

de MAJJE

SENIORENVERENIGING KBO BEMMEL-DOORNENBURG

BIJ STEVIGE WIND

uitwaaien

Buitensporige klederdracht

Wollen vest & herfstteneu

Oma's soep

Nr. 9 oktober 2023





15.000 m woonplezier onder één dak

Jansen totaal wonen EST. 1966

ELKE DAG OPEN!

Karstraat 95 Huissen

9.1/10 klantwaardering

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



Buiting schoenen

BUITING SCHOENEN
DORPSSTRAAT 25
BEMMEL - 0481-461443
BUITINGSCHOENEN

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.

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
Aktiviteiten
3 Vanuit het bestuur
Nazomer
4 Oma's soep
5 Even bijpraten
6 Gebreide boks
8 Nog vragen?
9 Herfst
10 Fervente hardlopers
11 Ode aan mijn hart

AGENDA

2023
november
21-11 Koffieochtend
23-11 Vrijwilligersbijeenkomst
29-11 Ontmoetingsmiddag leden DGA

december
14-12 Kerstbijeenkomst

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,

Gaat Majje wel eens op vakantie? Ja, maar alleen als u het niet merkt en tussen de bedrijven door, zodat ons clubblad toch elke maand bij u in de brievenbus valt. Want dat moet wel doorgaan, we kunnen niet zonder De Majje!
Bijna iedereen is weer veilig terug van vakantie, het septemberreces is voorbij. Iedereen is weer volop in de running met vergaderen, organiseren van bijeenkomsten, tuinieren, groenten verbouwen (toch, paps?), de Majje drukklaar maken... En zo kan het dat u de oktoberversie van onze Majje al weer voor u ziet liggen. De tijd vliegt.
Naast het werk dat de redactie verzet zijn we ook heel blij met onze vaste dichters, schilders, schrijvers en columnisten, de bezorgers en Anniek. Zonder hen geen Majje!

Eens in de drie maanden vindt er overleg plaats tussen de redactie en het bestuur van de Seniorenvereniging. Constructief overleg waar beide partijen blij mee zijn.
Zo hoorden wij tijdens de eerste vergadering met het bestuur dat de vacature in de werkgroep 'Ontmoeting', -nu 'Aktiviteiten'-, is opgevuld. Blij zijn we dat Bep Cornelissen-Ebben ons gaat ondersteunen. Bep, jarenlang werkzaam bij de BOL, brengt een schat aan ervaring mee en heeft er veel zin in om voor onze vereniging activiteiten te gaan organiseren.

In september zijn de cursussen en activiteiten van de SAB weer begonnen. Er is een grote keuze uit sportieve en leerzame cursussen en activiteiten. Achterin de Majje vindt u een overzicht van alles wat wordt aangeboden. Wellicht zit er nog iets voor u bij. Anja Berns zal u graag informeren.

In deze Majje weer voor elk wat wils: van bestuursmededelingen tot onderhoudende verhalen, gedichten en verslagen. Wij wensen u veel leesplezier en houd onze koffieochtenden in de gaten (voor data zie agenda voorin).

Henk en Eline





Reageren of zin in schrijven in de Majje?
Mail naar: redactie@seniorenbd.nl



Vanuit de Vereniging

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN

Mevrouw M.S.E. Nieuwenhuis-Wanders
De heer R.J. Nieuwenhuis
Mevrouw G.A.J. Peren-Driessen
Mevrouw L. Yeghoyan-Khachatryan

IN MEMORIAM

Mevrouw G.A. Houterman-Versteegh
De heer Th.H.J. Kamps
Mevrouw A.G.W. van de Steeg
De heer G.J.T. van de Pasch

BEDANKJE

Corrie Peters, Tiny van Gelder, Riekie Gaertner en Ineke Kleer bedanken het KBO-bestuur voor de attentie.



Aktiviteiten

Dag van de Ouderen

Op 4 oktober organiseerden de seniorenvereniging KBO en de SAB in de binnentuin van de Gouden Appel weer de Dag van de Ouderen. Twee vliegen in één klap: in de 'Week tegen de eenzaamheid' een extra dag om aandacht te geven aan de ouderen, bij wie eenzaamheid ook een veel voorkomend probleem is. In de goed gevulde binnentuin werden de aanwezigen getrakteerd op een drankje en een hapje en konden zij genieten van een optreden van de Betuwse troubadour Dick van Altena. Hij wist met zijn gitaar en prachtige stem moeiteloos het aanwezige publiek te boeien met zijn liederen. Er werd volop genoten.
Het was een geslaagde middag, die dankzij de inzet van vele vrijwilligers (besturen KBO en SAB, EHBO, brandweer, het Zeuvende en talloze andere helpende handen) vlekkeloos verliep.





Uw wijziging of afmelding kunt u doorgeven:
Per brief:
Ledenadministratie Seniorenvereniging KBO Bemmel-Doornenburg, Brouwerslaan 46, 6681 EA Bemmel.
Per e-mail: ledenadministratie@seniorenbd.nl
Via een formulier op de website:
een wijziging via: www.seniorenbd.nl/leden/wijzigen
een afmelding via: www.seniorenbd.nl/leden/afmelden

Seniorenkoor 30 jaar jong

Het seniorenkoor van de SAB bestaat 30 jaar. Dit werd in zaal Koinonia gevierd met een gezellig samenzijn. Jacob Graansma, de dirigent, staat al 30 jaar voor dit gezelligheidskoor en de dames Leida Wanders en Dolly Baltussen zijn vanaf de oprichting -al 30 jaar- lid.
Het bestuur van de SAB was uitgenodigd voor de receptie en vernam dat Jacob nog steeds met veel plezier dirigeert en van plan is hier nog vele jaren aan vast te knopen.
Het koor had bloemen geregeld voor de drie jubilarissen. Het was een mooi feest om op terug te kijken, iedereen genoot met volle teugen. Ook werd op deze feestelijke dag door Jakob stil gestaan bij de leden die het koor afgelopen jaren ontvallen zijn. Hij stak speciaal voor hen een kaars aan. Dit riep een gevoel van verbondenheid op en gaf het feest een extra elan.
Na de receptie vertrok de delegatie van het SAB-bestuur en was er voor de koorleden nog een zelf voorbereide gezamenlijke lunch en een feestelijke middag die in het teken stond van gezelligheid en uiteraard zang.
Het seniorenkoor staat voor gezelligheid en samen zingen. Zij staat altijd open voor nieuwe leden, dus houdt u van zingen en houdt u van gezelligheid, dan is het seniorenkoor wellicht iets voor u!

Vanuit het bestuur

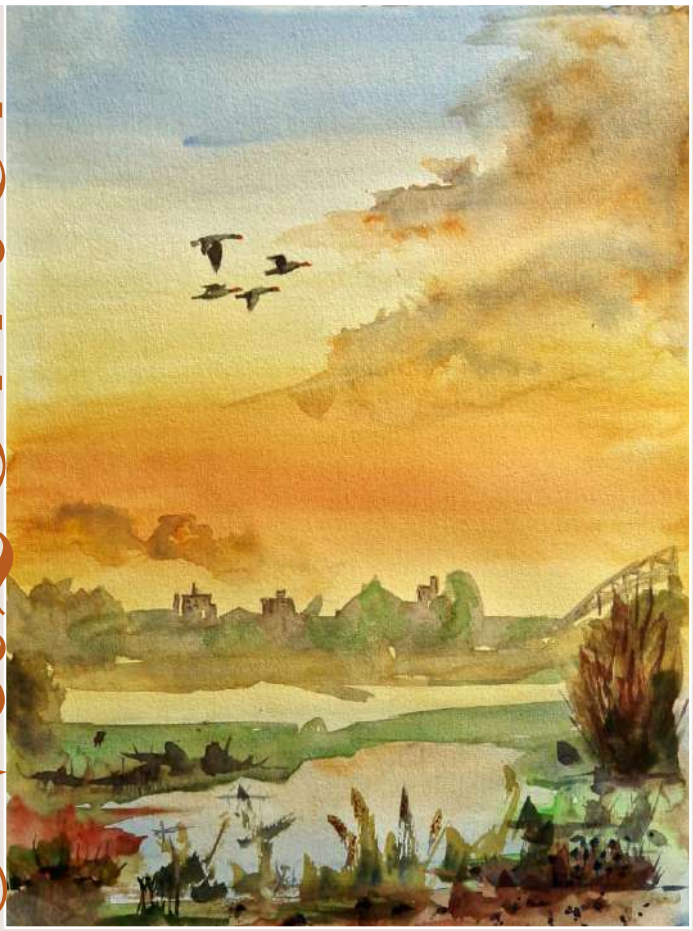
Hoewel we de eerste dagen van oktober nog hebben kunnen genieten van prachtig nazomerweer, heeft de herfst inmiddels toch zijn intrede gedaan. Het is al merkbaar vroeger donker en aan het eind van de maand gaat de wintertijd weer in.
Intussen heeft het bestuur echter niet stilgezeten. Na een noodzakelijke reparatiebeurt bij garage Hans Huijbers is de Dorpsauto weer volop in de running. Het aantal ritten neemt nog steeds toe. De coördinatoren en chauffeurs van de Dorpsauto hebben in september weer vele ritten verzorgd. Fantastisch!
Vanaf oktober zijn de tijden om een afspraak te maken voor een rit gewijzigd. U kunt bellen voor een afspraak met de Coördinator Dorpsauto tussen 10.00 en 12.00 uur, 06 82 33 80 56 (Voor eventuele afzeggingen ook tussen 15.00 en 16.00 uur).

De maandelijkse koffieochtenden in De Kinkel zijn na de vakantie ook weer gestart. De volgende bijeenkomst is op 21 november om 10.30 uur in De Kinkel. Weer een mooi moment om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers. In het kader van 'Ontmoeten' is - na 4 jaar - ook de 'Dag van de Ouderen' weer nieuw leven ingeblazen door een co-productie van seniorenvereniging KBO en de SAB met subsidie van de gemeente en bijdragen van sponsoren. Dank daarvoor! Mede door het aangekondigde optreden van Dick van Altena was de opkomst groot. Meer dan 200 senioren hebben in de binnentuin van de Gouden Appel genoten van een drankje en een hapje én de prachtige liederen van Dick van Altena. Het was een geweldige middag! Complimenten aan de Activiteitencommissie en vooral dank aan alle vrijwilligers die deze middag mede mogelijk hebben gemaakt!
Op dit moment is de Activiteitencommissie volop bezig met de voorbereidingen voor de Vrijwilligersbijeenkomst 2023, een Ontmoetingsmiddag speciaal voor KBO-leden uit Doornenburg, Gendt en Angeren en de Kerstviering 2023 in De Kinkel. Nadere info volgt.

Het Dagelijks Bestuur

P.S. Als u onze seniorenvereniging ook zou willen helpen als vrijwilliger bij de Dorpsauto of bij andere activiteiten, neem dan gerust contact op met een van onze bestuursleden. U bent van harte welkom!

Nazomer



Hij weigert vooralsnog
om sokken aan te doen
bij deze temperaturen

begroet haar wollen vest
met tas en plu
het onmiskenbaar herfsttenue

van "'t is toch half oktober",
ze is vast ook op de markt
al speculaas gaan kopen...

Hij leunt bezweet tegen het hek
zijn groene shirt wat vaal,
haar rok heeft kale plekjes

Zij praat, ze praat voor twee,
ik zie hém langdurig turen
naar vier ganzen in een V

Gedicht: Wilma Peters
Aquarel: Hai Verstappen



OMA'S SOEP

Wellicht kent u ze wel: de kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkten. Een van de merken die kant-en-klaarmaaltijden verzorgt, is het bedrijf 'Oma's soep'. Ik heb ze wel eens zien staan maar dacht daar verder niet bij na. Totdat een van onze kinderen zei: "Ik ga in het bestuur van 'Oma's soep'". We waren verrast, onbekend met het fenomeen. Ik ben toen maar eens gaan googelen waar 'Oma's soep' voor staat. En wat ik tegen kwam, ontroerde me.

De missie van 'Oma's soep' is om jong en oud te verenigen en samen eenzaamheid de wereld uit te helpen. "'Oma's soep' maakt ouderen blij en inspireert iedereen om ouderen wat extra aandacht te geven".

Hoe doet 'Oma's soep' dat:
'Oma's soep' probeert zoveel mogelijk senioren te helpen door jong en oud samen te brengen, waarbij de gezelligheid en het regelmatig contact het belangrijkst zijn.

Het hoofdbestuur van 'Oma's soep' is gevestigd in Amsterdam en zij wordt ondersteund door 12 lokale besturen. Deze lokale besturen bestaan uit studenten, die ervoor zorgen dat eens per week of eens per twee weken soep wordt gekookt of een stamppot wordt gemaakt. Ook zorgen zij voor vrijwilligers, overige studenten die meestal in tweetallen de ouderen bezoeken met een heerlijke maaltijd. De besturen verzorgen in de studentensteden 'kookdagen', 'soep-aan-huisdagen' en soms organiseren zij evenementen.
Tijdens de kookdagen ontmoeten studenten en ouderen elkaar op een vaste plaats; dit kan zijn een buurthuis of het clubhuis van de studentenvereniging. De kookdagen staan in het teken van gezelligheid. Jong en oud kookt, speelt spelletjes, vertelt elkaar spannende verhalen en eet gezamenlijk de soep. De ingrediënten voor de soep worden aangeleverd door de supermarkten.
Tijdens de 'soep-aan-huisdagen' koken de studenten op een vaste locatie en benaderen zij andere studenten om hen te helpen bij het rondbrengen van de soep of soms stamppot. Via huisartsen, fysiotherapeuten, kinderen van ouderen kan de oudere worden aangemeld en wordt deze in het bezoekersschema opgenomen.
De ouderen worden eens in twee weken verrast met een bezoekje door de vrijwilligers van 'Oma's soep'. Onze kinderen genieten elke keer weer van de verrassende verhalen en het plezier dat de oudere beleeft aan het bezoek.
De evenementen die 'Oma's soep' organiseert, variëren van een spelletjesmiddag tot een heus gala waar de oudere aan de jongere wordt gekoppeld. Bij het organiseren van een evenement staan twee middagen vast: een middag rond Kerstmis en een middag rond Pasen. De lokale besturen organiseren dan een feestelijke middag waarbij de ouderen in het zonnetje worden gezet en waar natuurlijk heerlijk gegeten wordt.

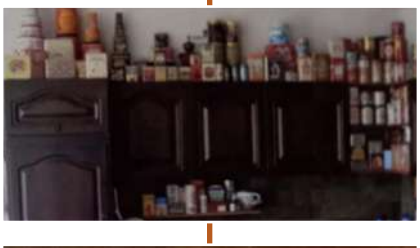
'Oma's soep' is een organisatie met hart voor de samenleving. Inmiddels actief in 12 studentensteden en de studenten bezoeken gemiddeld 1000 ouderen per week. Als ik nu in de supermarkt loop en ik zie het logo van 'Oma's soep', dan breekt er bij mij een glimlach door. Want ik weet nu: 'Oma's soep' maakt het verschil!

Even bijpraten

met Ineke Koreman



Hoe het kan lopen…..
Het is alweer een tijdje geleden dat, -op een verjaardagsvisite bij vrienden-, mij gevraagd werd of ik belangstelling had voor een doos vol hoedjes. Het is bekend dat ik nogal een verzamelaar ben, dus: "Ja; kom maar brengen!" Nu heb ik zelf ook zo'n doos en daarin zitten wel een paar bijzondere exemplaren uit de beginjaren 1900 waar ik best heel zuinig op ben. Al pratende hierover kreeg ik toen de tip dat er in Groenlo een Stadsboerderijmuseum is en wellicht zouden die daarvoor wel belangstelling kunnen hebben. Naast die hoedjes ben ik ook in het bezit van een paar prachtige jurken en een jas met bijbehorende accessoires uit die tijd, alles netjes uitgehangen en bewaard in de verkleedklerenkast. En tja… dan ga je op een gegeven moment dat alles toch maar weer eens tevoorschijn halen. Het hàd even tijd nodig, maar ik realiseer me ook steeds meer dat ik het mijn kinderen toch niet kan aandoen dat zij te zijner tijd voor van alles en nog wat een goede bestemming moeten zoeken. En zo kwam van het een het ander, want nu ook mijn blikjesverzameling en andere losse voorwerpen uit die tijd wat opgeschoond. Fotootjes van gemaakt, doorgestuurd en telefonisch contact gelegd met het museum. Belangstelling









was er zeker en inmiddels hebben we het daarheen gebracht. We werden er allervriendelijkst ontvangen met koffie in de Potstal (de vroegere deel) waar het vee stond en die nu als ontvangstruimte is ingericht. En ook heel fijn: er was alle tijd om het verhaal achter m'n meegebrachte spulletjes te vertellen. Aansluitend kregen we een uitgebreide rondleiding. De begane grond van de Stadsboerderij is het museum en het geheel is ingericht en aangekleed zoals het eind 19e, begin 20e eeuw was. Hier bevindt zich onder andere 'de beste kamer', een slaapkamer, het washok, de woon- en leefkeuken en de weefkamer met een antiek weefgetouw uit 1670. Al gauw kreeg ik door dat veel van mijn spulletjes daar wel tussen zouden kunnen passen en/of in betere staat verkeerden. De bovenverdieping -de oude hooizolder- is nu een expositieruimte, waar kunstenaars, maar ook verenigingen tegen een kleine vergoeding gebruik van kunnen maken. Nu ik weet dat alles goed is terechtgekomen geeft dat ook rust. En Groenlo is een alleraardigst vestingstadje en alle mensen die we deze dag spraken -oud én jong- waren zonder uitzondering vriendelijk en voorkomend. Zeker de moeite waard om er eens een bezoekje aan te brengen.
(info:stadsboerderijgrolle.nl)

Gebreide BOKS



Afgelopen zomer ging ik tijdens een regenachtige dag naar Arnhem. Voor de verandering nam ik een keer de bus. Het was een aardige gelegenheid om gedurende het ritje van een klein half uur te overpeinzen wat het volgende onderwerp zou zijn om over te schrijven voor de Majje. Ik werd op mijn wenken bediend. Bij de eerstvolgende halte stapte een jong tienermeisje de bus in waarvan ik dacht: "Nou nou…!"
Mijn belangstelling ging niet uit naar het mobieltje dat ze steevast in de hand hield. Het was haar kledij die mijn aandacht trok. Ondanks de regen was ze zeer luchtig gekleed. Het truitje dat ze droeg was zo kort, dat haar hele navelstreek (met tattoo) goed zichtbaar was. Het geslons dat ze aan de kont had, zou ik geen broek kunnen noemen. Haar onderstel was in een lap spijkerstof gewikkeld die ze waarschijnlijk eerst door een papierversnipperaar had gehaald. Werkelijk, de vele scheuren moesten de stof bij elkaar houden. Ze kreeg aandacht, dat zal best. En ze zal het zelf ook wel mooi gevonden hebben, anders zou ze het lappengedoetje niet aangetrokken hebben.
Nu hoor ik als opa inmiddels tot de categorie van de ouwe bokken en ik snap best wel dat de kleding van het meisje heel modern is. Maar mijn gedachten dwaalden toch af naar onze jeugdjaren. Het was de hippie- en flowerpowertijd en de klederdracht uit die tijd zou je ook 'buitensporig' kunnen noemen. Wij trokken toen ook van alles aan waarbij menigeen de wenkbrauw optrok. Regelmatig hoorde ik mijn ouders zeggen: "Moj toch 's kieke hoe ze derbij loope."
De meiden droegen een lange oude jas van oma met daaronder een hotpants of minirok. Het kon niet korter. Dit werd dan weer afgewisseld met een lange bloemetjesrok. Ook droegen ze uitdagende en weinig verbloemende sexy-truitjes. Zelf gingen wij naar de disco ien boksen met uutloopende wieje piepe. Onze schoenen zagen eruit als suéde legerkistjes en de truitjes zaten zo strak om het lijf dat het leek alsof het was gebodypaint. Om het compleet te maken droegen we ook nog kleurrijke mannensjaaltjes.
Het was de hippie- en flowerpowertijd en het zag er allemaal een beetje carnavalesk uit met bonte bloemetjespatronen en fleurige haarbanden. Voor ons, - tieners -, was deze mode wel een hemels geschenk. In de tijd voordat de Beatles en de Stones de wereld wakker schudden, was het qua kledingstijl maar een saaie bedoening.
Ik groeide op met de latere babyboomgeneratie en beginjaren vijftig mocht je al blij zijn als je iets fatsoenlijks aan de kont had. Onze ouders konden 's nachts nog wel gezellig achter de gebreide boks kruipen, maar kindermode stond niet in hun woordenboek. We hadden het niet slecht. Maar we hoefden 's morgens niet te prakkeziere wat we die dag aan moesten trekken. De korte boks droegen we tot aan de Kerstmis. De meester kreeg elk jaar andere kinderen in de klas en dikwijls zag hij dezelfde spencers, drollenvangers of mesjester boksen weer terugkomen. De kleding ging van broer naar broer en van zus naar zus. Soms moesten een paar galgen redding brengen om het zaakje op te houden. Bladerend in een oud fotoalbum zag ik dat mijn eerste communie-





pak gewoon een erfenis was van mijn broers. Van de meisjes hoorde ik de verhalen van het bekende plooienrokje. Gedragen door de oudste zus was het veel te groot voor het kleine zusje. In de eerste klas zat bij haar de tailleband net onder de borstjes. Mooi om te zien dat het rokje elk jaar een paar centimeter zakte. Als ze een keer zou blijven zitten, zat het in de zesde klas netjes op de juiste plaats.
Mijn moeder breide ook truien voor ons. Als we eruit gegroeid waren, werd de gebreide trui 'uutgehaold'. Er werd een bol wol toegevoegd en met een ander patroontje fabriceerde moeders weer een nieuwe trui. We hadden ook 'nette' kleding, maar dat was alleen voor zon- en feestdagen of een bezoek aan de kerk. Dan waren we maar net thuis van het heilige huis of het mooie goedje ging weer in de kast. Voor het buute speule moest de ouwe zooi weer aan. Ik had een kinderoverall met zoveel uitgestukte kont-, knie- en armstukken, dat het kloffie meer kleuren blauw had dan een verfwaaier.
Gaandeweg de jaren vijftig kwam er meer welvaart. We kregen vaker nieuwe kleding, maar dan wel met de nodige instructies. Als ik nieuwe schoenen kreeg, werd me al in de winkel van Frans van Dinteren op het hart gedrukt: "En je gaat er niet mee voetballen, hé!"
Na de lagere school veranderde het gelukkig snel. We vergaapten ons aan de nozems met de kachelpiepboksen en de meiden met de petticoats. Voorzichtig probeerden we al een beetje mee te doen met de grote jongens en we gingen de kleding belangrijk vinden. Daarna zou het niet lang meer duren alvorens de Beatles en de Stones onze harten wisten te veroveren. Het werd tijd voor een eigen garderobe in de kledingkast.
Dankzij de kleding van het meisje kon ik in de bus van Bemmel naar Arnhem heerlijk mijmeren over vroeger. Toen ik in Ernum uitstapte, groette ik haar vriendelijk. Ze had meer oog voor het mobieltje dan voor mij. Maar ik was haar dankbaar dat ze me aan het denken had gezet over de gebreide boks van vroeger.

Willy Bongers

Modehuis Stoffels

ZE ZIJN ER WEER!

Onze vorige partij sextruitjes
met en zonder rits was
zeer snel op, maar nu zijn ze
erweer!

Sex-Truitjes

met en zonder rits

in de kleuren bleu-marine-
wit-rood-groen-zwart

prijs vanaf 15,75

Zolang de voorraad
strekt

Modehuis
STOFFELS

BEMMEL - HUISSEN

Altijd Up to date
in mode van nu

NOG VRAGEN?

Zondag: de Zeeuwse dijkjes worden bevolkt door pelotons wielrenners, motorkaravanen, duo's, kwartetten, e-fietsers en een enkeling solo op zijn racekarretje. Hoe groter de passerende groepen, des te groter de overeenkomst. In tegenstelling tot de kudden voornamelijk witte schapen in de weilanden zijn deze equipes, een enkeling daargelaten, in het zwart getooid. Gezien de temperatuur die de 30° overstijgt, kan die kleur, net als bij boerka's, niet door het verstand ingegeven zijn. Wat drijft een groep ertoe, -want het is een uniforme groepsuiting-, zich zo onhandig te onderscheiden? Is 't het geloof, dat de groep, de massa allicht (ondraaglijk licht…) gelijk heeft? Toch worden groepen ook aangestuurd door leiders, die de koers een globale richting geven.
Leider heeft ook de ij-klank in zich, wat de helderheid kan vertroebelen -er speelt zoveel in een brein- ook al heeft hij 'het licht' gezien, misschien wel een verblindend licht, dat hij in andere hoofden projecteert.
Het wordt wat ingewikkeld en hoe meer licht je laat schijnen: in zwart verdwijnt het, kleurloos in een groot zwart gat, het fleurt niet op. Wel kan ieder individu zich de vraag stellen, waarom hij zich in een bepaalde groep nestelt.
Een groep is op zich okay, versterkend en geeft een goed gevoel. Maar net als een neus, een voetbal, bier of gedrag, alles heeft zijn maat, overal zitten grenzen aan: te groot, te weinig, te klein, te veel, te heet, te eenzijdig, te impulsief etc.
Zodra de zwarte pakken in het stadion het clublied overschreeuwen en de Bokito's in hen gaan brullen, voel je hoe die jongens, want dat zijn het, hun moeders missen en zich aan de boezem van de vermeende grootheid van hun verwende idolen op het veld laven. Uit angst alleen te staan, brult de groep luid om aandacht en koopt het idool nog een grotere kar erbij, want zijn teamgenoten doen dat ook: kijk mij mama, zonder ego…
Lang zat nu aan het zwartkijken, tijd om de woorden van Osram Luminoso te laten schijnen:
'Wie in het licht gaat staan, dient zich van zijn schaduw bewust te zijn.' Nog vragen?

Jan Vrijuiter









HERFST

Hoewel mijn voorkeur duidelijk uitgaat naar de lente en de zomer, mogen we toch gerust stellen dat de herfst ook een prachtig jaargetijde is. Zie hoe mooi het buiten is met al die prachtige kleuren in de tuin en in het bos, al zullen de bomen snel hun kleurige schoonheid verliezen door het vallende blad. Minder aangenaam in deze periode kunnen die gure regenbuien en herfststormen zijn, maar voor de liefhebber bestaat er eigenlijk geen slecht weer, wel slechte kleding. En dus met de juiste instelling en een goeie jas kun je ook in wat minder mooi weer buiten genieten.
Bij een stevige wind heerlijk uitwaaien langs de kust en daarna lekkere warme chocomel met een flinke dot slagroom en een punt appelgebak. Of met z'n allen naar het bos lekker ravotten en dan een pannenkoekje happen. Zeg maar eens dat dat niet gezellig is!
Maar ook in huis kan het gezellig zijn. Nu de avonden weer langer worden, gaat voorzichtigjes de verwarming weer aan, de kaarsjes worden weer aangestoken en de gordijnen worden weer dicht gedaan. En dan je gedachten laten gaan over van alles wat er zich buiten in de herfst allemaal af kan spelen.

Zoals: een boom die al zijn bladeren verliest,
een hond die tegen de stam aan piest.
De eikels die vallen met velen op de grond;
wellicht loopt er zelfs buiten een rond!
Twee mussen die vechten om een stukje oud brood,
een koolmees die bungelt aan een pindakoord.
Het web van een spin in de ochtendzon;
ik wou dat ik zoiets moois maken kon.
De regen gaat harder, de wind wordt guur,
het verandert soms zelfs van uur tot uur.

Maar verder niet getreurd of gezeurd, want met het verstrijken van de herfstdagen en -weken, komt natuurlijk ook de winter steeds dichterbij en voordat we het in de gaten hebben, zitten we alweer in midden in de feestdagen. De gezelligste dagen van het jaar.
Al is dat niet voor iedereen vanzelfsprekend en dus laten we ook eens stilstaan bij die mensen die om wat voor reden dan ook geen gezellige feestdagen hebben. Ik hoop echter voor die mensen dat er toch nog een beetje licht schijnt in deze donkere dagen.
Tot de volgende keer en blijf gezond,

Martin van Asten



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

FERVENTE HARDLOPERS

Beste mensen,

Al jarenlang heeft het hardlopen mijn zonen en hun gezinnen helemaal in de ban. Ondanks de drukke levens en de school voor mijn kleinzonen wordt het lopen in hun dagelijkse schema ingepast. Mijn familie vindt het heerlijk. Het vereist wel een zekere discipline, maar daar beschikken ze dan ook wel over.

In Nederland is hij naast hardloper ook trainer van de BAV (Baarnse Atletiek Vereniging). Zijn zoon, mijn kleinzoon van 9, is inmiddels ook lid. Na de zwemles toen mijn kleinzoon in het bezit was van diploma A en B, stapte hij over naar de club van zijn papa. Vol enthousiasme trainen in het bos, weer



Mijn jongste zoon, woonachtig in Nederland, heeft onlangs de marathon van Chicago gelopen in een zeer goede tijd. Hierdoor hij is gekwalificeerd voor de marathon van Boston. Als hij de marathon van Boston gaat lopen zal dat pas in 2025 zijn. Voor 2024 is deze marathon al vol. Of hij deze echt gaat lopen is niet zeker. Chicago was zijn vijfde marathon. Daarvoor liep hij onderandere twee keer de marathon in New York.

of geen weer. En ook al een wedstrijd af en toe.

Mijn kleinzoon in Amerika begon met hardlopen op de Middle School. Hij is nu 15 jaar en zit in het eerste jaar Highschool. Hij gaat een paar keer per week al voor schooltijd hardlopen, omdat het na school te warm is. Ja, nu ook nog!
Highschools in deze regio zijn aangesloten bij de Cross Country Club en vandaaruit worden ver-

schillende wedstrijden georganiseerd. Ik heb het geluk het leven van mijn zoon en zijn gezin nu van dichtbij mee te kunnen maken omdat ik op dit moment in Colorado ben. Prachtig om de wedstrijden van het hele gezin in het weekend mee te mogen beleven. Ook mijn kleinzoon loopt al zeer goede tijden. Mijn beide schoondochters zijn ook fervente hardlopers.

Mijn zoon heeft, toen hij dichtbij Washington D.C. woonde, aan een triathlon deelgenomen. Nu, hier in Colorado is het vooral zwemmen. Ik ga twee keer per week met hem mee als ik in Colorado ben.

De gezinnen hebben wilde plannen. Misschien gaan ze volgend jaar juni deelnemen aan de Tsirgant Sky Run. Dat is in Imst, in Oostenrijk. We kennen die omgeving erg goed vanwege de vakanties die wij daar vroeger hielden. Mede daarom hebben mijn zonen en kleinzoon er veel zin in. Mijn kleinzoon zou mee kunnen lopen omdat de trail in zijn vakantie valt. Het is een trailrun, berg op, berg af. De Tsirgant is een klos van een berg, recht tegenover het pension waar wij vaak logeerden.
Naast het feit dat de trail op bergachtig, oneffen terrein gelopen wordt, spelen de hoogtemeters ook een grote rol. Deze moet je niet onderschatten. Imst zelf ligt op 828 meter, maar berg op komen er flink wat meters bij.
Je hebt de keuze uit 3 afstanden, waarvan de mannen de middelste de beste vonden. Het trainen op die hoogte is het probleem voor mijn zoon in Nederland. "Dan kom je maar naar Colorado," zei mijn oudste tegen zijn broer. Helaas is dit echter niet zo eenvoudig in te plannen met hun drukke levens. Maar het plan is er en het is in ieder geval heel uitdagend.

In de Rocky Mountains heb je ook runningtrailpaden. Het zijn totaal andere bergen dan de Alpen. Ruiger, grilliger vormen. Je kunt hier wel tot op grote hoogte met de auto rijden. Een imposante wereld, met heel grote verschillen in temperatuur. We zijn er een dag geweest. Een wonderlijke wereld: beneden was flink warm, maar waar wij uitstapten was het maar 34 gr. Fahrenheit, iets boven het vriespunt, plus een felle wind. Maar dat mag niet deren bij het aanschouwen van zoveel moois!

Het ga u goed,
Marie-Therese

Ode aan mijn HART

Je doet je werk dag in dag uit gedreven
Nog nooit de brui eraan gegeven
Je klopt Je bonst Je slaat op hol
Je houdt dat onvermoeibaar vol
Geen nieuwe onderdelen
Geen periodieke servicebeurt
Geen haperende motor
Alle jaren goedgekeurd
Dit is niet vanzelfsprekend
Soms besef ik mijn geluk
Dan zing ik luid hosanna
Vind ik jou een kostbaar stuk
Graag wil ik investeren
Jouw conditie stimuleren
Als ijzersterk koppel in dit dubbelspel
lijken we vooralsnog een onoverwinnelijk stel
Tenminste dat wil ik graag geloven
Van die utopie laat ik me niet beroven
Je voelt als een hij
Jij bent de man die over mijn lijf beslissen kan
Lotsverbonden Dierbaar ook
Blijf gerust nog even
Want ik hou van jou en
onuitsprekelijk van het leven.

Als je uiteindelijk om verlof komt vragen
hoop ik niet unfair aan jou mijn nood te klagen
Misschien dat jou een tweede leven wacht
Lief hart
onzegbaar veel geluk heb je gebracht

Maria v. Zutphen-Verheijen

Maandag: **Bridge**
13.30 - 16.30 uur
Engels voor gevorderden
10.00 - 11.30 uur
Koken (10 lessen)
17.00 - 20.00 uur
Toneel (Jong Belegen)
09.30 - 11.30 uur
Yoga
09.00 - 10.00 uur
10.15 - 11.15 uur
11.30 - 12.30 uur

Dinsdag: **Kijk op Kunst (7 lessen)**
10.00 - 12.00 uur
Tai Chi
19.00 - 20.00 uur
Yoga (stoelyoga)
09.30 - 10.30 uur
Yoga
11.00 - 12.00 uur
13.00 - 14.00 uur
15.30 - 16.30 uur
17.00 - 18.00 uur

Woensdag: **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
Tai Chi
09.30 - 10.30 uur
Spaans voor beginners (28 lessen)
09.30 - 11.00 uur

Donderdag: **Bewegen op muziek**
14.00 - 15.00 uur
Biljarten
13.00 - 17.00 uur
Koken (10 lessen)
17.00 - 20.00 uur
Line Dance
09.30 - 11.30 uur
Seniorenkoor
10.00 - 12.00 uur
Seniorenorkest
10.00 - 12.00 uur
Spaans voor gevorderden (28 lessen)
09.30 - 11.00 uur
Spaans voor gevorderden (28 lessen)
11.15 - 12.45 uur
Spaans voor beginners (28 lessen)
13.00 - 14.30 uur

Vrijdag: **Biljarten**
13.00 - 17.00 uur
Psychologie (5 lessen)
10.00 - 12.00 uur
Levensfilosofie (5 lessen)
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 Bemmel-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: NL14RABO 010.29.23.302
Cursusrekening: NL77RABO 010.57.09.948
t.n.v. Stichting Senioren Actief Bemmel

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

Dorpsauto: 06 - 82 33 80 56

Druk en opmaak: Drukkerij Penta
06 - 51 51 46 34

BELANGRIJKE CONTACTPERSONEN

Sociaal Domein:
Vacature
Educatie:
Anja Berns
06 - 16 71 41 68
info@sab-bemmel.nl
Aktiviteiten:
Bep Cornelissen-Ebben
06 - 27 50 70 51
aktiviteiten@seniorenbladbd.nl
Ledenservice Lief- en Leedfonds:
Ans vd Burgt
06-19 18 01 02
Klussenhulpdienst: Meldpunt SWL
088 - 25 52 555
meldpunt@swlingewaard.nl
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
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. 10 verschijnt op donderdag 30 november 2023. Inleveren kopij, foto's en dankbetuigingen t/m **dinsdag 14 november** 2023. E-mail: redactie@seniorenbd.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

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

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

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

DRUKKERIJ PENTA
EVERYTHING YOU CAN IMAGINE
YOU CAN CREATE

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


DE WOERDT
FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL - CADEAUS
BOERDERIJTERRAS - VERGADEREN - CAMPERS
dewoerdt.nl
Ressen


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


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


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


Thijssen
brilmode I contactlenzen I optometrie
Welkom in de wereld van
Thijssen...
Dorpsstraat 50e - Bemmel
Tel. 0481 - 47 04 90
www.oogzorginbemmel.nl