuskoor Bemmell

Sfeervolle en hoogstaande muzikale omljsting bij afscheidsceremonies in de regio Arnhem Nijmegen



Informatie te verkrijgen bij:

Annie Oude Ophuis;  
Steeff Weijers;

Telefoon: 0481-465598  
Telefoon: 06-45638238

Bezoek ons op  
Facebook



FYSIOTHERAPIE  
**FITPUNT**

Dorpsstraat 41b • 6681 BL Bemmell • T 0481 - 45 44 25

info@fitpunt.nl • www.fitpunt.nl



## Senioren Ondersteuning Lingewaard

Ondersteuning en begeleiding voor senioren

Edwin Mons 06-19088103

[www.seniorenondersteuninglingewaard.nl](http://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

Kattenleger 9a Bemmell, tel. 0481-356710 email: [info@autobedrijfwientjes.nl](mailto:info@autobedrijfwientjes.nl)

Voor deskundig en persoonlijk advies

BENU Apotheek Teselaar  
Teselaar 6a, 6681 BG Bemmell  
0481 - 45 07 02  
ma t/m vr 8.30 - 17.30 uur

BENU servicepunt Automaat  
BENU servicepunt Jumbo Bemmell



AANDACHT VOOR AL JOUW GEZONDHEIDS VRAGEN

Xsensible®  
stretchwalker

DRY-X WATERPROOF  
TECHNOLOGY



**Buiting**  
schoenen

BUITING SCHOENEN  
DORPSSTRAAT 25  
BEMMELL - 0481-461443  
BUITINGSCHOENEN



DE WOERD



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL - CADEAUS  
BOERDERIJTERRAS - VERGADEREN - CAMPERS

[dewoerd.nl](http://dewoerd.nl)  
Ressen



## Podopraktijk Bemmel helpt bij uw voet- en houdingsklachten.

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

Podopraktijk Bemmel lopen met gemak  
Dorpsstraat 26 6681 BN Bemmel E. rene@podopraktijkbemmel.nl  
T. 08 50 64 78 08 W. www.podopraktijkbemmel.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

Doktor Poellstraat 2 | 6681 BV Bemmel  
info@uitvaartverzorging-lingewaard.nl  
www.uitvaartverzorging-lingewaard.nl

Dag en nacht bereikbaar: 06 421 160 93

## eet polly winkel

We bezorgen  
**BIJ U THUIS**  
WWW.EETWINKELPOLLY.NL

## FEEL FIT

Wordt lid voor €750 p.w. & kies je upgrades

Gezinsleden betalen alleen de upgrades

Tim  
UPGRADE  
FITNESS  
€2<sup>50</sup> p.w.

Sanne  
UPGRADE  
ZWEMMEN  
€2 p.w.

Tim & Sanne  
SPORTEN  
SAMEN VOOR  
€12 p.w.

Feel Fit Center Bemmel  
Van Nispenlaan 2, 6681 CZ Bemmel

## 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)

## DRUKKERIJ PENTA

EVERYTHING YOU CAN IMAGINE YOU CAN CREATE

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

# Thijssen

brilmode | contactlenzen | optometrie

Welkom in de wereld van Thijssen...

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