

de MAJJE

SENIORENVERENIGING KBO BEMMEL-DOORNENBURG

HERFST LUCHT

DAG VAN DE OUDEREN

PROGRAMMA SAB

MORGEN GEZOND WEER OP

Nr. 8 september 2025





15.000 m woonplezier onder één dak

Zansen totaal wonen EST. 1966

Karstraat 95 Huissen

9.1/10 klantwaardering

ELKE DAG OPEN!

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



Gun uzelf een (h)eerlijke behandeling bij:

schoonheidssalon | medisch pedicure

ANGELA MARTENS

Huftstraat 32, Haalderen
06-4200 2503 | angela@voetensalonangela.nl
www.voetensalonangela.nl

Voet en Salon Angela

ProVoet

Heeft u lang last van:
- pijn
- vermoeidheid
- minder bewegen

en u wilt zich gezonder voelen?

U bent van harte welkom voor een afspraak of tijdens het inloopspreekuur (donderdag 12:15 - 12:45)

Hartelijke groet, Lianneke
Fysio-oefentherapeut-coach

Wijnhoven Fysiocoaching

Begeleiding in Beweging

Sandershof 2a
6681 BT Bemmel
wijnhoven-fysiocoaching.nl
0481-358806

FYSIO Lingewaard

Dat voelt beter

DÉ PRAKTIJK VOOR

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

1 St. Maartenstraat 5 **Doornenburg**

2 Van Nispenlaan 2 **Bemmel**

3 Karstraat 22 **Bemmel** **Medisch Centrum**

Maak direct een afspraak

026 214 81 55

info@fysio-lingewaard.nl

www.fysio-lingewaard.nl



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 DE ROSKAM DORPSSTRAAT 95 BEMMEL 0481-461477



FEESTCAFE

KBO NIEUWS

INHOUD

1 Van de redactie
2 Vanuit de vereniging
3 Van de voorzitter
Herfst
4 Gratis entree
5 Activiteiten
6 Een dagje weg
8 Morgen gezond weer op
10 Michel Bongers te gast bij de Minkhof
11 Mallemolenmannen-mankementenmuseum
12 De Beweegtestdag
13 Water, water en nog eens water
14 Puzzel
15 SAB

Agenda

01-10 Dag van de ouderen
Theaterkerk Bemmel
14.30 - 17.00 uur
05-11 Ontmoetingsmiddag
in Doornenburg
17-12 Kerstviering
2026
10-01 Nieuwjaarsreceptie

Koffieochtenden

Data: 21 oktober
18 november
Aanvang: 10.30 uur
Plaats: foyer De Kinkel

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,

Heerlijk nazomeren in september. De zon schijnt, het stormt, het regent, het onweert, het waait, behalve het echte winterweer hebben we al prachtige en onstuimige dagen meegemaakt.

Voor iedereen is het er weer inkomen. De grote vakantie is voorbij, de kleinkinderen gaan naar school, werkende ouders, oppassende opa's en oma's, kortom: er is weer regelmaat. Wij, als redactie zijn er blij mee. Ook voor ons weer regelmaat. Op zijn tijd een theetje, samen sporten, cursussen volgen bij de SAB, hobbyen en werken. Ja, fijn dat alles weer 'normaal' is.

In deze Majje veel uiteenlopende artikelen. Onze vaste schrijvers hebben weer hun best gedaan met prachtige verhalen en gedichten, waarvoor onze hartelijke dank! Het zou een lege Majje worden zonder hun maandelijkse bijdrage.
Er is aandacht voor de dag van de ouderen. Dat belooft weer een gezellig evenement te worden. De organisatie is in handen van Bep en Mieke en de andere bestuursleden, dus dan komt het zeker goed. Op 1 oktober vindt deze middag plaats in de Theaterkerk. Toegangskaarten zijn te koop bij Poortman Mode en DA Van Appeldoorn.

Verder organiseert Sportservice Lingewaard op 4 oktober een Beweegtestdag.

Naast alle culturele en sportieve activiteiten verscheen in de vorige Majje een artikel over de Vitalityclub. De redactie heeft inmiddels een aantal deelnemers gesproken. Zij waren erg enthousiast en vonden het fijn om op eigen niveau lekker te bewegen.
Zo ziet u: de seniorenvereniging KBO en de SAB zijn weer volop in bedrijf. Er is voor u allen genoeg te doen. Probeer maar eens wat uit: u kunt meedoen aan een gezellige activiteitenmiddag, op de koffie in CC De Kinkel, biljarten, yoga-en, een vreemde taal leren enzovoorts. Zie verderop in de Majje voor het programma-aanbod van de SAB.

Kortom er is voor eenieder wel wat wils.

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 T.W.G.M. Boerakker-Ebben
De heer F.J.E. Wackers
Mevrouw A.F.E. Wackers-Houben

IN MEMORIAM

Mevrouw G.W.T. Gaertner

BEZORGERS FLITS

Wij begroeten een nieuwe bezorger.
Harry Bouwman neemt het rayon van Maria Peters-Peek over.
Wij zijn erg blij dat Harry dit gaan doen.

Maria heeft jarenlang haar rayon in Huissen gelopen. Wij danken haar voor haar 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 opengevallen plaatsen op te vullen.
We blijven dus op zoek naar reservebezorgers. In Gendt, Doornenburg, Huissen en Lent hebben we een chronisch tekort.
Hebt u enkele uren per maand tijd over en hebt u interesse om deze bladen rond te brengen? Neem dan contact op met Erik Bruins, ledenadministratie@seniorenbd.nl of via 06 - 21 80 45 43.



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

BEDANKJE

Greet Schils, Dick Tielenburg, Cor van Dalen en Wim Lintsen bedanken het KBO-bestuur voor de attentie.





Van de voorzitter

Erik Bruins

Na een heerlijke vakantie, waarin alles kan en mag en niets moet, ga je thuis al weer heel snel over tot de orde van de dag.

Ik ben op een leeftijd dat nog maar weinig moet, maar als je je als vrijwilliger hebt verbonden aan een vereniging (de Seniorenvereniging) en een stichting (de SAB) dan is er toch wel een zekere verplichting. En da's niet erg, want we werken met leuke en gezellige vrijwilligers.

Zo na de vakantie ligt er best veel werk te wachten. Van alles wordt weer opgestart en er ligt allerlei uitzoekwerk.

Het voelt al snel alsof je niet bent weggeweest….

Tussendoor nog even heerlijk ontspannen tijdens de geweldige busreis.
Na de busreis gaat de focus alweer snel richting de Dag van de Ouderen (op woensdag 1 oktober), een Ontmoetingsmiddag in Doornenburg (op 5 november) en de vrijwilligersbijeenkomst in Doornenburg (op 19 november).

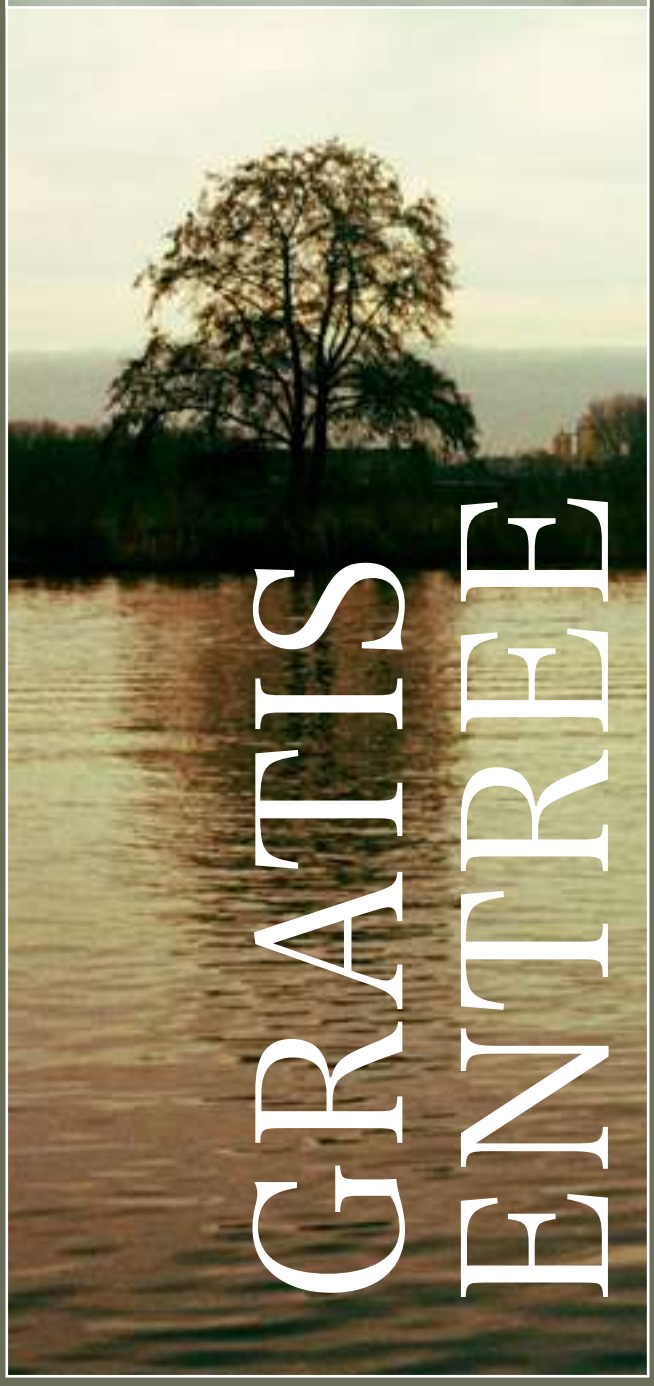
In het laatste kwartaal van dit jaar willen we nog een themamiddag met betrekking tot verkeersveiligheid houden.

Kortom, er staat weer het een en ander op de planning. Ik hoop u daar allemaal te zien.

Erik Bruins







Taluds bezaaid met boterbloem en cichorei
Ik kijk. Bewonder En fiets voorbij
Een kleurrijk bloemtapijt in beide bermen
waarboven dart'le vlinders zwermen
Koeien van warmte en grazen loom
gezellig in de lommer van een boom
Stugge blaadjes aan forse populieren
ruisen als kabb'lend water in bergrivieren

Ik zie Ik hoor Ik trap weer stevig door

Kuddes glanzende fiere minipaarden
Markant pronkstuk in de uiterwaarden
Schepen en scheepjes ploet'ren of glijden
al naargelang hun routes leiden
Regimenten schapen, ontdaan van krullen,
speuren 't groenste groen om de maag te vullen
Ontelbare vogels van allerlei ras
vliegen, kwetteren, zwemmen, foerageren
in en om een blinkende plas

Verschoond van bedrijven en stadse hectiek
nostalgische dijkhuisjes. Stemmig als muziek
Verder!! Verder? Het is hier zo prachtig!
Fiets af! Wonderschoon Betuwe is mij machtig!
Bomen rijkelijk behangen met appels en peren
verlokken tot plukken. Ik mag slechts begeren
Als kroonlijst daarboven de fascinerende lucht
Spektakel van wolkjes in kalm glijdende vlucht
Weids vergezicht op Waal, kolken en strangen
houden mijn blik, als betoverd, gevangen
Aldoor een briesje Verrassend wisselend beeld
Een schakelketting die nimmer verveelt

Zoals wolken verglijdt de tijd
Een kerkklok galmt vijf uur
Als de gesmeerde bliksem moet ik t'rug
Geen af en op meer. Diep over 't stuur!!

BETUWEDIJK! Je maakt me rijk!

Maria v. Zutphen-Verheijen

Activiteiten



Wij zijn heel blij te kunnen melden dat wij dit jaar weer de Dag van de Ouderen kunnen organiseren op **1 oktober.**

Voorheen waren wij altijd te gast in de binnentuin van de Gouden Appel. Wij zorgden toen, samen met RijnWaal Zorggroep, zelf voor de hapjes en drankjes. Maar helaas, dit jaar geeft Woonstichting Waardwonen ons geen toestemming om daar onze dag van de Ouderen te vieren.

Dus moesten wij naarstig op zoek naar een vervangende plek om elkaar te ontmoeten.
En die hebben we, gelukkig, gevonden! We zijn te gast in de foyer van de Theaterkerk! En heten u daar graag van harte welkom!

Wij hebben een mooi en gezellig programma samengesteld, waarbij u kunt sjoelen en op een bijzondere manier (samen met ons) kunt bewegen op muziek, maar ook gewoon gezellig bij elkaar kunt zitten en gezellig kunt kletsen!

Het programma begint om 14.30 uur en zal tot 17.00 uur duren. Uiteraard wordt u een lekker kopje koffie of thee, een hapje en een drankje aangeboden!

Vanwege de nieuwe locatie geldt een maximum van 150 bezoekers. Voor het eerst vragen wij entree om de kosten te dekken. Entreekaarten kosten € 3,00 per stuk en zijn verkrijgbaar bij Poortman Mode en DA van Appeldoorn. Let op: zonder entreekaart is toegang niet mogelijk, dus wees er snel bij, want op = op.

Graag tot ziens op woensdag 1 oktober a.s.

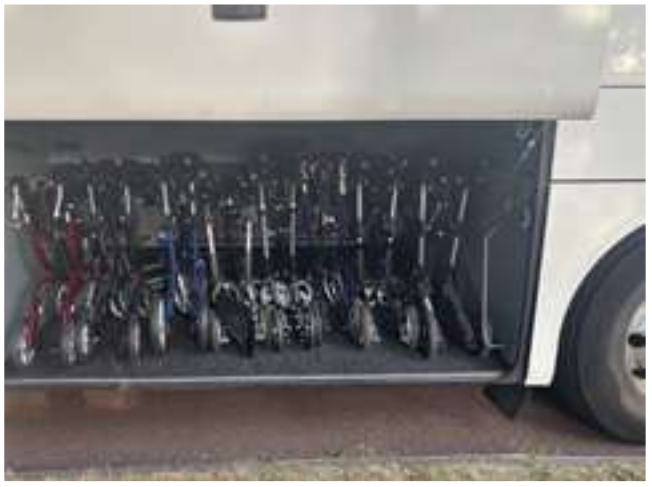




EEN DAGJE WEG



Woensdagmorgen 27 augustus om 6.30 uur rinkelde mijn telefoon: "Opstaan, je gaat een dagje met mams op pad!" Wakker wordend onder de douche overdacht ik wat ik vandaag allemaal zou kunnen gaan meemaken.



Om 7.15 uur liep ik richting De Vlinderboom, waar de bus al uitnodigend stond te wachten. Nadat iedereen zijn plaatsje had gevonden togen we richting de Meern in Utrecht. Onze chauffeur, Eric, was apentrots toen we langs zijn busbedrijf "Betuwe Expres" reden. Pontificaal stond daar namelijk de NEC-bus geparkeerd. Eric bleek een fervent NEC-fan te zijn. Hij vertelde trots dat hij al 15 jaar de vaste chauffeur van de club is. Aanwezig bij alle wedstrijden en hij maakt alle hoogte- en dieptepunten mee.

Na ongeveer een uurtje in de bus kwamen we aan in De Meern en werden we opgewacht met een kopje koffie en een taartje. Gelukkig was het niet druk op de parkeerplaats en Eric, klaarblijkelijk kind aan huis, parkeerde de bus bijna voor de ingang. Dit was voor vele passagiers een opluchting, zo hoefden niet alle rollators uit het ruim.





Binnengekomen stond alles klaar op de tafels en iedereen genoot van het kopje koffie. "Want daar waren we ook echt aan toe." Na een klein half uurtje vertrokken we weer en reden we door het drukke verkeer naar Den Haag.

Wat is dat toch een heerlijke stad, Den Haag! Een prachtige skyline. Moderne gebouwen ge-



combineerd met statige herenhuizen.

Onze gids stond al te wachten en nadat hij was ingestapt reden we langs het paleis van de koning, het Malieveld en het Torentje in de richting van het Vredespaleis. Mieke Rijsdijk, een Haagse in hart en nieren, genoot met volle teugen en haalde herinneringen op. Rijdend langs één van de gebouwen waar vroeger het gemeentehuis gevestigd was, zei ze trots: "Daar bij die houten deur gingen we naar binnen, daar in dat gebouw zijn wij getrouwd".

Bij het Vredespaleis zijn we uitgestapt en hebben we zelf rondgelopen en gekeken. Een mooie tuin en een indrukwekkend gebouw. Onze gids vertelde over de geschiedenis van het Vredespaleis en de instellingen die er gevestigd zijn.

Daarna, hup de bus weer in, terug naar het Malieveld waar ons een goed verzorgde lunch wachtte. Er werd gezellig gekeuveld en voor we het wisten was het alweer tijd om naar de Kagerplassen te gaan.

We scheepten in en hebben een mooie toer gemaakt over de Kagerplassen. De Kagerplassen zijn bijna de grootste veenplassen van Nederland. De omgeving bestaat uit uitgestrekte weidelandschappen, tientallen molens en pittoreske dorpjes. We hadden vanaf het water een mooi uitzicht op de verschillende molens. Onze gids vertelde onder andere dat er in het begin van de 17e eeuw er meer dan 80 molens in het gebied stonden. Nu zijn nog ongeveer 25 van over.

Na twee uur te hebben genoten van het varen, een hapje, drankje, de omgeving en het zonnetje meerden we weer aan in Warmond.
Eric had de bus alweer klaar staan en konden we over een overvolle snelweg de terugreis richting Bemmel aanvaarden. Terug in Bemmel stapten de mensen moe maar voldaan uit en zo hier en daar hoorden we al geluiden: "Zou er volgend jaar weer zo'n fantastisch uitje georganiseerd worden?"....

IN HET BEGIN VAN DE 17E EEUW STONDEN ER MEER DAN 80 MOLENS IN HET GEBIED

Eline

“MORGEN GEZOND WEER OP”

Het zijn de legendarische woorden waar Sonja Barend altijd haar tv-programma mee afsloot. “Gezond weer op”, een mooie wens *veur ’t sloape goan* en het geeft je hoop op een nieuwe dag. Maar ja, gezond opstaan is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Ik ben een pensionado en als ik tegenwoordig door het durp loop, durf ik bijna geen leeftijdgenoten te begroeten met een luchtig *“Hoe geet ’t?”*

Inmiddels weet ik wat me dan te wachten staat. Soms begint het nog redelijk hoopvol met *“Och jong, ’t geet allemoal z’n gangetje.”* Maar dan *kumt ’t:* je krijgt een compleet hoofdstuk uit de medische encyclopedie naar je kop geslingerd: stijve botten, staaroperaties, plasproblemen, maagklachten, hartritmestoornissen, hoge bloeddruk. Het hele riedeltje wordt opgelepeld. Het zijn allemaal van die kwaaltjes die je als pensionado gratis en voor niks krijgt thuisbezorgd. Soms nemen ze er de tijd voor en krijg je tot in detail te horen wat de mankementen zijn. Het zijn van die gesprekken waar je niet vrolijk van wordt. Zeker niet als er na de klachtenregen nog een toegift komt: *“En wit je wat het allerergste is?”*, zo besluiten ze de klaagzang, *“Aj dan een keer goed sloap, dan kriej wèr flinke kramp in de kuut.’* Al dat gejammer betekent overigens niet dat deze mensen de bedoeling hebben om negatief over te komen. Néé, met de ouderdom komen nu eenmaal de gebreken.

Soms denk ik weemoedig terug aan mijn jeugd. Waren wij toen blakend van gezondheid of waren we nog te jong om ons zorgen te maken over de ouderdomskwaaltjes? Wellicht voelden we ons toen kiplekker omdat wij allerlei ouderwetse rituelen moesten ondergaan? Als de ‘R’ in de maand zat, dus van september tot april, moesten we een lepel levertraan slikken. Gadverdamme, wat was dat een smerrig spul! Het was alsof je aan een *zoere hèrring* likte die te lang in een asbak had *gelége*. Op school werd je arm opengeritst door een scherp *penneke*. Ze noemden het *’de krebkes’* en deze pijniging moest je ondergaan ten behoeve van een TBC-test. In februari moesten we naar de kerk voor de *’blaasjeszegen’*. De pastoor hield dan een paar kaarsen onder je kin en mompelde zacht: “Moge God je op voorspraak van de Heilige Blasius bevrijden van de keelziekten.” Dat hielp weinig, want zoals gewoonlijk begon het hoesten na de consecratie vanuit de achterste banken.

In Bemmel hadden we twee dokters en daar tussendoor sjeesde de vrolijke wijkzuster. Naar de dokter gingen we pas als het echt ernstig was of de kwaal te lang duurde. En als de dokter je niet beter kon maken, was er in elk dorp wel een soort medicijnman die de kwaal kon ‘bespreken’. Deze mensen hadden bovennatuurlijke gaven om met een wonderbaarlijk gebrabbel de pijn te verlichten. *Mar je mos er wel in geleuve, anders hoefde je er nie hin te goan!* Mijn moeder vertelde eens dat ik als baby slecht sliep. Gelukkig kwam op een dag de man van de *schieresliep* aan de deur. Hij wist mijn moeder te overtuigen dat hij ook bijzondere gaven had. Met behulp van een wichelroede kwam hij tot de ontdekking dat ik boven een sprong in de bodem sliep. Mijn bed werd verplaatst en ik sliep weer als een roosje!

We hadden toen nog geen apotheek. De dokter gaf je de pillen of poeders gewoon mee, of je haalde ze ’s avonds uit het kastje aan de muur. En dan waren er natuurlijk ook nog de huismiddeltjes van de oude, wijze vrouwtjes: kamillethee tegen het gerommel *ien de buuk*, een ui tegen verkoudheid en azijn was het redmiddel als de *knaozen of wiepsen* je te pakken hadden. Thee van *Kruuzemunt* voor als je ’*pien in het heele lief’* had. Bij oorpijn druppelde men een beetje warme slaolie in het oor om de druk en de pijn te verlichten. Olijfolie was ook zo’n wondermiddel. Het werd gebruikt





voor eczeem, ontstekingen en zelfs de *lúúzen* gingen ervoor op de vlucht. Het aanbrengen van olijfolie leek wel een heilige zalving.

Hoe anders is het nu. Tegenwoordig heb je voor elk lichaamsdeel een specialist. Van kleine teen tot rechter oorlel, voor iedere kwaal is er een behandelafdeling. *Als het kupke of 't lief* niet meer wil, of het *duuzelt* soms *veur* de ogen, dan heb je allerlei therapieën of ondersteuningsgroepen.

Ouder worden is niet altijd makkelijk en het lichaam krijgt van die rare kuren. We krijgen een *grieze of koale* kop en houden steeds meer vel over. Ook het geheugen hapert af en toe en *"Goh, nou wik toch nie mèr wak wou zeggen"*, hoor je regelmatig. De een *schüuvelt* achter een rollator, de ander *lup* met kunstknieën, kunstheupen of heeft een gehoorapparaat. We worden bijna een op afstand bestuurbare versie van onszelf. Om ons heen verandert alles sneller dan we kunnen bijhouden.

Maar in elke dag schuilt wel iets moois. De geur van een lekker *kupke* koffie, een 'gezellig' *proatje op stroat*, of een goede grap die blijft hangen. Het is zoals het is en juist daarom moeten we wat minder piepen en klagen of met een *zoer* gezicht rondlopen: Kijk, luister en leef de dag van vandaag! Morgen gezond weer op, het mag dan 'voor ons oudjes' geen vanzelfsprekendheid zijn, humor gelukkig wel. Elke dag een paar keer flink lachen doet de mens goed en dat scheelt toch weer een paar paracetamolletjes.

En voor wie zich afvraagt hoe het met mij gaat? *"Och jong... het geet allemoal z'n gangetje."*

Willy Bongers

MAR JE MOS ER WEL IN GELEUVE, ANDERS HOEFDE JE ER NIE HIN TE GOAN!

MICHEL BONGERS

TE GAST BIJ DE MINKHOF

SCHRIJVER MICHEL BONGERS TE GAST BIJ DE MINKHOF IN DE WEEK VAN DE ONTMOETING

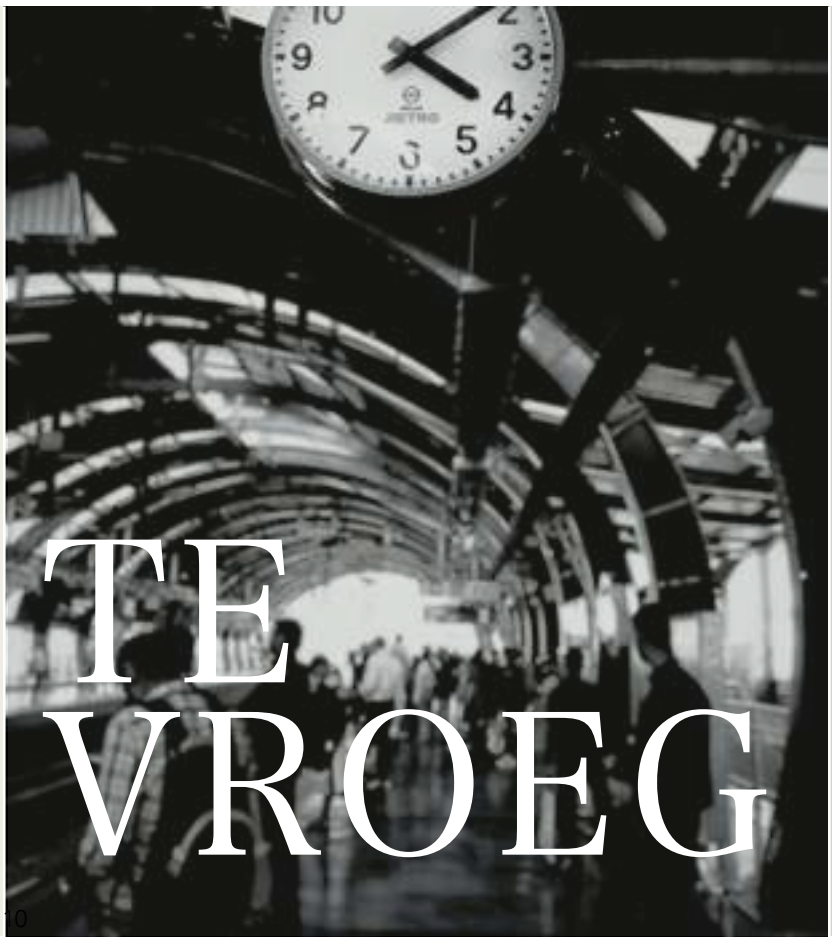
De van oorsprong Bemmelse publicist Michel Bongers (1964) schreef 30 boeken. Het merendeel van die boeken gaat over de gemeente Lingewaard en Bemmel in het bijzonder.

Op **maandag 29 september** komt hij naar De Minkhof om daar te vertellen over al die Bemmelse boeken. Waar haalt hij de inspiratie vandaan en wat beweegt hem om zich specifiek op dit gebied te focussen? De presentatie heeft een luchtig, ontspannen karakter waarbij de aanwezigen alle ruimte krijgen om vragen aan hem te stellen.

Daarnaast zal Bongers vooral strooien met veel mooie (Bemmelse) anekdotes. Voor iedereen die betrokken is bij Bemmel en omgeving een feest van herkenning.

Aanvang van de presentatie is om 10.00 uur.
De koffie/thee staat klaar vanaf 09.30 uur.
Wees welkom bij De Minkhof,
Molenwei 57, ingang einde Flierenhofstraat.





De klok tikt traag
minuten naar een volgend uur
dat ene uur
uit brieven, mails en sms

Wachtend op de bus, de trein,
in gangen, bed en buis
en straks weer thuis
op nieuwe post of mail

zoekt ze te vaak, te veel
naar sleutels, tissues, pillen
en de tijdbom in haar tas

Wilma Peters

MALLEMOLENMANNENMANKEMENTENMUSEUM:

Van de week fiets ik door 't dorp en ik denk: "Ik mis iets in het straatbeeld; de oudere generatie zie ik niet meer." Met een schok ontwaak ik uit mijn bewusteloosheid: de oudere generatie, dat ben ik zelf! Gelukkig mag ik dat lot met de meesten van jullie delen.
Kom ik een bekende tegen, die ik een paar jaar niet gezien heb, dan vraag ik meteen: "Heb jij je prostaat nog?" Ik zeg altijd: "De mijne zit er nog, maar ik ben er niet wild meer mee."
Afijn, die nacht droom ik, dat ik naar de molen fiets en mijn fiets in het rek zet, krijg ik zomaar een klap van de molen. Op een dag krijgen we allemaal een 'vads' (of nu al) en vinden we onszelf terug in het 'mallemolenmannenmankementenmuseum'.

's Morgens als de dag al levendig kriekt, dan is mijn eerste gedachte bij het uitrekken niet: "Ha, vandaag ga ik de wereld veroveren." Nee, eerder voel ik de zorg: hoe krijg ik deze slappe hap overeind, wil ik wel gang maken? Nou, om dat gevoel aan te wakkeren, om het leven even z'n eerste zin te geven, heb ik de volgende tip, noem het voor mijn part een gedachtenexperiment.
Kijk naar je vrouw, terwijl zij juist haar bustehouder aantrekt en zeg in jezelf: "Berg ze maar goed op, vanavond wil ik er weer mee spelen." Je mag het ook hardop zeggen, maar ik ken de verhoudingen bij u thuis niet, dus dat doe je dan voor eigen rekening.
Ja, je moet wat sinds je op één been nauwelijks meer kunt staan. Gelukkig is er de chemische





spalk, een mooie uitvinding, om je mannelijkheid overeind te houden. Mijn vrouws mening? "Seks met jou is trekken aan een dood paard." (Dan denk ik altijd aan Buitenzorg?)
Nou dwalen mijn gedachten af naar de eerste keer, dat ik in de artsenpraktijk zit, stijf van de zenuwen, om naar de pil te vragen, die het genoemde effect, die stijfheid, wat plaatselijker bewerkstelligt. Steekt mevrouw de dokter haar hoofd om de hoek met de mededeling dat haar mannelijke collega is weggeroepen, "maar u mag het ook met mij doen!"
Volgzaam volg ik haar en na een goed gesprek vraagt zij mij of ik haar te zijner tijd deelgenoot wil maken van mijn ervaringen.
Toen ging mijn fantasie op een dwaalspoor, dat u zelf mag proberen te zoeken in uw persoonlijke geestelijke jungle.
De volgende vraag beantwoord ik graag: "Welk ding is bij jou favoriet in huis?" Bij mij dingen er dan twee dingetjes om de eerste plaats: mijn vrouw en het espressoapparaat. En u mag heus wel weten wie of wat op de eerste plaats komt: mijn vrouw natuurlijk, zij het nipt! Nou werkt mijn espresso met een druk op de knop, superhandig; mijn vrouw daarentegen hoef ik nooit te ontkalken.

Jan Vrijuiter

DE BEWEEGTESTDAG

OP EEN LAAGDREMPELIGE MANIER INZICHT TE KRIJGEN IN UW GEZONDHEID ÉN INSPIRATIE OP TE DOEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN.

Beweegtestdag in Bemmel!
Zaterdag 4 oktober staat Bemmel in het teken van de Beweegtestdag, georganiseerd door de sportcoaches van Sportservice Lingewaard. Een mooie gelegenheid om op een laagdrempelige manier inzicht te krijgen in uw gezondheid én inspiratie op te doen om in beweging te blijven.
Op alle zaterdagen in oktober organiseren we de beweegtestdag. U kunt dus gerust een andere datum (+ locatie) kiezen.

Wat kunt u verwachten?
De Beweegtestdag bestaat uit drie onderdelen:
Gezondheidstesten: u doet onder andere een bloeddrukmeting, een balans- en wandeltest en nog enkele eenvoudige metingen.
Uitleg van de resultaten: een professional bespreekt de scores met u, zodat u direct weet waar u staat.
Beweegactiviteiten: u kunt zelf een activiteit uitproberen die past bij uw mogelijkheden en interesses.
Iedere deelnemer ontvangt bovendien de nieuwste editie van Max Vitaal, met daarin een overzicht van het plaatselijke beweegaanbod.

Waarom is bewegen zo belangrijk?
Het is de sleutel om langer vitaal te blijven. Het gaat niet alleen om conditie, maar ook om kracht, balans en uithoudingsvermogen. Door regelmatig te bewegen blijft u beweeglijk en vermindert u de kans op vallen, voelt u zich energieker en verkleint u het risico op chronische aandoeningen. Daarnaast is bewegen ook plezierig door bijvoorbeeld nieuwe ontmoetingen en geeft het voldoening.
Heeft u al eens meegedaan aan de Beweegtestdag? Dan kunt u uw resultaten vergelijken met voorgaande jaren. Misschien bent u vooruitgegaan, of merkt u dat er actie nodig is om uw conditie of kracht op peil te houden.

Voor wie is de Beweegtestdag?
De test is bedoeld voor inwoners uit Lingewaard van 55 jaar en ouder.
Als u twijfelt vanwege een beperking? Neemt u dan vooraf contact op met sportcoach Quint van de Ven, samen zoeken we naar een passende oplossing.

Praktische informatie

Wanneer:	zaterdag 4 oktober
Waar:	Sporthal De Bongerd, Sportlaan 1, Bemmel
Duur:	maximaal 1,5 uur

Aanmelden: via www.beweegtestdag.nl
De Beweegtestdag wordt georganiseerd in samenwerking met Buurtzorg Bemmel & Doornenburg, Fysio Lingewaard en Diabetesvereniging Nederland.
Meer informatie: kijk op www.lingewaardinbeweging.nl/agenda of bel sportcoach Quint van de Ven: 06 13 96 65 36.



ASSENBURG

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



WATER, WATER EN NOG EENS WATER!

Had ik het in de vorige Majje nog over geld om te kunnen leven en overleven, het allernoodzakelijkste om te overleven is toch wel water.
Zonder water is er geen leven mogelijk. Water is een fundamentele bouwsteen voor menselijk leven. En hoort tot de vier klassieke elementen: aarde, water, vuur en lucht.
Het gehele aardoppervlak bestaat voor bijna driekwart uit water en dat zijn dan hoofdzakelijk de oceanen. Van al het water is maar 2,5% zoet water, de rest 97% is zout water.
Er zijn ook diverse soorten water zoals drinkwater, zwemwater, grondwater, oppervlaktewater, regenwater en rioolwater. Ook een gletsjer bestaat uit water. Echter: door het verdwijnen en veel kleiner worden van gletsjers door klimaatverandering wordt de beschikbaarheid van water bedreigd*.

We hebben eigenlijk overal water voor of bij nodig. We wassen en douchen, we drinken het, gebruiken het met het koken, sproeien er onze tuinen en akkers mee, we wassen er onze kleding mee en maken er onze auto's mee schoon, we doen de afwas ermee en spoelen het toilet ermee door.
Zonder water zou er ook geen watersport zijn, want we zwemmen er in en we zeilen en roeien er op en in de winter schaatsen we.
Echter de grootste bedreiging voor ons aller bestaan is het tekort aan water. Toch hebben we dankzij regelmatige overstromingen met wateroverlast te maken. Die zijn dan weer gevolg van hevige regen- en onweersbuien.
Laten we echt een beetje zuiniger worden op onze eerste levensbehoefte.
We zien het momenteel in de diverse conflictgebieden waar nauwelijks drinkwater aanwezig is en de burgerbevolking er de dupe van is. In landen die geteisterd worden door droogte, waar soms al maanden tot zelfs een jaar geen druppel regen is gevallen. Dan zeuren wij weleens als het een dagje regent, maar dat liever dan die droogte.
Ons drinkwater staat bekend als een van het beste ter wereld; daar zorgen onze waterleidingbedrijven voor. Om het water zo schoon te krijgen moet er wel het een en ander voor worden gedaan. Ook om het zo zuiver te houden. Dit kost natuurlijk veel geld en daarom zal ons drinkwater ook steeds duurder worden. Maar beter iets duurder dan helemaal geen zuiver water.
Tegenwoordig kun je zelfs in speciale restaurants waterarrangementen á €20,00 reserveren. Dan krijg je diepzeewater uit Taiwan (hoe wil je voor de gek worden gehouden?), maar als er geen water uit Taiwan is, heb je aan al het geld ook niks. Je kunt dan wel geld als water hebben, maar dit kun je niet drinken!

Dus, beste mensen, we kunnen er best een paar waterlanders op loslaten, maar beter is het om er met ons allen voor te zorgen dat we onze hoofden boven water houden. Dus houdt het droog en blijf gezond!

Martin van Asten

*bron Wikipedia

PUZZELPAGINA

WOORDZOEKER

L	E	G	E	T	S	F	R	E	H	B	V
B	L	A	A	D	J	E	S	S	I	O	P
D	R	T	G	O	T	B	R	N	G	M	A
E	U	E	B	O	O	M	N	E	R	S	D
B	E	O	G	E	O	E	L	O	U	E	D
L	O	H	K	E	N	S	W	M	U	J	E
K	A	S	T	A	N	J	E	S	V	T	N
R	H	A	N	S	E	J	T	E	D	L	S
U	E	R	R	I	K	R	A	N	R	E	T
U	R	G	I	Z	U	A	A	S	A	K	O
G	T	Z	E	I	E	R	A	U	A	I	E
O	E	N	K	N	B	N	B	L	H	E	L

BEUKENNOOT
BINNEN
BLAADJES
BOEK
BOOM
BOS
BRUIN
EGEL
EIKELTJES
GEEL
GUUR
GRAS
HAARDVUUR
LUS
HERT
HERFST
KAAL
KASTANJES
KOUD
LAARZEN
PADDENSTOEL
REGEN
REGENJAS
RAND
STRUIK
THEE
VOGELS
WORM

OPLOSSING:

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

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

OPLOSSING MAJJE 7:



Senioren Actief Bemmel



MAANDAG:

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

Toneel (Jong Belegen)
09.30 - 11.30 uur

Engels
(20 lessen)
10.00 - 11.30 uur

***Dynamic tennis**
10.15 - 11.45 uur

Bridge
13.30 - 16.30 uur

DINSDAG:

Yoga (stoelyoga)
09.30 - 10.30 uur

Kijk op Kunst - Langzaam kijken
(8 lessen in zowel voor- als najaar 1 x per 2 weken)
10.00 - 12.00 uur

Yoga
11.00 - 12.00 uur
13.00 - 14.00 uur
15.30 - 16.30 uur
17.00 - 18.00 uur

Biljarten
13.00 - 17.00 uur

Zhineng qigong
19.00 - 20.00 uur

WOENSDAG:

Tai Chi Tao
09.30 - 10.30 uur

Spaans voor beginners vervolg
(28 lessen)
09.30 - 11.00 uur

Spaans voor beginners
(28 lessen)
11.15 - 12.45

Biljarten
13.00 - 17.00 uur

Bingo, 2e en 4e wo.
14.00 - 16.00 uur

Instuif, 1e en 3e wo.
14.00 - 16.00 uur

DONDERDAG:

Line Dance
09.30 - 11.30 uur

Spaans voor meer gevorderden
(28 lessen)
09.30 - 11.00 uur

Seniorenkoor
10.00 - 12.00 uur

***Dynamic tennis**
10.30 - 12.00 uur

Spaans voor half gevorderden
(28 lessen)
11.15 - 12.45 uur

Spaans voor beginners vervolg (28 lessen)
13.00 - 14.30 uur

Biljarten
13.00 - 17.00 uur

Bewegen op muziek
14.00 - 15.00 uur

Spaans voor beginners
(28 lessen)
14.45 - 16.15

VRIJDAG:

Biljarten
13.00 - 17.00 uur

De cursussen en activiteiten vinden plaats in Cultureel Centrum "De Kinkel" in Bemmel. Met uitzondering van: *Dynamic tennis, locatie: Sporthal De Bongerd

COLOFON

Senioren Actief Bemmel
www.sab-bemmel.nl
info@sab-bemmel.nl

Voorzitter:
Henk Peperkamp
06 - 40 35 35 07
voorzitter@sab-bemmel.nl

Secretaris:
Willemien Hermsen
0481 - 46 35 55
secretaris@sab-bemmel.nl

Penningmeester:
Marcel Hermsen;
06 23 36 74 60
penningmeester@sab-bemmel.nl

Coördinatie activiteiten:
Bep Cornelissen
06 - 27 50 70 51
Mieke Kuppen
06 - 18 14 28 96
coordinatie@sab-bemmel.nl

Deelnemeradministratie:
Erik Bruins
06 - 21 80 45 43
deelnemeradministratie@sab-bemmel.nl

Webbeheer:
Erik Bruins
webbeheer@sab-bemmel.nl

Cursusrekening:
NL77 RABO 0105 7099 48
t.n.v. Stichting Senioren Actief Bemmel

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

Kattenlager 9a Bemmel, tel. 0481-354710 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	Multifocale bril	Multifocale bril
voor veraf óf dichtbij	met standaard leesgedeelte	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** **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.

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

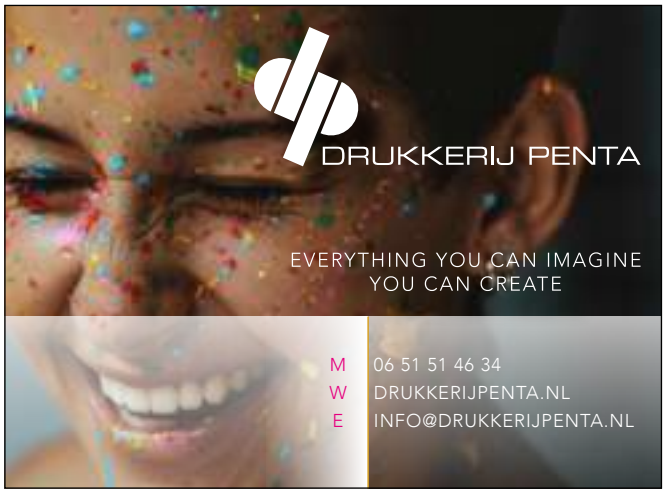
Thijssen

brilmode | contactlenzen | optometrie



Welkom in de wereld van Thijssen...

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









COLOFON

Seniorenvereniging
KBO Bemmel-Doornenburg
www.seniorenbd.nl
info@seniorenbd.nl
Voorzitter:
Erik Bruins
06 - 21 80 45 43
voorzitter@seniorenbd.nl
Secretaris
Klaas Vos
Plakse Veld 29
6681 MM Bemmel
06 - 12 84 84 69
secretaris@seniorenbd.nl
Penningmeester
Ruud Rouwmaat
0481 - 46 50 55
penningmeester@seniorenbd.nl
Bankrekening:
NL14 RABO 0102 9233 02
Vice-voorzitter
vacature
PR & Advertenties
Harold Kainama
06 - 43 36 77 35
pr@seniorenbd.nl
Coördinator activiteitencommissie
Bep Cornelissen
06 - 27 50 70 51
activiteiten@seniorenbd.nl
Ledenadministratie
Erik Bruins
06 - 21 80 45 43
ledenadministratie@seniorenbd.nl
Contactpersoon lief & leed
Ans van der Burgt
06 - 19 18 01 02
Ledenservice
Redactie De Majje
Eline Bouwmeister-Hermsen
Henk Peperkamp
Harold Kainama
redactie@seniorenbd.nl
Loa Lingenwaardse Ouderen Adviseurs
Meldpunt SWL
088 255 2555
meldpunt@swlingewaard.nl
Coördinatie bezorgservice De Majje
Henny Ebben
06 - 13 16 16 68
Johan Jansen
Webredactie
Ruud Rouwmaat
Harold Kainama
webredactie@seniorenbd.nl
Webbeheer
Erik Bruins
webbeheer@seniorenbd.nl
Coördinatoren Dorpsauto
Miriam van Kesteren
Harold Kainama
Mariëlle Hendriksen
Margon Meurs-Polman
Annelies Arnts
Ineke Lucassen
06 - 82 33 80 56
Coördinatie lief & leed
Marianne Peperkamp
06 - 81 77 95 61
Vraag & Aanbod
Ineke Koreman
06 39 09 02 13
korefrank@planet.nl
Belastingservice
Wim van Meerkerk
06 - 53 34 77 25
Ger Stokman
06 - 48 83 30 73
René Haegens
0481 - 46 22 56
zie www.seniorenbd.nl
/leden/belastinginvulhulp
Rijbewijskeuringen
zie www.seniorenbd.nl/leden/
rijbewijskeuring

Majje no. 9 verschijnt op donderdag 21 oktober 2025. Inleveren kopij, foto's en dankbetuigingen t/m **donderdag 1 oktober** 2025.
E-mail: redactie@seniorenbd.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

Gespecialiseerd in PEUGEOT & CITROËN

Hans Huijbers
EUROREPAR



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



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



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