

de MAJJE

SENIORENVERENIGING KBO BEMMEL-DOORNENBURG

HERSTART activiteiten

De sportzomer van 2021

Helmplicht voor E-bikers?

Mijn viervoeters

Nr. 07 september 2021

15.000 m² woonplezier onder één dak

Jansen totaal wonen EST. 1966

Zeker van je aankoop

OPENINGSTIJDEN:

Ma t/m Do	10.00 - 17.30 uur
Vrijdag	10.00 - 21.00 uur
Zaterdag	10.00 - 17.30 uur
Zondag	12.00 - 17.30 uur

Voor sfeervolle meubels, keukens, slaapkamers, woontextiel en accessoires kijk jansentotaalwonen.nl

Karstraat 95 Huissen | 7 dagen per week open! | 026-326 99 00 | 9.1/10 klantwaardering

Voor deskundig en persoonlijk advies

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

BENU servicepunt Automaat
BENU servicepunt Jumbo Bemmel

BENU APOTHEEK
AANDACHT VOOR AL JOUW GEZONDHEIDS VRAGEN



Buiting schoenen
BUITING SCHOENEN
DORPSSTRAAT 25
BEMMEL - 0481-461443
BUITINGSCHOENEN

Nu ook online afspreken
KAPSALON
Nathalie van Asten
Kijk op:
www.kapsalonnathalievanasten.nl

GIDDING KLEIN BOUW
METSEL- EN TEGELWERK - TIMMERWERK
ONDERHOUD - RENOVATIE
WONINGAANPASSINGEN
T: 0481 465466 M: 06 53630271
www.giddingkleinbouw.nl

landwinkel de Woerdt
Woerdsestraat 4
6684 DL Ressen
0481 - 464027
Dagelijks geopend
Gespecialiseerd in streekproducten



www.dewoerdt.nl

KBO NIEUWS

INHOUD

1 Van de redactie
Prietpraat
2 Vanuit de vereniging
Te geef
3 Treurig gras
De sportzomer van 2021
4 Oorpien
5 Educatie
Oogsttijd
6 Cursus en activiteiten
7 Inschrijfformulier
8 Helmplicht
De Keutel bij het schone end
9 Even bijpraten
10 Werkrelaties
11 Viervoeters

Prietpraat

Mijn kleindochter Alicia van tweeëneenhalf jaar, -een bijdehandte tante-, zit bij mij buiten aan tafel te spelen met steentjes die ze zelf opgezocht heeft. Er valt er een op de grond. Ze zegt: "Oma, wil jij hem pakken?" Waarop ik zeg: "Nee, dat kun je zelf wel." Kleindochter vraagt nogmaals of ik hem op wil rapen. "Nee", zeg ik, "je bent al een grote meid." Dan is het even stil en zegt ze: "Ben jij oud?"

Thea Peek





Van de redactie.

Het is al weer eind augustus en de zomer begint ons een beetje in de steek te laten. Na al die hete zomers van de afgelopen jaren moesten we nu weer wennen aan koel, nat en winderig weer in de vakantiemaanden. Had ook wel zijn voordelen: je blijft veel actiever en onderneemt veel meer. Wij hebben bijvoorbeeld een lang gekoesterde wens ten uitvoer kunnen brengen! Al jaren wilden we een fietstocht langs onze kinderen maken. Beide wonen zo'n 170 kilometer van ons vandaan en onderling ook nog 100 kilometer uit elkaar. De omstandigheden waren ideaal dit jaar, want de hitte speelde ons geen parten. Het hele traject netjes opgeknipt in vijf stukken en daar gingen we. Twee etappes van ongeveer 100 kilometer via fietsknooppunten naar onze zoon in België, van daaruit in een etappe naar onze dochter in Zuid-Limburg en uiteindelijk weer in twee dagetappes terug naar Bemmel. Twee keer nat geregend, maar op 500 kilometer stelt dat niets voor! En dat alles nog op eigen kracht. We prijzen ons gelukkig dat we dat nog kunnen! En als klap op de vuurpijl kwam onze kleinzoon van bijna zes in vijf dagen op zijn eigen fietsje vanuit Zuid-Limburg met zijn moeder naar Bemmel gefietst. Wat voel je je dan trots als zo'n kereltje glunderend de straat in komt rijden!
Nu alles steeds weer verder richting "normaal" gaat, kunnen we weer voorzichtig gaan denken aan het opstarten van een aantal activiteiten. De Dag van de Ouderen slaan we dit keer nog even over, maar de kans dat er de komende maanden andere bijeenkomsten georganiseerd kunnen worden, groeit.
De SAB wil vanaf 30 augustus weer beginnen, natuurlijk nog wel met inachtneming van de geldende regels. Maar het ziet er naar uit, dat we met cursussen en andere activiteiten weer gewoon aan de slag kunnen. In deze Majje vindt u nog een aanmeldingsformulier (als u dat nog niet gedaan heeft). Verder staat deze Majje weer boordevol verhalen en gedichten. Wat zijn we blij dat we elke maand weer dankzij uw hulp een mooi maandblad kunnen maken! Onze voorzitter laat deze keer verstek gaan. Hij geniet van een welverdiende vakantie. Ik wens u weer veel leesplezier en hoop u gauw weer in levende lijve te ontmoeten tijdens een KBO-bijeenkomst.

Henk Peperkamp

DE REDACTIE VAN DE MAJJE
De redactie (Tonnie Bruins, Henk Peperkamp, Gonny Lamers), 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.

Vanuit de Vereniging

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN

Mevrouw H.E.M. Janssen
Mevrouw GW.M. Sommers
De heer J.C.B. Elfring
Mevrouw G.J.L.F. Sommers-de Waal
De heer R. Rütten
De heer P. Wismans
De heer B.W.M. Peren
Mevrouw C.M.A. Peters

IN MEMORIAM

Mevrouw C.R. Rikken
(beter bekend als zr Rikken)
Mevrouw T. Mazen-Boogaars
Mevrouw J.G. Bremer-Ebbers
De heer W.A.M. Verhoeven
Mevrouw G.H.M. Leenders
De heer H.J. Van Gelder
De heer C.B. Willems

Uw wijziging of afmelding kunt u doorgeven aan:
Ledenadministratie Seniorenvereniging KBO Bemmel-Doornenburg, Brouwerslaan 46, 6681 EA Bemmel, of via een e-mail aan:
ledenadministratie@kbobemmel-doornenburg.nl
Zie voor verdere info onze website:
www.kbobemmel-doornenburg.nl/ledenadministratie



BEDANKJE

De heer F. Crijns en de dames M. Devilee, F. Gerritsen-Kegels, E. van Baak, A. Lamers-Froon, T. van der Heijden-Heijmen, F. Folker-Peek, bedanken het KBO-bestuur hartelijk voor de leuke attentie die zij kregen t.g.v. hun verjaardag.





TE GEEF

"Zeven euro vijftig
maar gegarandeerd een leger hoofd"
berooft haar plots van het geloof
in ontvrienden en ontspullen,
in consuminderen zonder coach

Ze zucht en vult haar winkelkar
met zeep, azijn, het plan
om het matras te keren,
lucht thuis de kinderkleren
bergt het verleden in de kast

Wilma Peters

Juli
JULI : HOOIMAAND

TREURIG GRAS

Geurig gras
bebloemd
ligt verslagen op de grond
Wég blije kleur
Een and're geur
Uitgedroogd tot hooi gedoemd

Meedogenloos geschud
Zo driftig door elkaar
Het is de hooimaand van het jaar

Geperst tot zware balen
In wintertijd op stal
door koeientanden fijngemalen

Maria v. Zutphen-Verheijen



DE SPORTZOMER VAN 2021
DEEL 1

Weken, nee maanden van tevoren werden we er bijna dagelijks aan herinnerd wat er op ons af zou komen in de zomer van 2021. Nadat het Europese voetbalkampioenschap van 2020 was uitgesteld vanwege corona, moest het dan deze zomer maar gaan gebeuren. Na eerst flink wat successen, o.a. Europese kampioenen bij het zwemmen en atletiek, wielersuccessen in de 1-daags koersen, en grand prix overwinningen in de formule 1. Geheel volgens verwachting werden de hockey dames kampioen van Europa, terwijl de titel bij de mannen toch wel behoorlijk verrassend was. Dubbel goud dus. Op dezelfde dag van het damesgoud begon voor het Nederlands elftal het E.K.-toernooi. Dit kon je niet missen, dit mocht je niet missen. Dat kon ook niet want de T.V. kleurde volledig oranje van alle reclames en aanverwante artikelen. Kranten stonden er vol van, wij zouden het wel even gaan maken. Zondag 13 Juni 21.00 uur, Nederland-Oekraïne staat op het punt van beginnen als we nogmaals herinnerd worden aan de gebeurtenis van de avond ervoor. De Deense sterspeler Cristian Eriksen, 29 jaar zakt plotseling ineen op het veld. De hele voetbalwereld is in shock en niet alleen de voetballers. Zo'n sportman, zo jong, hoe kon zoiets gebeuren, hoe erg kan het zijn. Maar de "show must go on" dus zo ook Ned.-0ek. Dat werd een echte thriller met prima uitslag. Zo wil je er wel meer zien. Eindstand 3-2. Daarna een moeizame 2-0 tegen Oostenrijk en nog 3-0 tegen N. Macedonië. So far, so good. Maar er is meer moois. De G.P.-winst van Max Verstappen in Frankrijk, Mathieu van de Poel pakt op spectaculaire wijze de gele trui in de Tour de France. Terwijl de euforie stijgt bij de oranje-supporters en enkele duizenden fans afreizen naar Hongarije voor de wedstrijd Nederland-Tsjechië wordt oranje kansloos uitgeschakeld 0-2. De Tour gaat gelukkig verder met M.v.d.P. nog steeds in het geel en na nog enkele zinderende wedstrijden op het E.K. gaat het leven weer door als altijd en, nadat alle oranje versierselen opgeruimd waren zagen we Zwitserland winnen van wereldkampioen Frankrijk na strafschoppen, zagen we weer een formule 1 zege van Max en tennis van Wimbledon. Helaas hier al heel snel zonder Nederlandse deelname. Halve finales E.K. Itali -Spanje en Engeland-Denemarken. Maar ineens leek voetbal niet meer zo belangrijk want Nederland werd opgeschrikt door de verschrikkelijke laffe aanslag op Peter R. de Vries. Uiteindelijk wordt de finale gewonnen door Italië door de pingels beter te nemen dan Engeland. De Tour komt steeds dichter bij Parijs, inmiddels zonder v.d. Poel maar wel met ander Nederlands succes. In deze week als je denkt dat het allemaal weer iets normaler wordt, stijgen de corona besmettingen explosief en is Peter R. de Vries na negen dagen alsnog aan zijn verwondingen overleden. Ook krijgen we te maken met zeer ernstige wateroverlast, met name in Limburg maar ook in België en Duitsland met tientallen doden en enorme verwoestingen en ravages. Dit onder meer als gevolg van de klimaatveranderingen en daardoor de hevige regenbuien die de rivieren maar soms ook kleine beekjes buiten hun oevers doen treden Ook zijn dan al de eerste atleten naar Japan vertrokken, om zich goed te kunnen voorbereiden op de Olympische Spelen. Hierover en meer in de volgende Majje.

Martin van Asten

‘OORPIEN’

Na jaren van verpaupering gaat de slopershamer het toch winnen! De voormalige villa van dokter Holthuis maakt plaats voor een appartementencomplex. Weer gaat er een mooi Bemmels pand naar de filistijnen en dat vind ik wel jammer.
Toch heb ik niet zo’n goede herinnering aan dit markante huis. Ik ben er een keer binnen geweest en mijn visite was zeker niet voor de gezelligheid. Uitgerekend in het weekend dat mijn eigen huisarts vrijaf had, moest ik met kloppende oorpien naar Holthuis, op dat moment de dienstdoende arts. Ik werd vriendelijk ontvangen door mevrouw Holthuis, maar het was snel met de gemoedelijkheid gedaan toen ik de spreekkamer betrad. De dokter wist wel raad met mijn oorontsteking: gewoon even doorprikken en klaar-is-Kees. In mijn beleving was deze dokter dan ook niet zo aardig. Ik houd het er maar op dat ik nou eenmaal dokter Van Hesteren gewend was.
Van horen zeggen wist ik dat de patiënten van dokter Holthuis op hun beurt ook niets moesten hebben van dokter Van Hesteren. In hun optiek was Van Hesteren niet zo doortastend; een dokter ‘die kwaaltjes met een pilletje, drankje of smeerseltje trachtte op te lossen’.
Dokter Holthuis daarentegen stond vooral bekend om zijn no nonsense-aanpak.
De concurrentie onder de artsen had waarschijnlijk ook te maken met de tijdgeest. Je kon het toen zo gek niet bedenken, of er was wel rivaliteit. Je was vóór Ard of vóór Keessie, vóór Johnny Lion of vóór Rob de Nijs, vóór de Stones of vóór de Beatles. Zelfs in het ó zo gezellige Bemmel moesten er keuzes worden gemaakt; je was of vóór dokter Van Hesteren of vóór dokter Holthuis. Gelukkig kwam er later een mooi alternatief met de komst van de beminnelijke, en iets jongere, dokter Nadorp.
Van het begrip ‘groepspraktijk’ hadden ze in Bemmel nog nooit gehoord en de dokters stonden toen nog op een torenhoog voetstuk. De huisartsen werden respectvol met ‘Dokter’ aangesproken en bij ons werd de beste man altijd als een prins ontvangen. Dat gebeurde dan altijd in de ‘mooie’ kamer, naast de huiskamer.
Een enkele keer kwam ik ook wel eens op bezoek bij dokter Van Hesteren. Als ik dan zijn spreekkamer binnenstrompelde zei hij meestal: ‘Zo jungske, zeker weer gevoetbald?’ Ik probeerde hem dan uit te leggen dat de onmundige ‘bokerd’ van de tegenpartij de oorzaak was van mijn blessure, maar daar had Van Hesteren geen boodschap aan.
Vervelend was het niet om naar de dokter te gaan. Een afspraak maken was niet nodig. Maar je moest niet te laat komen want op gezette tijd werd er een schuifwandje dichtgetrokken en dan kwam je de wachtkamer niet meer binnen. Ik kan me ook nog herinneren dat er in mijn jeugdjaren een oudere patiënt uit Ressen vaste klant was van de dokter. Wat de man mankeerde wist bijna niemand en je zou bijna denken dat hij was ingehuurd voor het algemeen vermaak van de patiënten.
Als er voor de genezing of herstel een recept werd voorgeschreven, kon je dat ’s avonds ophalen uit het bekende kastje naast de voordeur. ‘Privacy’ was een nog onbekend woord. En zo kon het gebeuren dat de pilletjes of drankjes gewoon naast het potje met urine van de buurman lagen.
Weekenddiensten kenden de dokters wel, maar belangrijke zaken, zoals een bevalling, die lieten ze zich niet snel afpakken. Weeën houden zich niet altijd aan geplande tijden en als er een wonderlijk moment naderde, was de dokter altijd wel bereikbaar. Met hulp van een buurvrouw als vroedvrouw hebben de dokters heel wat bevallingen in hun vrije weekend gedaan. En wie weet bent u, als Majje-lezer, ook wel met hulp van Holthuis of van Hesteren op deze aardkloot gezet?
Frans van Hesteren of Herman Holthuis, aardig of niet, ik mis ze, maar gelukkig hebben we in ons midden altijd nog de vieve Dick Nadorp die de eeuwige jeugd lijkt te hebben.

Willy Bongers

DE DOKTERS STONDEN TOEN NOG OP EEN TORENHOOG VOETSTUK

HEB JIJ DE ZOMER IN JE BOL
MOOI, DAN GAAN WE IN JOUW HOOFD OP VAKANTIE

LOESJE



AUGUSTUS : OOGSTMAAND
Augustus is vernoemd naar de eerste keizer van het Roomse Rijk: Octavianus, die als bijnaam: Augustus, de verhevene, als erenaam kreeg.

Augustus

OOGSTTIJD

De zomer begint al te zuchten
Met 'n andere blik in haar ogen
jaagt ze de wind en overvloedige regen
In golfjes wordt ze naar de herfst toe gezogen

Het gouden koren op de velden
zingt nu ratelend van overvloed
De akkers gaan in naakte slaapstand
Hun kaalte kleedt mijn hart met weemoed

Het leven blijkt een tijd van oogsten
-jaar na jaar en dag na dag-
wat zelfgezaaid of aangewaaid is
Hoe men moet en hoe men mag

Ook mijn leven is een akker
waarin rijk'lijk wordt gezaaid:
Een onbetaalbaar veldboeket
als lastig onkruid wordt gemaaid

Verzuim ik tijden flink te wieden
dan verstikt de bloemenzee
Overwoekerd wordt haar schoonheid
Bleekt mijn levenskleur van lieverlee

Maria v. Zutphen-Verheijen

Educatie

Anja Berns



Herstart activiteiten Senioren Actief Bemmel
Gezien de positieve ontwikkelingen is er genoeg reden om de activiteiten van Senioren Actief Bemmel weer op te starten in de week van 30 augustus 2021. De meeste groepen staan te trappelen om van start te gaan. Wij hopen dat onze deelnemers gevaccineerd zijn of thuisblijven als ze verkouden zijn en/of koorts hebben. Ook moeten wij nog zoveel mogelijk de 1,5 meter regel handhaven. U kunt zich nog aanmelden voor diverse activiteiten.

- Biljarten
- Bridge
- Creatief handvaardigheden
- Engels Les (beginners en gevorderden)
- Instuif
- Kijk op Kunst
- Koersbal
- Line Dance
- Levensfilosofie
- Psychologie
- Senioren Koor
- Sjoelen
- Spaanse Les (beginners en gevorderden)
- Tai Chi (dinsdagavond)
- Yoga (maandag en dinsdag)

Aanmelden doet u door een aanmeldingsformulier volledig in te vullen (zie pagina 7) en zo spoedig mogelijk in te leveren op één van de genoemde adressen, ook kunt u een formulier aanvragen via: e-mailadres: sab.anjaberns@gmail.com

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

Cursussen en Activiteiten

TIJDEN EN DAGEN ZIJN ONDER VOORBEHOUD.

ACTIVITEIT		**DAG** **TIJD**
Creatief Handvaardigheid	Donderdag	13.30 – 15.30 uur
Culinair *(VOL)* Koken (10 lessen)	Maandag Dinsdag Donderdag	17.00 – 20.00 uur 17.00 – 20.00 uur 17.00 – 20.00 uu
Kunst & Cultuur Levensfilosofie (5 lessen) voorjaar Kijk op Kunst (5 lessen) voorjaar/najaar Psychologie (5 lessen) najaar Toneel	 Vrijdag Dinsdag Vrijdag Maandag	 09.30 – 11.30 uur
Muziek Senioren koor Senioren orkest	 Donderdag Donderdag	 10.00 – 11.30 uur 09.15 – 11.15 uur
Ontmoeting Bingo Instuif	 Woensdag 2e en 4e van de maand Woensdag 1e en 3e van de maand	 14.00 – 16.00 uur 14.00 – 16.00 uur
Sport & Spel Bewegen op muziek ***(VOL)*** (50 minuten les) Biljarten Bridge Koersbal Line Dance Sjoelen Tai Chi Yoga	 Donderdag Woensdag, Donderdag en Vrijdag Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag Dinsdag Woensdag *(VOL)* Maandag Dinsdag Vrijdag *(VOL)*	 14. 00 – 15.00 uur 13.00 – 17.00 uur 13.30 – 17.00 uur 13.30 – 17.00 uur 18.30 – 20.00 uur 09.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur 20.00 – 21.00 uur 09.15 – 10.15 uur 09.30 – 10.30 uur 11.00 – 12.00 uur 13.45 – 14.45 uur 15.00 – 16.00 uur 09.30 – 10.30 uur 11.00 – 12.00 uur 13.45 - 14.45 uur 15.30 – 16.30 uur 17.00 – 18.00 uur 10.15 – 11.15 uur
Talen oktober t/m april Engels 20 lessen Engels 20 lessen Spaans 24 lessen Spaans 24 lessen Spaans 24 lessen	 Dinsdag Woensdag Donderdag Donderdag Donderdag	 19.00 – 20.30 uur 19.00 – 20.30 uur 19.00 – 20.30 uur 09.30 – 11.00 uur 11.00 – 12.30 uur

Inschrijfformulier 2021

Ondergetekende meldt zich hierbij aan voor onderstaande door de Stichting Senioren Actief Bemmel georganiseerde educatieve of recreatieve activiteit.

Cursus/activiteit: _____

Dag en tijdstip: _____

Naam en voorletters: _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

E-mailadres: _____

Telefoon: _____

Geboortedatum: _____

Gaat u akkoord met het doorgeven van uw telefoonnummer en uw e-mailadres aan uw medecursisten?
(*doorhalen wat niet van toepassing is) **ja/neen**

Ondergetekende gaat akkoord met de betaling van het lesgeld en/of de eigen bijdrage*

Iban nummer bankrekening: _____

Tenaamstelling banknummer: _____

Naam ondergetekende: _____

Datum en handtekening: _____

Desgewenst kunt u het lesgeld of de eigen bijdrage ook rechtstreeks storten op bankrekeningnummer NL77 RABO 0105 7099 48 t.n.v. Stichting Senioren Actief Bemmel.
In dit geval wordt uw inschrijving definitief na ontvangst van het verschuldigde bedrag.

Het ingevulde en getekende formulier inleveren bij één van onderstaande contactpersonen:

Anja Berns
Schaapskamp 55
6681 MT Bemmel
M: 06 16714168

José van Rossum
Sandershof 6
6681 BT Bemmel
T: 0481 461856

Of per e-mail, verzenden naar het adres:cursussen@kbobemmel-doornenburg.nl

Deze strook afknippen en zorgvuldig bewaren!

Lesgeld of eigen bijdrage: Het bedrag wordt door een eenmalige machtiging afgeschreven bij Stichting Senioren Actief Bemmel rekeningnummer NL77 RABO 0105 7099 48. Indien de cursus of activiteit wegens te weinig deelnemers geen doorgang kan vinden, dan wordt het reeds betaalde of afgeschreven bedrag gerestitueerd. U krijgt uiteraard vooraf bericht over het wel of niet doorgaan van de door u gekozen cursus of activiteit.
Voor informatie kunt u mailen naar sab.anjaberns@gmail.com of bellen 06-16714168 / 0481461856

* eigen bijdrage zal worden verhoogd, we houden u op de hoogte.

HELMPLICHT VOOR OUDEREN MET E-BIKE?

Sivera Berben en Lilian Vloet van de Hogeschool Arnhem Nijmegen hebben een onderzoek uitgevoerd naar de impact van een ongeval met een e-bike bij ouderen. Hieruit blijkt dat het verplichten van ouderen (65 plus) om een fietshelm te dragen als zij op een e-bike rijden, wordt aanbevolen om het aantal ongelukken te verminderen. Verder pleiten de onderzoekers voor een betere nazorg van ouderen die een fietsongeluk met hun e-bike hebben gehad. Bij ouderen op een e-bike die een ongeluk krijgen gaat het meestal om eenzijdige ongelukken. Dat wil zeggen dat er geen andere partij bij is betrokken. En hoewel de fysieke impact van een ongeval in de meeste gevallen relatief eenvoudig te verhelpen is, kan de psychische impact fors zijn. Ouderen durven na een ongeval niet altijd makkelijk weer op hun e-bike te stappen uit angst voor opnieuw een ongeval. En dat terwijl een e-bike juist is aangeschaft om gezondheid en vitaliteit te bevorderen.

Telefoontje huisarts

De keuze om al dan niet opnieuw op de fiets te stappen wordt beïnvloed door de (verminderde) gezondheidstoestand van de oudere, de impact van het ongeval, de ervaren steun van naasten en de afweging van risico's en veiligheid. Het blijkt dat goede nazorg helpt om het vertrouwen en de veerkracht van het slachtoffer te versterken. Een telefoontje met de huisarts is vaak al voldoende. Er wordt voorgesteld om een betere verbinding tussen spoedeisende eerste hulp (ziekenhuis) en huisarts/wijkverpleging te realiseren. Het zou helpen als op de eerste hulp de thuissituatie in beeld wordt gebracht en wordt meegedacht over wat dit ongeval voor de patiënt (en naasten) betekent. Een grote verbetering zou zijn als de huisarts gevraagd wordt contact op te nemen met deze patiënt om de nazorgbehoefte te bespreken. Voor ouderen, zo blijkt, is het soms al genoeg wanneer ze een telefoontje van de huisarts, assistent of praktijkondersteuner krijgen waarin gevraagd wordt hoe het gaat en of ze (thuis)hulp nodig hebben. De wetenschap dat ze steun uit de eerste lijn krijgen als dat nodig is, wordt door ouderen erg gewaardeerd.

Preventie

Preventieve maatregelen ter voorkoming van een e-bike ongeval zijn: betere voorlichting bij de aanschaf van een e-bike en het aanpassen van het fietsgedrag. Het volgen van een valtraining of dragen van een helm zijn andere opties. Bij het onderzoek waren de Hogeschool Arnhem Nijmegen, Acute Zorgregio Oost, de afdelingen spoedeisende hulp van de beide Nijmeegse ziekenhuizen, traumachirurgie en medische ethiek van IQ Healthcare betrokken. Het onderzoek bestond uit twee delen: interviews met ouderen en een expertsessie waarin zorgprofessionals, beleidsmedewerkers en verkopers van e-bikes deelnamen.



DE KEUTEL BIJ HET SCHONE END

Eenmaal aan boord van de cityhopper vraag ik aan de piloot, waar hij zoal geland is: 'overal waar ik ook ben opgestegen', is zijn gevatte weerwoord. 'Heb je nog meer vragen, want voor zulke openingen ben ik niet opgeleid, wil je bijv. iets weten over dit toestel, brandt dan gerust opnieuw los.' ''Hoeveel stewardessen vervoert u?" 'Passagiers mijnheer, de uniforme dames en heren gaan nergens heen, die zijn hier op hun werk.' ''O, zijn er ook toiletten aanwezig, want die hebben ze er bij ons in de Achterhoek uitgesloopt, uit de trein dan." 'Nou mijnheer, ga gerust uit een patrijspoort hangen met uw achterhoek, zo primitief als u klinkt, lijkt mij die uitgang opzij prima aan te sluiten op uw behoefte.' ''Waarom heet dat ding stuurknuppel, het lijkt meer op een racestuurtje." 'Deze vernuftige besturingsgadget is uitgevonden door ir. Knuppel, waarvoor hij de `Nobelprijs voor Hout` ontving door de vaste energie in het materiaal `hout` om te zetten in kinetische energie. Hij kreeg het bijzondere idee, toen hij een willekeurige knuppel in het hoenderhok gooide en de meeste gevederde vleesploffers opvlogen. Een enkele hen viel van haar eierstok, wat een waarschuwing was voor het ongeluk, dat door een onjuiste interpretatie van het gebruik van de knuppel plaats kan hebben.' ''En wat zit er in de zwarte doos?" 'Nadat u er gebruik van heeft gemaakt, waarschijnlijk een smerig luchtje.' ''Waarom



Even bijpraten

met Ineke Koreman

Begin augustus kwam er alweer een mailtje binnen van de redactie: "De pauzestand is voorbij en er wordt weer gestart met de opmaak van de nieuwe Majje". Tevens werd de hoop uitgesproken dat "iedereen een mooie zomervakantie heeft gehad". Nu is mooi in deze zin natuurlijk op verschillende manieren te interpreteren, zoals bijv. fijne momenten die je mee mocht maken, je goed voelen, je leefomstandigheden, maar óók aangaande de weersomstandigheden. Voor hier hou ik het maar even op dat laatste. Nu iedereen uit ons vriendengroepje inmiddels volledig is gevaccineerd zijn we begonnen ons leven weer een beetje op te pakken. Daar hoorde dan dus ook ons jaarlijks wandelmidweekje bij. Datum en locatie hadden we al wat eerder vast kunnen leggen. De locatie werd Epen in Zuid-Limburg en jawel, precies die week een zomerse zondvloed van regenwater!! Binnen de kortste keren waren we volledig omsloten door al dat water. En zo viel onze wandelvakantie -letterlijk en figuurlijk- in het water en werd het een bizarre belevenis. Camping en hotel lagen wat hogerop, maar we konden geen kant meer op. We zagen beelden op TV die nog op mijn netvlies staan gebrand. Het zal je toch maar gebeuren dat je alles wat je hebt opgebouwd kwijtraakt door zoveel water en modderstromen in je huis en/of bedrijf. Ondanks het feit dat wij niet konden doen waarvoor we gekomen waren, voelde ik me uiteindelijk toch opgelucht en dankbaar. Toen de weg weer vrijgegeven werd kon ik weer terug naar mijn moddervrij en schoon huis temidden van mijn dierbare spulletjes. Daar bleek pas later wat voor impact dit alles op mij had gehad, want ik voelde me totaal niet uitgerust. Daar moesten toch eerst wel wat andere bezigheden en praat overheen. En toen werd het wachten op de zon. Sinds vandaag (en dan heb ik het over10 augustus!) zal die dan wat vaker gaan schijnen en is er zelfs een kans dat het nog zomers warm gaat worden. In die zin kan het dan toch nog een mooie zomer worden!



zit er geen btw op kerosine?" 'Nu hebt u de keutel bij het schone end, voor het antwoord daarop moet u bij de Shell of in Den Haag zijn, of bij de Shell terecht, daar wordt de regering geleid.' ''Wat bedoelt u met de keutel bij het schone end?" 'Daarvoor moet u opnieuw naar voornoemde plaatsen, want daar weten ze schijnbaar niet, dat hun handen stinken bij alles wat ze aanpakken. Of hun reukzin is aangetast, of ze maken zichzelf wijs, dat ze ons stevig bij de neus hebben. Maar mijnheer de passagier, mag ik u eens iets vertellen?' ''Kom maar op mijnheer de piloot, ik ben er klaar voor." 'Jaren heb ik last gehad van koude voeten, zeker als ik net in bed lag, sloeg de spreekwoordelijke vorst genadeloos toe. Goede raad vond ik bij een of andere mooi weer goeroe, in de Bilt was dat meen ik, Gradje Erger heette hij meen ik, en die zei, dat ik met mijn warmste gedachten onder de deken naar mijn tenen moest gaan, om de nodige calorieën op te wekken. Daartoe kon ik het beste terugdenken aan bijv. mijn eerste verhitte liefdesnacht. Zogezegd, zo geconcentreerd. Het resultaat was ernaar: blaren onder mijn voeten en gaten in de lakens!' ''Nou mijnheer de piloot, waar komt dat nu ineens vandaan?" 'Wel mijnheer de passagier, u hebt de keutel bij het schone end: toen ik u in de cockpit zag, dacht ik: waar komt dat nu ineens vandaan!?'

Jan Vrijuiter

Veja Bloemen
Markt 51
6681 AG Bemmel
Tel.: 0481-462483
E-mail: info@vejabloemen.nl
ASSENBURG

Gun uzelf een
(h)eerlijke behandeling bij:
schoonheidssalon | medisch pedicure
ANGELA MARTENS
Huchtstraat 32, Haalderen
06-4200 2503 | angela@voetensalonangela.nl
www.voetensalonangela.nl
Voet en Salon Angela
ProVoet



Praktijk de Bascule
Shiatsu Massage & Reiki
Mirjam van Kempen
Karstraat 31 6681 LB Bemmel
Tel. 06 27 164 908
Email: mirjam@debascule.nu
Website: www.debascule.nu
massage met kleding aan
ter ontspanning en om
klachten te verlichten



Werkrelaties

Samen naar een Dementievriendelijk Lingewaard
Bewegen en actief blijven bij dementie
Bewegen en actief blijven, betekent ook gezondheid voor je brein. Hiermee kan je bepaalde vormen van dementie, die bijvoorbeeld ontstaan door een verminderde doorbloeding, voorkomen. Een stevige wandeling, een fietstocht en traplopen zijn al voldoende intensief. Maar deelnemen aan activiteiten bij een vereniging, leesclub, biljartvereniging of dagbesteding is al even belangrijk. Onder de mensen blijven zorgt ervoor dat we actiever en geestelijk fit blijven. Probeer regelmaat te brengen in de dagelijkse activiteiten. Het is van belang om zo lang mogelijk je vaste activiteiten te blijven doen in je huis en tuin. Dat zet het brein ook aan tot nadenken en activiteit. Het geeft extra houvast en met een goede regelmaat blijven activiteiten dan langer mogelijk. Mensen met dementie hebben soms minder zin in het deelnemen aan activiteiten en in beweging zijn. Dit kan samenhangen met veel factoren. Iemand komt soms moeilijk op gang. Juist zij hebben er baat bij om gestimuleerd worden om in beweging te komen. Want passiviteit heeft enorme consequenties voor je cognitieve functioneren, je stemming en je slaap-waakritme. (Cognitief functioneren betekent iets kunnen plannen, aandacht en concentratie, geheugen, handelen, denken en problemen oplossen). Iemand met dementie kan daar soms wel hulp bij gebruiken. Het is fijn als iemand uit de omgeving aanbiedt om samen iets te doen. Bewegen en actief blijven is dus van groot belang voor de kwaliteit van je leven nu en in de toekomst. Voor informatie over activiteiten in de buurt neem contact op met de SWL-mantelzorgconsulent Monique Ritzen, T: 06 22933258;
E: m.ritzen@swlingewaard.nl

OPEN DAG DE MINKHOF
De Minkhof, dé beleef- en ontmoetingsplek voor senioren in Lingewaard bestaat inmiddels 7 jaar. Gelukkig wordt er -na een lange periode van sluiting vanwege corona- nu weer volop deelgenomen aan allerlei activiteiten. Het bestuur en de vrijwilligers nodigen iedereen uit voor de Open Dag op zaterdag 11 september 2021 die in het teken staat van de Crowdfundingsactie, bestemd voor de aankoop van De Minkhof door de stichting. De deelnemers laten zien welke activiteiten zij graag op De Minkhof doen, te weten schilderen, yoga en bewegen, knutselen, biljarten enz. De timmerwerkplaats is open en er worden competities georganiseerd zoals boerengolf, jeu de boules en kubb spel. Kom langs en vier ons zevenjarig bestaan met ons mee van 10.00 tot 16.00 uur. De koffie en thee met koek staat voor u klaar. Tot zaterdag 11 september!



TERUG IN DE TIJD MET VIERVOETERS



Beste mensen,

Deze keer vertel ik over mijn viervoeters, mijn dieren, die ik had in het verleden. Helaas heb ik er nu geen. Het was eens. Ik ga terug in de tijd, ik denk dat ik 7, 8 jaar was. Wij hadden een boerderij, achter het huis een loods met een bovenverdieping. Daar zat een moederpoes met jonkies. Elke morgen voor ik naar school ging, ging ik even kijken, klom een stukje op een ladder, net hoog genoeg om ze te zien. Op een rampzalige morgen zag ik afgebeten poezenpootjes. Zo lang geleden, ik zie het nog voor me. Gillend, snikkend naar mijn moeder. Ik was compleet overstuur.
Toen ik 10 was kwam Tom in mijn leven, een pup, zwart-wit, cockerspaniel. Mijn oudste broer, net getrouwd, kwam binnen en legde een tas aan mijn voeten. Ik weet nog precies hoe die tas er uit zag. Ik keek naar die tas, die begon te bewegen. Er kwam een hondje uit, ik was gelijk verkocht. Tom en ik waren onafscheidelijk. Hij liep met mij mee naar de bushalte, dat was best ver, hij mocht dat niet. Mijn vader deed dan het onderste deel van de achterdeur dicht. Maar Tom sprong er dan overheen en liep dan ineens toch achter mij. Later rende hij brommers achterna, waardoor hij soms letsel opliep. Veel erger was echter dat hij achter kippen aan ging. Mijn vader legde hem toen vast, het was gedaan met zijn vrijheid. Dat beeld van Tom aan dat touw, in de loods, daar heb ik het soms nog moeilijk mee. Ik denk dan: ik had moeten protesteren. Of Tom binnenshuis moeten houden. Tom is 13 jaar geworden. Hij kreeg nierproblemen. Hij overleed toen ik op vakantie was. Tomeloos verdriet bij thuiskomst. Mijn vader wilde geen hond meer. "Dat is toch geen Tom," zei hij.
Maar... mijn zwager bracht pup Roeltje, een glad, zwart hondje, een wervelwind. Ik was weer stapelgek op hem. Hij kroop onder mijn bed als het onweerde. Op een dag, na een storm, ging hij naar buiten en verdween spoorloos. Overal navraag gedaan. We hadden een vermoeden, dat een fokker in het buitengebied hem opgesloten had. Maar deze man liet me niet binnen, nam zo'n dreigende houding aan dat ik er bang van werd. Ik dacht en denk nog vaak aan Roeltje. Ik zag in die tijd vaak hondjes die erg op onze Roel leken.
In 1990 kwam Kruimel in ons gezin. Een zwart poesje, wit befje, witte sokjes. Ze kreeg 3 kittens. Toen de bevalling op handen was kwam Kruimel bij me op de leuning van de bank. Ze vouwde haar pootjes om mijn pols. Ik nam haar mee naar de doos, die klaarstond. Week niet meer van haar zijde tot de 3 poesjes geboren waren. De oudste, Humpfrey, hebben we gehouden. We dachten dat het een katertje was, omdat ze zo fors was in verhouding met de andere 2, maar ze was een vrouwtje. Deze poezen maakten bijna 20 jaar deel uit van ons leven. Humfrey overleed het eerst, zij kreeg tias. Ik stond op het punt om haar te laten inslapen, maar ze koos zelf het moment van heengaan. Kruimel kreeg nierfalen. Ze werd zo mager, de pootjes slipten onder haar vandaan. Ze overleed, dichtbij mij, terwijl ik kerstkaarten schreef. De volgende dag het Kerstconcert zingen bij het koor. Het lukte, het ging maar net.
Ze liggen begraven bij mijn ouders huis, daar waar mijn vader destijds ook Tom begraven heeft. Mijn man wilde geen poezen meer. Dat beloofde ik toen grif. Maar nadat hij overleden was heb ik nog bijna 2 jaar Tijger gehad, een lapjespoes, die alleen in een huis zat, omdat zijn eigenaars uit elkaar waren. Hartverscheurend. Helaas werd Tijger ziek, ook nierfalen. Ik heb haar wel laten inslapen, verschrikkelijk was dat. Ook zij is begraven bij mijn andere dieren. Op oudejaarsdag, 's morgens, in de vrieskou.
En nu? Ik zou heel graag weer een poes willen. Maar dan een senior. Tenslotte ben ik dat ook. Ik word soms erg verdrietig en ook boos als je leest wat mensen dieren aandoen. Mijn man zei: "Je hoeft je niet de ellende van alle dieren op de hals te halen." Ik had die neiging wel en die heb ik nog steeds. Maar ik zou niet anders willen. Dieren zijn levende wezens, geen wegwerpartikelen. Zij hebben mijn leven in ieder geval verrijkt.
Het ga u goed.

Marie-Thérèse



Maandag:	**Toneel (Jong Belegen)**
	09.30 - 11.30 uur
	Yoga
	10.00 - 11.00 uur
	11.15 - 12.15 uur
	13.45 - 14.45 uur
	15.00 - 16.00 uur
	Bridge
	13.30 - 16.30 uur
Dinsdag:	**Yoga**
	09.30 - 10.30 uur
	11.00 - 12.00 uur
	15.30 - 16.30 uur
	17.00 - 18.00 uur
	Bridge
	13.30 - 16.30 uur
	Tai Chi
	18.45 - 19.45 uur
	20.00 - 21.00 uur
Woensdag:	**Koersbal**
	18.30 - 20.30 uur
	Instuif, 1e en 3e wo.
	14.00 - 16.00 uur
	Bingo, 2e en 4e wo.
	14.00 - 16.00 uur
	Tai Chi
	09.30 - 10.30 uur
Donderdag:	**Line-dance**
	09.30 - 11.30 uur
	Seniorenkoor
	10.00 - 11.30 uur
	Creatief
	13.30 - 15.30 uur
	Gym, bew. voor ouderen
	14.00 - 15.00 uur
	15.00 - 16.00 uur
	Seniorenorkest
	09.15-11.00 uur
Vrijdag:	**Yoga**
	10.00 - 11.00 uur
	Sjoelen
	14.00 - 16.00 uur
Wo-do-vr:	**Biljarten**
	13.00 - 17.00 uur

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




SAB SENIOREN ACTIEF BEMMEL

Majje no.8 verschijnt op donderdag 30 september 2021. Inleveren kopij, foto's en dankbetuigingen t/m **woensdag 15 september** 2021. E-mail: redactie@kbobemmel-doornenburg.nl of Kinkelenburglaan 30, 6681 BJ Bemmel

Seniorenvereniging KBO Bemmel-Doornenburg
Brouwerslaan 46, 6681 EA Bemmel
redactie@kbobemmel-doornenburg.nl
www.kbobemmel-doornenburg.nl

Voorzitter:	Ben Platenkamp 0481 - 35 46 15 voorzitter@kbobemmel-doornenburg.nl
Secretaris:	Tonnie Bruins-van Vugt 06 - 55 80 63 33 secretaris@kbobemmel-doornenburg.nl
Vicevoorzitter:	Rien van Eldijk 0481 - 46 52 37 vicevoorzitter@kbobemmel-doornenburg.nl
Penningmeester a.i.:	Ruud Rouwmaat 0481 - 46 50 55 penningmeester@kbobemmel-doornenburg.nl
Ledenrekening:	NL14RABO 010.29.23.302
Cursusrekening:	NL77RABO 010.57.09.0948 t.n.v. Stichting Senioren Actief Bemmel
Redactie:	Gonny Lamers-Froon 0481 - 46 23 69 Henk Peperkamp Tonnie Bruins-van Vugt redactie@kbobemmel-doornenburg.nl
Advertenties:	Rien van Eldijk 0481 - 46 52 37 vicevoorzitter@kbobemmel-doornenburg.nl
Ledenadministratie:	Erik Bruins 06 - 21 80 45 43 ledenadministratie@kbobemmel-doornenburg.nl
Bezorging Majje en 50+ magazine:	
	Henny Ebben 06 - 13 16 16 68 h.ebben@hetnet.nl Johan Jansen
Druk:	Drukkerij Penta

BELANGRIJKE CONTACTPERSONEN

Sociaal Domein:
Vacature
Doornenburg:
Herman Vetsuypens
06 - 54 22 88 73
Educatie:
Anja Berns
06 - 16 71 41 68
Ontmoeting:
Marianne Cartwright
0481 - 46 21 24
Ledenservice Lief- en Leedfonds:
Ans vd Burgt
0481 - 46 55 60
Vrijwillige Ouderen Adviseurs:
Gerda v.d. Pasch
0481 - 46 21 79
Marleen Beneken
024 - 32 23 006
Klussenhulpdienst: Meldpunt SWL
T: 088 - 25 52 555
meldpunt@swlingewaard.nl
Inloopmaaltijden Liduina:
0481 - 47 06 00

Vraag & Aanbod:
Ineke Koreman
0481 - 46 19 75
korefrank@planet.nl
Belastingservice leden:
René Haegens
0481 - 46 22 56
Wim van Meerkerk
0481 - 46 30 01
Ger Stokman
06 - 48 83 30 73
Rijbewijskeuringen:
Regelzorg in Elst
088 - 23 23 300
De Weddam in Arnhem
026 - 36 11 741
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



Donatuskoor Bemmel

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

Bezoek ons op Facebook

FYSIOTHERAPIE
FITPUNT

Dorpsstraat 41b • 6681 BL Bemmel • 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

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 Bemmel, tel. 0481-356710 email: info@autobedrijfwientjes.nl

---

EYELOVE BRILLEN IN BEMMEL

verkrijgbaar bij D.A. Drogisterij van Appeldoorn





COMPLETE BRIL OP UW STERKTE INCLUSIEF GRATIS OOGMETING!

Bril op sterkte voor veraf óf dichtbij	Multifocale bril met standaard leesgedeelte	Multifocale bril met **breder** leesgedeelte
COMPLEET	COMPLEET	COMPLEET
€49	**€99**	**€149**

Kom naar onderstaand verkooppunt en laat u adviseren!

DA Drogisterij & Parfumerie van Appeldoorn
Dorpsstraat 45
6681 BL **Bemmel**
Tel. 0481-450 267

Keuze uit 350 monturen!

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



Frans Knorth
makelaardij

ANNO 2007

DE MAKELAAR
DIE VOOR U HET
VERSCHIL MAAKT

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

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

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
T. 08 50 64 78 08
E. rene@podopraktijkbemmel.nl
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 I 6681 BV Bemmel
info@uitvaartverzorging-lingewaard.nl
www.uitvaartverzorging-lingewaard.nl

Dag en nacht bereikbaar: 06 421 160 93

Hulp nodig bij uw aangifte of administratie?

Derksen Financieel. Réken maar!

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

DERKSEN FINANCIEEL

Neem vrijblijvend contact op:
0481 – 450552
info@derksenfinancieel.nl
De Pollenbrink 3 Bemmel

Herberg De Hoeve

- ETEN
- FEESTEN
- CATERING

Onze kwaliteit bij u thuis!!!!!
Herberg De Hoeve catering
www.dehoevecatering.nl



Hoeve 31 Huissen (026) 325 07 60
www.herbergdehoeve.nl

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

Het meest complete sportcentrum van Bemmel!



Bij sportcentrum Lingewaard is het sportief genieten. Deze unieke combinatie van inspanning en ontspanning is echt een aanwinst voor de regio!

- Zwembad
- Fitness > 500m²
- Spinning- en aerobicruimte
- Sauna
- Zonnebank
- Sportcafé

LACO sportief genieten

sportcentrum Lingewaard
Van Nispenlaan 2, 6681 CZ Bemmel,
Tel.: (0481) 46 16 87, www.laco.eu

Thijssen

brilmode | contactlenzen | optometrie



Welkom in de wereld van Thijssen...

Dorpsstraat 50e - Bemmel
Tel. 0481 - 47 04 90
www.oogzorginbemmel.nl