

# OP DE HOOGTE

JULI 2024 - NUMMER 181 - JAARGANG 16



**Liduna** Bemmelen

# Inhoudsopgave | Liduina | juli 2024

<b>U kunt in dit nummer lezen over:</b>	<b>op pagina:</b>
Column Michel: meerjarenbeleidsplan 2024 – 2028	3
Activiteitenrooster juli   Liduina Bemmell	4-5
Seniorenpastoraat: De waarde van het luisteren	6-7
Prijswinnaars puzzel juni 2024	7
Evenementen Gemeente Lingewaard juli 2024	8
Eucharistievieringen in de kapel	8
Gezondheidshoekje	9
Juli	10
Bewegen: iets is beter dan niets!	11
Op deze dag, 16 juli 1482 – Jan van Schaffelaar springt van de Toren in Barneveld	12
Sirene	13
Zomerweek Liduina	14
(Nog niet) droog achter de oren zijn	15
Nieuws vanuit de Cliëntenraad voor onze bewoners en familie	16
Rouw	17
En dan is er muziek...	18
Gedicht: Het is fijn om	19
Het Zwitserse orkest komt dit jaar uit Sankt Urban, gemeente Pfaffnau, Kanton Luzern	20
Telefoonnummers Liduina, Bemmell	21-22
Puzzel juli 2024 – Zweeds Raadsel	23

## Colofon

---

### Coördinatie

Liduina, Bemmell	Rieky Otten, Kevin Schuffelers
St. Jozef, Lent	Ria Besselink
Sancta Maria, Huissen	Anita van Wijk
St. Jozef, Gendt	Arendina Visser

Communicatie algemeen	Kevin Schuffelers
Eindredactie	Ria Besselink
Omslagfoto	Ria Besselink

### Inleveren kopij

Wanneer	t/m de 9 <sup>de</sup> van de maand
Waar	Liduina Bemmell: brievenbus Recreatiezaal St. Jozef, Lent: brievenbus Restaurant Sancta Maria, Huissen: brievenbus Restaurant St. Jozef, Gendt: Receptie
Digitaal	redactieopdehoogte@rijnwaal.nl

# Meerjarenbeleidsplan 2024 – 2028

Zoals de titel al doet vermoeden zijn wij bezig met het maken van een plan voor de toekomst. U zult misschien denken: een meerjarenbeleidsplan, ja hoor daar gaan we weer. Met alle prachtige woorden die op een stuk papier geschreven zijn en waar niets van uitkomt. Dat is zeker niet de bedoeling en dat kan ook niet.

Dat stuk papier, het meerjarenbeleidsplan hebben wij op 14 mei jl. samen met de cliëntenraden (lokaal en centraal), de Ondernemingsraad én de Raad van toezicht gemaakt tijdens een grote bijeenkomst waar ook veel medewerkers van RijnWaal aan mee hebben gedaan.

Laat ik u meenemen in het waarom het niet kan.

De komende 20 jaar komen er veel ouderen bij en deze ouderen worden ook ouder wat gepaard gaat met meer behoefte aan ondersteuning, zoals zorg.

Daar komt bij dat de inkomsten voor ons als organisatie gaan dalen doordat de tarieven bevroren worden of teruggebracht worden (met de kennis van nu is dat zo).

Een volgend probleem is dat er minder medewerkers zijn die werken in alle sectoren, dus ook bij ons.

Kijk maar eens om u heen en wij zien veel vacatures bij sectoren als de politie, scholen, zorg, horeca, etc.

Dit alles bij elkaar maakt dus dat het echt niet anders kan, dan dat het anders georganiseerd moet worden en dat wij niet alles meer kunnen bieden zoals wij dat tot nu toe gedaan hebben.

Daarom is de "transitie" in onze sector zo belangrijk en moet deze eenvoudigweg wel slagen.

In de 'schijf van vijf', hiernaast afgebeeld, ziet u hoe de volgorde van de ondersteuning binnen RijnWaal er uit komt te zien.

Naast eigen regie en de inzet van hulpmiddelen wordt er ook een beroep op familie, naasten, vrienden en andere bekenden gedaan.

Zij waren meestal ook al in uw directe omgeving toen u nog thuis in de wijk woonde.

Wanneer u in een van onze huizen woont kunt u dit ook gewoon aan hen blijven vragen.

Natuurlijk zijn wij daar op alle vlakken van ondersteuning (horeca, zorg, welzijn, huishouding etc.) bij betrokken en helpen wij u ook.

Wij houden u op de hoogte samen met de cliëntenraden.

Met vriendelijke groet,

**Michel Hodes**  
**Voorzitter Raad van Bestuur**

(0481) 470600  
[www.rijnwaal.nl](http://www.rijnwaal.nl)



# Activiteitenrooster juli | Liduina, Bemmelen

	Datum	Tijd	Activiteit	Ruimte
<b>Maandag</b>	1 juli	10.30 – 11.30 uur	Luisteren in je Leunstoel	Kapel
		13.30 – 14.30 uur	Gym/yoga	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Voorstelling: Zij dronk Ranja met een rietje	Zaal
<b>Dinsdag</b>	2 juli	10.30 – 11.30 uur	Luisteren naar klassieke muziek	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Wisselende activiteit zingen	Zaal
<b>Woensdag</b>	3 juli	10.30 – 11.30 uur	Vraagplus koffie drinken	Zaal
		14.30 – 16.00 uur	ZomerBingo + snackmiddag	Zaal
<b>Donderdag</b>	4 juli	14.30 – 16.00 uur	Soos	Zaal
<b>Vrijdag</b>	5 juli	14.30 – 16.00 uur	Afsluiting zomerweek Barbecue	Zaal
<b>Zaterdag</b>	6 juli			
<b>Zondag</b>	7 juli	10.00 – 11.00 uur	Viering	Kapel
<b>Maandag</b>	8 juli	10.30 – 11.30 uur	Luisteren in je leunstoel	Kapel
		13.30 – 14.15 uur	Gym/Yoga	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Ommetje	Onder voorbehoud
		14.30 – 16.00 uur	Handwerken	Zaal
<b>Dinsdag</b>	9 juli	14.30 – 16.00 uur	Beauty middag	Zaal
<b>Woensdag</b>	10 juli	10.30 – 12.00 uur	Vraagplus koffie drinken	Zaal
		15.00 – 16.00 uur	Zanguurtje Dominee	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Creatief	Onder voorbehoud
<b>Donderdag</b>	11 juli	10.30 – 12.00 uur	Loopgroep	
		10.30 – 12.00 uur	Filmochtend	Vergaderzaal
		14.30 – 16.00 uur	Soosmiddag	Zaal
<b>Vrijdag</b>	12 juli	14.30 – 16.00 uur	Schilderen	Onder voorbehoud
		15.00 – 16.30 uur	Inloop Cliëntenraad	Zaal
<b>Zaterdag</b>	13 juli			
<b>Zondag</b>	14 juli	10.00 – 11.00 uur	Viering	Kapel
<b>Maandag</b>	15 juli	10.30 – 11.30 uur	Luisteren in je Leunstoel	Kapel
		13.30 – 14.15 uur	Yoga/gym	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Handwerken	Zaal
		14.30 – 16.00 uur	Ommetje	Onder voorbehoud
		19.00 – 21.00 uur	Bingo	Zaal
<b>Dinsdag</b>	16 juli	11.00 – 15.00 uur	Nijmeegse Vierdaagse kijken	Centrum Bemmelen
<b>Woensdag</b>	17 juli	10.30 – 12.00 uur	Vraagplus koffie drinken	Zaal
		14.30 – 15.30 uur	Optreden: Zwitsers	Zaal
<b>Donderdag</b>	18 juli	10.30 – 12.00 uur	Loopgroep	
		14.30 – 16.30 uur	Soosmiddag	Zaal

<b>Vrijdag</b>	19 juli	14.30 – 16.00 uur	Schilderen	Onder voorbehoud
<b>Zaterdag</b>	20 juli			
<b>Zondag</b>	21 juli	10.00 – 11.00 uur	Viering	Kapel
<b>Maandag</b>	22 juli	10.30 – 11.30 uur	Luisteren in je leunstoel	Kapel
		13.30 – 14.15 uur	Gym/Yoga	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Handwerken	Zaal
		14.30 – 16.00 uur	Ommetje	Onder voorbehoud
<b>Dinsdag</b>	23 juli	14.30 – 16.00 uur	Beautymiddag	Zaal
<b>Woensdag</b>	24 juli	10.30 – 12.00 uur	Vraagplus koffie drinken	Zaal
		15.00 – 16.00 uur	Zanguurtje Dominee	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Creatief	Onder voorbehoud
<b>Donderdag</b>	25 juli	10.30 – 12.00 uur	Loopgroep	
		10.30 – 12.00 uur	Filmochtend	Vergaderzaal
		14.30 – 16.00 uur	Soosmiddag	Zaal
<b>Vrijdag</b>	26 juli	14.30 – 16.00 uur	Schilderen	Onder voorbehoud
<b>Zaterdag</b>	27 juli			
<b>Zondag</b>	28 juli	10.00 – 11.00 uur	Viering	Kapel
<b>Maandag</b>	29 juli	10.30 – 11.30 uur	Luisteren in je leunstoel	Kapel
		13.30 – 14.15 uur	Gym/Yoga	Kapel
		14.30 – 16.00 uur	Handwerken	Zaal
		14.30 – 16.00 uur	Ommetje	Onder voorbehoud
<b>Dinsdag</b>	30 juli	14.00 – 15.30 uur	Beautymiddag	Zaal
		16.30 – 19.00 uur	Restaurant effe wat anders	Dagbesteding
<b>Woensdag</b>	31 juli	10.30 – 11.00 uur	Vraagplus koffie drinken	Zaal
		14.30 – 16.00 uur	Creatief	Onder voorbehoud

*Het programma van juli kan nog wijzigen.  
Bij vragen kunt u terecht bij de medewerkers Welzijn.*

**ALLE activiteiten  
op een rijtje**

# Seniorenpastoraat: De waarde van het luisteren

Bij de opvoeding van kinderen vinden we het heel gewoon dat kinderen leren luisteren.

Dat kinderen geleidelijk aan leren je aan bepaalde gedragsregels aan te passen en niet steeds een eigen weg gaan.

Een proces dat bij ouders en andere opvoeders soms heel wat geduld vraagt. Het gaat toch om het leren van een levenshouding waarbij je ook anderen laat meetellen.



Dat wij mensen luisteren naar elkaar, dat politieke leiders luisteren naar wat er leeft in de samenleving aan vragen en zorgen.

Dat dit niet door mensen met macht begrepen wordt blijkt o.a. door de uitslagen van de 2e kamer verkiezingen in november verleden jaar.

Toen klonk: "Dit is het resultaat wanneer een regering, een bestuur in een land niet luistert naar wat er werkelijk leeft".

Er is gebrek aan daadwerkelijke aandacht voor de uitzichtloosheid van velen en het gebrek aan vertrouwen.

Eenzelfde gevoel is herkenbaar als we denken aan de situatie binnen de Katholieke kerk.

Dat gaat op voor de nog echt betrokken kerkmensen maar misschien nog meer bij hen die het ooit waren.

Het gevoel dat bij de kerkleiding meer de nadruk ligt op leer en regels.

Dat er nauwelijks wordt geluisterd naar wat er echt leeft zoals bij wat liefdesrelaties betekenen.

Gelukkig is er licht aan de horizon.

Paus Franciscus maakt steeds meer duidelijk dat de kerk er is voor alle mensen.

Tijdens de Wereldjongerendagen laat hij jongeren scanderen "para todos" – voor allen – De kerk is er voor allen.

Niemand wordt buitengesloten.

Voor al die mensen die zich niet aanvaard weten wil de kerk er zijn.

Paus Franciscus hecht daarom zelf grote waarde aan "het luisteren" naar wat er leeft in de gemeenschap van de kerk en wereld.

"Luisteren geeft de ander de ruimte om te bestaan. Luisteren is een daad van liefde."

Zo houdt hij jongeren voor.

En in oktober verleden jaar bij de Synode in Rome rond de Synodale weg waren er op zijn verzoek meerdere momenten van stilte.

Stilte waarin de deelnemers werden uitgenodigd biddend na te gaan wat Gods geest te zeggen heeft .

Het is een uitdrukkelijk aandacht voor wat er leeft in de wereld van de deelnemers waarvan ze als gelovigen deel van uitmaken.

Luisteren naar wat er bij mensen leeft aan geloof en ongeloof.

Hierbij mogen we denken aan de gelovige gemeenschap die in een veranderende maatschappij aangeeft hoe het leven nu is zoals in de beleving van relaties.

In deze lijn mogen we ook Paus Franciscus woorden zien in een interview in februari '24 over het document dat de zegeningen voor koppels van hetzelfde geslacht toestaat.

De paus beklemtoonde dat mensen "elkaar allemaal moeten respecteren" en verklaarde dat zegeningen moeten worden uitgebreid naar iedereen.

Zo ook voor hen die na een eerder huwelijk gescheiden, nu weer liefde bij elkaar hebben gevonden.

Er was kritiek op deze zegeningen binnen de kerk bij Curiemedewerkers Afrikaanse Bisschoppen en anderen.

Onze Nederlandse Bisschoppen waren terughoudend en gaven aan: "wel gebed uitspreken geen zegen".

Paus Franciscus gaf aan "Niemand is verontwaardigd als ik de zegen geef aan een ondernemer die misschien mensen uitbuit", en dat is een zeer ernstige zonde. Terwijl ze wel verontwaardigd zijn als ik die zegen geef aan een homoseksueel. Dat is hypocrisie!

We moeten elkaar allemaal respecteren. Iedereen.

Om het respect op te brengen voor elkaar als mensen onderstreept Paus Franciscus op meerdere plaatsen hoe belangrijk het is te luisteren naar wat er werkelijk leeft.

Zo schrijft hij aan jongeren die samenkomen in Taizé om 2024 in het teken van luisteren te zetten: "Luisteren geeft de ander de ruimte om te bestaan".

"Maak jullie dromen van liefde, gerechtigheid en vrede concreet en begin daarbij bij jezelf, om zo in een "wereld vol lawaai" de waarde van het luisteren te herontdekken. Luisteren is een daad van liefde".

Dat ligt aan de basis van vertrouwen.

Zonder luisteren kan er weinig groeien of ontwikkelen.

Op deze manier kan er een verschil worden gemaakt door samen op weg te gaan en met elkaar samen te werken.

Samen op weg gaan betekent dat je het pad naar uitsluiting en afwijzing van anderen links laat liggen.

### **Seniorenpastor John Rademakers**

Telefonisch bereikbaar op:

(0481) 48 15 97 of

(06) 49 40 89 65

---

## **Prijswinnaars puzzel juni 2024**

De puzzel is gewonnen door:

in Sancta Maria, Huissen:

Mevrouw Bos

Altena 6A

in Liduina, Bommel:

Mevrouw Zweers

Appartement 224

in St. Jozef, Lent:

De heer/Mevrouw Martens

Appartement 45-1

in St. Jozef, Gendt:

Mevrouw Kregting - Berns

Kamer 118



Proficiat en u ontvangt binnenkort uw prijs!

# Evenementen Gemeente Lingewaard juli 2024

**14 juli**

## **Internationaal Kapellenfestival Bemmell**

o.a. De Leemkuulers en het Zwitserse Musikgesellschaft St. Urban

Tijd: vanaf 12.00 uur

Locatie: Marktplein Bemmell

**15 t/m 22 juli**

## **Zwitserse Week**

Locatie optredens: Diverse locaties in Bemmell

o.a. bij doortocht Vierdaagse Dorpsstraat  
en bij Liduina (zie activiteitenrooster)

**16 juli**

## **Doortocht 4Daagse Lingewaard**

Locatie: Centrum Bemmell

**21 juli**

## **Openlucht Vlooiemarkt Bemmell**

Tijd: van 9.00 tot 16.00 uur

Locatie: Kinkelplein Bemmell

**30 juli**

## **Huissense Dag 2024**

Met braderie en div. optredens

Tijd: vanaf 10.00

Locatie: Centrum Huissen



---

## **Eucharistievieringen in de kapel**

Zondag	7 juli	10.00 uur
Zondag	14 juli	10.00 uur
Zondag	21 juli	10.00 uur
Zondag	28 juli	10.00 uur



**Na de vieringen is er koffiedrinken in de recreatiezaal**



## Verantwoord in de zon

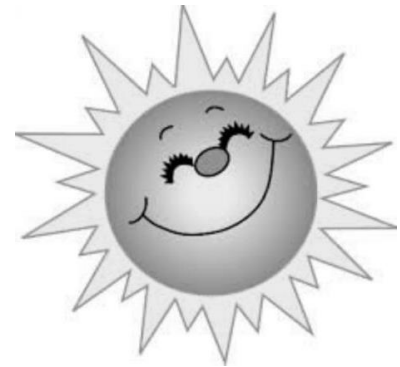
Van eind maart tot en met september is de kracht van de zon op zonnige dagen hoog genoeg om vitamine D op te doen. Dit is belangrijk voor onze gezondheid, maar veel zonneshijn kan schadelijk zijn.



Bij te lang onbeschermd zonnen kun je verbranden. Ook als je niet verbrandt kan te veel UV straling je huid beschadigen en zorgen voor snellere veroudering.

Tussen 12.00 en 15.00 uur 's middags staat de zon het hoogst aan de hemel en is de kans op verbranden het grootst.

Rond de langste dag is de zon het krachtigst en wordt een enkele keer zonkracht 8 gemeten. Bij zonkracht 6-8 kan een gevoelige huid al binnen een kwartier verbranden.



Dit zie je niet direct, want de roodkleuring die ontstaat door het verbranden wordt pas na enkele uren zichtbaar. Het is dan beter om midden op de dag niet in de volle zon te gaan zitten.

In de landen rond de Middellandse Zee kennen ze het verschijnsel "siësta". De mensen gaan daar nooit op het heetst van de dag in de zon zitten. In Zuid-Spanje komen de mensen pas na vijf uur het strand op. Dan kletsen, eten en drinken ze een paar uur en dan gaan ze weer naar huis

### Advies wanneer de zon het heetst is

- blijf uit de zon op het heetst van de dag
- draag een zonnebril of zonnehoed
- draag bedekkende kleding
- smeer je regelmatig in met voldoende zonnebrandcrème
- drink voldoende, ook als u geen dorst heeft
- vermijd inspanning, vooral tussen 12.00 en 16.00 uur



### Zorg voor elkaar!

Steek een helpende hand toe, als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.

# Juli

Op het noordelijk halfrond is juli de tweede maand van de meteorologische zomer. Gemiddeld is juli de warmste maand van het jaar.

De gemiddelde temperatuur in juli ligt in landen met een landklimaat vaak hoger dan in de buurt van de oceanen.

Deze maand wordt ook wel de **hooimaand** genoemd en is de zevende maand van het jaar in de gregoriaanse kalender en heeft 31 dagen.

De maand is vernoemd naar de Romeinse dictator Gaius Julius Caesar.

**Zomervakantie!** Regio Zuid trapt af vanaf 6 juli

Deze zevende maand van het jaar staat ook wel bekend als de **sportmaand**.

Zo vinden er om de vier jaar de laatste wedstrijden van het **WK voetbal** plaats in deze maand.

Ook het grootste deel van de **Tour de France** valt altijd in deze maand.

In 2024 is de start van de **Ronde van Frankrijk** op zaterdag 29 juni om 12.00 uur en eindigt op zondag 21 juli.



**16 – 19 juli** - Nijmeegse Vierdaagse

**1 juli** - Herdenking Slavernijverleden

**1 tot 14 juli** - Tennis toernooi op Wimbledon

**3 juli** – Plastic Tassen-vrije dag – DOET U MEE?

**7 juli** – Wereld Chocolate dag

**18 juli** - Nelson Mandela dag. De Nelson Mandela-dag vindt plaats om wereldwijd mensen op te roepen zich in te spannen voor de wereldvrede door 67 minuten van zijn of haar tijd belangeloos hulp te verlenen aan anderen.

**26 juli - 11 augustus:** Olympische Spelen 2024 in Parijs

**28 juli** - Wereld Natuurbescherming dag

**30 juli** - Internationale dag van de vriendschap

# Bewegen: iets is beter dan niets!

## Elke minuut telt

Ook activiteiten die slechts vijf minuten duren tellen mee. U hoeft dus niet dagelijks 30 minuten achter elkaar actief bezig te zijn.

## Iets is beter dan niets

Is deze aanbevolen hoeveelheid u net iets te veel? Geen probleem. Alle beetjes helpen. Begin met wat u aankan en bouw het rustig op.

## Meer mag altijd

Hoe meer u beweegt, des te groter de gezondheidswinst is. Kunt u meer aan dan de aanbevolen 150 minuten bewegen per week? Beweeg dan vooral meer, luidt het advies.

## Spierversterkende en botversterkende oefeningen

Spierversterkende oefeningen zorgen ervoor dat u langer activiteiten kunt blijven uitvoeren zonder afhankelijk te zijn van anderen. Daarnaast zorgen botversterkende oefeningen ervoor dat het risico op botbreuken verlaagt. Probeer daarom minimaal tweemaal per week aan (lichte) 'krachttraining' te doen.

## Balansoefeningen

Met balansoefeningen verlaagt u het risico op vallen. Probeer daarom oefeningen te doen waarbij u stilstaat op een been of een voorwerp van de grond moet oppakken.

## Extra hulp

Beweegt u liever onder begeleiding of in gezelschap van anderen? Dan kunt u ervoor kiezen om eens langs te gaan bij een sportvereniging in de buurt. Daarnaast kunt u voor specifieke begeleiding terecht bij een fysiotherapeut. Een geriatriefysiotherapeut is specifiek gericht op het begeleiden van ouderen.



# Op deze dag, 16 juli 1482 – Jan van Schaffelaar springt van de Toren in Barneveld

Het verhaal van Jan van Schaffelaar is één van de bekendste verhalen uit de tijd van de zogenaamde Hoekse en Kabeljauwse twisten, een periode waarin twee fracties binnen de elite van het graafschap Holland met elkaar overhoop lagen.

Er is eigenlijk maar weinig bekend over Jan van Schaffelaar. Zo is bijvoorbeeld onduidelijk waar en wanneer hij werd geboren. Vermoed wordt dat Van Schaffelaar eind vijftiende eeuw als ruiteraanvoerder gelegerd was op kasteel Rosendaal in Rozendaal.

In het conflict tussen de Hoeken en de Kabeljauwen koos de aanvoerder de zijde van de Kabeljauwen.

Op 16 juli 1482 zou hij met zo'n twintig mannen in Barneveld de toren van de huidige Oude Kerk hebben veroverd.

De toren werd hierna echter al snel beschoten door de Hoeken uit Nijkerk en Amersfoort. De Kabeljauwen zaten ingesloten en nadat enkele van hen waren gedood, besloot men te onderhandelen over overgave.

De Hoeken lieten echter weten de overgave alleen te accepteren als Jan van Schaffelaar door de andere mannen naar beneden zou worden gegooid.

De Kabeljauwen weigerden dit.

Om te voorkomen dat alle mannen werden gedood, besloot Jan van Schaffelaar hierop om dan zichzelf maar van de toren te werpen.

Voor hij dit deed sprak hij volgens de overlevering de volgende woorden:

"Lieve gesellen, ic moet ummer sterven, ic wil u in geen last brenghen".

(Lieve gezellen, ik moet toch eenmaal sterven, ik wil u geen moeilijkheden bezorgen).

Jan van Schaffelaar overleefde de val, maar werd beneden alsnog door de Hoeken gedood.



# Sirene

Meneer was ontzettend prikkelgevoelig.

Hij was veel aan het schreeuwen.

Hij kon het niet meer uitleggen wat er aan de hand was, maar het leven was heel ingewikkeld voor hem.

We zetten hem in zijn rolstoel wel eens richting de muur, dat gaf zelfs al wat rust in zijn hoofd.

Tegenwoordig zijn er veel nieuwe ontwikkelingen die ingezet kunnen worden zoals bijvoorbeeld een snoezel-ruimte, maar zo'n 30 jaar geleden had je dat soort zaken nog niet.

Maar we hadden er wat op gevonden voor meneer.

Hij hield veel van kerkmuziek en als het hem weer eens te veel werd (schreeuwen), brachten we hem naar zijn kamer en zetten een cassettebandje op met 'zijn' muziek.

Zodra het cassettebandje aan het einde was, begon meneer echter weer te schreeuwen.

Zo hard, dat wij niet wisten hoe snel we op zijn kamer moesten komen om het bandje om te draaien!

Maar hij was er gelukkig mee en het bracht hem de rust die hij nodig had.

Af en toe kwamen mijn kinderen wel eens mee om mij op te halen van mijn werk, of één van hen was mee.

Dat was altijd wel erg leuk, voor de mensen op de afdeling en voor de kinderen zelf ook.

Op een dag was mijn zoontje van 7 jaar mee om mij op te halen.

Hij kende het verhaal van meneer al.

Dat de muziek hem rust gaf.

Meneer liet zich weer horen vanaf zijn kamer...

Ik moest snel even mijn jas en mijn spullen pakken en zou dan zijn cassettebandje nog even omkeren voor ik naar huis ging.

Toen ik weer terug op de afdeling kwam, was mijn zoontje verdwenen.

Waar was hij gebleven?

Maar meneer was ook weer stil zonder dat ik bij hem geweest was om het cassettebandje om te draaien, dus ik kreeg een vermoeden...

En jawel hoor.

Mijn zoontje was op de kamer van meneer.

Hij zat op de rand van zijn bed tegenover meneer in zijn rolstoel.

Het cassettebandje bleek al omgedraaid.

De kerkmuziek klonk weer helder door de kamer!

En het jochie hield zijn hand vast, gaf er klopjes op en zei:

'Stil maar hoor, het komt wel goed, mijn moeder komt zo... stil maar.'

En meneer?

Hij was echt weer rustig – zijn muziek deed het weer.

Of hij er veel van merkte dat mijn zoontje bij hem was, dat weet ik niet.

Maar nabijheid doet altijd goed.

Zacht tegen deze mensen praten ook.

Ik stelde mijn zoontje gerust.

'Lief van je, nu is het weer goed met meneer.

Zie, hij is rustig. Nou mag jij weer met me mee naar huis.'

Zuster Anita





# Zomer week

Van 1 juli t/m 5 juli

*Maandag 1 juli:*

**Voorstelling 'Ranja met een Rietje'**  
**Om 14.30 uur in de zaal**

*Woensdag 3 juli:*

**ZomerBingo + snackmiddag**

**Om 14.30 uur in de zaal**

**Bingo: Intern €6,- extern €8,-**

**Snackmiddag: €4,25**

*Vrijdag 5 juli:*

**Afsluiting, Barbecue**

**In de zaal, inloop 12.00 uur**

**Aanvang: 12.30 uur**



## (Nog niet) droog achter de oren zijn

**In de dagelijkse taal gebruiken we nog geregeld uitdrukkingen en gezegden die een historische achtergrond hebben.**

**Waar komen deze uitdrukkingen vandaan?**

Wie nog niet droog achter de oren is, is jong en onervaren. Varianten van deze uitdrukking zijn "nog nat achter de oren zijn" en nog 'groen achter de oren zijn'.

Deze uitdrukkingen worden vaak een beetje spottend en neerbuigend gebruikt om aan jonge mensen te laten weten dat ze nog maar groentjes zijn en dus nog niet zoveel weten of kunnen - en dus maar beter hun mond kunnen houden. De term "groentje" is trouwens ontstaan doordat een jonge persoon werd vergeleken met de fris-groene kleur van jonge gewassen of met onrijp fruit. Al in het Nederlands van de Middeleeuwen had groen ook de betekenissen 'onervaren, onnozel'.



Nog niet droog achter de oren zijn had oorspronkelijk betrekking op pasgeboren kinderen. Baby's komen vochtig van het vruchtwater ter wereld. De huid die niet rechtstreeks in contact komt met de buitenlucht en met de doeken waarin de baby wordt gewikkeld, droogt het laatst op. Dat gebeurt dus ook met de huid achter de oren. Misschien bleef die huid ook wel zo opvallend lang vochtig doordat pasgeboren kinderen meteen een mutsje op kregen. Als iemands mening of opmerking wordt afgedaan met 'Ach, jij bent nog niet droog achter de oren', is dat dus eigenlijk een manier om te zeggen: jij bent nog maar een baby, wat weet jij er nou van?

"Nog niet droog achter de oren zijn" komt al lang voor in het Nederlands. De schrijver Bredero gebruikte de uitdrukking al in 1612, in het toneelstuk "De klucht van de koe": "Maer of deuse knecht al drooch after syn ooren is."

In het Duits kwam de uitdrukking ook al in de zeventiende eeuw voor: noch nicht trocken hinter den Ohren sein, noch feucht hinter den Ohren sein en noch grün hinter den Ohren sein.

Sommige Duitse spreekwoordenboeken verklaren de oorsprong door naar pasgeboren dieren te verwijzen, zoals kalfjes of lammetjes, die door hun moeder worden droog gelikt. Daarbij zouden de oren dan het laatst aan de beurt zijn. Het Engels kent de uitdrukking ook, als wet behind the ears.



## Nieuws vanuit de Cliëntenraad voor onze bewoners en familie

Even een opfrisser voor het geheugen.

Om een goede relatie op te bouwen vinden wij het persoonlijk contact met onze bewoners en familie heel waardevol.

Zoals wel bekend is bij de meeste lezers van Op de Hoogte houden wij éénmaal per maand een Inloopspreekuur in het restaurant op de 2<sup>de</sup> vrijdag van de maand van 15.00 – 16.30 uur.

Bij dit inloopspreekuur kunt u nader kennis maken met de leden van de cliëntenraad. Deze bestaat momenteel uit de volgende personen: Carin Steur, Josien Luiten, Karin Franken, Marijke Annuschek en Mieke de Riemer.

Heeft u iets op uw hart, een goed idee of een vraag die betrekking heeft op alle bewoners, schroom dan niet en stel hem op ons inloopspreekuur.

Wij gaan ermee aan de slag en proberen, als het mogelijk is, dit voor jullie op te lossen.

Zien wij u op ons volgend inloopspreekuur op vrijdag 9 augustus?

Al is het maar voor een praatje of een kopje koffie.

Kunt u niet zolang wachten dan kunt u ons ook bereiken door een brief met naam en kamernummer in onze postbus te doen.

Deze vindt u tegenover de lift bij het restaurant.

Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op en gaan ermee aan de slag.

Daarnaast kunt u ook een e-mail sturen naar: [icrbemmel@rijnwaal.nl](mailto:icrbemmel@rijnwaal.nl)

Wij wensen iedereen een fijne zomerperiode toe.





# Rouw

Het blijft bij je, het zal nooit echt weggaan  
Rouw.....daar zit niet echt een einde aan

Het gat in je hart is nooit op te vullen  
Door de tijd leer je je verdriet te verhullen

Je kan immers niet altijd je verdriet laten zien  
Komt niet altijd uit misschien

Want het leven gaat door ook al staat het jouwe stil  
En soms is er niemand die echt luisteren wil

Dan draag je jezelf door de dag heen  
Dan slik je duizend keren en houd je jezelf op de been

Wordt de pijn je soms te zwaar  
Of raakt een herinnering een gevoelige snaar

Neem dan jezelf eens bij de hand  
Smeed met jezelf een hechte band

Soms krijg je teveel op bord  
Of kom je tijd tekort

Weet dat er mensen zijn die je kunt vertrouwen  
Die je de tijd geven om te rouwen

Je komt er nooit overheen  
Je moet er helemaal alleen doorheen

Rouw is een proces om te doorleven  
Waarin je jezelf een kans moet geven

Om de diepe pijn te ervaren  
En leren om jezelf te bedaren

Er is geen medicijn  
Voor hart en zielenpijn

Omarm jezelf dat ben je waard  
Totdat de storm is bedaard

Rouw..... is rauw en zal nooit  
echt weggaan  
Je leert er mee omgaan  
Aan rouw zit echt geen einde aan



# En dan is er muziek...

Muziek speelt een belangrijke rol in het leven van ouderen, niet alleen als bron van vermaak, maar ook als een hulpmiddel voor het bevorderen van welzijn en gezondheid.

## Emotionele en Psychologische Voordelen

Muziek heeft een groot effect op de emotionele en psychologische gezondheid van ouderen. Luisteren naar muziek die ze kennen en waarderen kan herinneringen oproepen en gevoelens van vroeger en verbondenheid versterken.

Dit kan vooral waardevol zijn voor ouderen die lijden aan dementie of Alzheimer, omdat muziek vaak herinneringen naar boven kan halen en hen een gevoel van eigenwaarde en houvast kan geven.

## Cognitieve Voordelen

Naast emotionele voordelen kan muziek ook de cognitieve functies bij ouderen verbeteren. Muziek luisteren en actief muziek maken bevorderen de hersenactiviteit en zo kunnen de hersenen in staat blijven om zich aan te passen aan nieuwe situaties, zelfs op oudere leeftijd. Muziek kan daardoor een positief effect hebben op het geheugen, de aandacht en het probleemoplossend vermogen.

## Fysieke Voordelen

Muziek kan ook bijdragen aan de fysieke gezondheid van ouderen.

Het luisteren naar ritmische muziek en het bewegen op muziek kan bijvoorbeeld de motoriek verbeteren.

Dit kan helpen om zo lang mogelijk mobiel te blijven.

## Sociale Voordelen

Tot slot kan muziek het sociale leven van ouderen bevorderen.

Muziekactiviteiten (in welke vorm dan ook) kunnen eenzaamheid verminderen en het sociale netwerk versterken.

Voor veel ouderen zijn sociale netwerken belangrijk voor het handhaven van hun levenskwaliteit en muziek biedt een toegankelijke manier om deze netwerken te ondersteunen en te verrijken.

## Conclusie

Het is duidelijk dat muziek een krachtig middel is om het welzijn van ouderen te ondersteunen en te verbeteren.

*Bert Siebelink  
Muziekagoog  
RijnWaal Zorggroep*



## Gedicht: Het is fijn om

- .....iemand te hebben, die van je houdt  
ook als hij je kent.
- .....iemand te hebben, die je niet alleen hoort  
maar ook naar je luistert.
- .....iemand te hebben, die niet alleen naar je kijkt,  
maar je ook ziet.
- .....iemand te hebben, die niet alleen tegen je spreekt,  
maar ook met je praat.
- .....iemand te hebben, die je niet een hand reikt,  
maar je een hand geeft.
- ..... iemand te hebben, die je niet wil helpen,  
maar je toch helpt.
- .....iemand te hebben, die niet bij je wil zijn,  
maar toch bij je is.
- .....iemand te hebben, die niet bij de tijd is,  
maar de tijd heeft.
- .....iemand te hebben, die niet het geluk nastreeft,  
maar het gelukkig zijn.
- .....iemand te hebben, die niet medeleven toont,  
maar meeleeft.
- .....iemand te hebben, die niet alleen begrip heeft,  
maar je onbegrip begrijpt.
- .....iemand te hebben, die veraf  
dicht bij je is.
- .....iemand te hebben, die niet het geweld veracht,  
maar de liefde koestert met alle kracht.
- .....iemand te hebben, bij wie je  
tijdloos en kosteloos kunt parkeren.



## Het Zwitserse orkest komt dit jaar uit Sankt Urban, gemeente Pfaffnau, Kanton Luzern

Musikgesellschaft St. Urban, onder leiding van dirigent Karin Wäfler, bestaat uit ongeveer 40 enthousiaste muzikanten en speelt in de 2e sterkteklasse (Harmonie).

Elke woensdagavond wordt er gerepeteerd en verandert de zangzaal van St. Urban in een muzikaal paradijs.

Na de repetities ontmoeten de leden elkaar vaak in de Löwen, om onder het genot van een biertje over de afgelopen verenigingsjaren te praten, te lachen en herinneringen op te halen.

Hierbij worden ook plannen gesmeed voor toekomstige evenementen, zoals de deelname aan de Zwitserse Week in Bemmelt dit jaar.




## Telefoonnummers Liduina, Bemmelen

<b>Verzorgingshuis Liduina te Bemmelen</b>	<b>(0481) 47 06 00</b>
<b>Huisartsengroepspraktijk De Teselaar (Teselaar 6) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 46 12 33 (0481) 46 30 45</b>
<b>Huisartsenpraktijk De Schaapskamp (Karstraat 22) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 46 12 89 (0481) 46 12 89, optie 1</b>
<b>Huisartsenpraktijk Kalicharan (Karstraat 22) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 45 00 20 (0481) 45 00 20 optie 1</b>
<b>Huisartsenpraktijk M.B.M. Peters (Karstraat 22) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 45 21 15 (0481) 45 21 15 optie 1</b>
<b>Huisartsenposten in regio Arnhem voor Spoed</b>  <b>Huisartsenpost Arnhem-Noord</b> <b>Wagnerlaan 55, Arnhem</b> <b>(naast de Spoedeisende Hulp in Rijnstate)</b> <b>Dagelijks van 17.00 tot 08.00 uur</b> <b>Weekenden en feestdagen 24 uur per dag</b>  <b>Huisartsenpost Arnhem-Zuid</b> <b>Mr. D.U. Stikkerstraat 122, Arnhem</b> <b>Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur</b> <b>Weekenden en feestdagen van 08.00 tot 23.00 uur</b>  <b>Huisartsenpost Zevenaar</b> <b>Hunneveldweg 14B, Zevenaar</b> <b>Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur</b> <b>Weekenden en feestdagen van 08.00 tot 23.00 uur</b>	<b>(0900) 15 98 (026) 389 96 96</b>
<b>Vertrouwensarts: H.J. Schers</b>	<b>(024) 309 45 00</b>
<b>BENU Apotheek Teselaar (Teselaar 6a)</b> <b>Open iedere werkdag van 08.30 tot 17.30 uur</b> <b>Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur</b>	<b>(0481) 45 07 02</b>
<b>Zuiderapothek Bemmelen (Karstraat 22)</b> <b>Openingstijden maandag t/m vrijdag 08.30 - 12.30</b> <b>uur en 13.15 - 17.30 uur</b>	<b>(0481) 45 44 60</b>

<b>Geestelijk Verzorger Erik van Doesburg</b>	<b>(06) 58 08 43 17</b>
<b>Seniorenpastoraat en Vertrouwenspersoon: Drs. John Rademakers</b>	<b>(0481) 48 15 97 (06) 49 40 89 65</b>
<b>R.K. Parochie H. Maria Magdalena, Bemmeler Secretariaat</b>	<b>(0481) 45 13 71</b>
<b>Pastorale Wacht voor Ziekenzalving en Uitvaarten</b>	<b>(06) 83 65 82 20</b>
<b>Protestantse Gemeente Bommel: Ds. G. Boer</b>	<b>(06) 42 84 02 96</b>
<b>Regiotaxi: (1 uur van tevoren bellen!!)</b>	<b>(0900) 734 46 82</b>
<b>Klantenservicebureau RijnWaal Zorggroep</b>	<b>(0481) 47 06 60</b>
<b>Centrale Cliëntenraad RijnWaal Zorggroep</b>	<b>(0481) 47 06 60</b>
<b>Participatiepunt: Cultureel Centrum de Kinkel, van Ambestraat 1, Bommel</b>	<b>(088) 255 25 20</b>
<b>Kapsalon Berty</b> <i>Indien u graag uw haren wilt knippen, watergolven en/of föhnen, kan dit vanaf 18 september op uw eigen appartement. Hiervoor kunt u een afspraak inplannen bij Erika van Kapsalon Berty.</i>	<b>(06) 12 18 73 87</b>
<b>Redactie Op de Hoogte Rieky Otten</b>	<b>(0481) 46 31 49</b>



# Puzzel juli 2024 – Zweeds Raadsel

groet	▼	vrucht	5 ▼	overblijfsel	▼	prent	waterkering	▼	familieid			
woestijn-dier							dans					
8	▶					schaakterm	▶					
						spoorstaaf	▼					
zangstem	▶			fijne geur	▶			3				
in het midden				opstootje	▼							
								uitgave				
drukkend warm	grasland		opplakbriefje	▶		11						
1	▶					bergplaats	▶					
deksel		vreemde munt					desktop-publishing	12	mop			
zangnoot	▶									in opdracht	▶	
huid										barens-pijn		
6	▶											4
Amerika (afk.)	vogelbek						telwoord	verfstof				
		9	kloosterzuster	▶	uitgezette lijn	inhoudsmaat	▶					
nummer	▶		zwaardwalvis	▶								
blijkens de akten			ad acta (afk.)	▶			hetzelfde	2	deel v.d. voet			
			laborant	▶								
			bijbelse vrouw	▶								
nagerecht	▶				sine anno	7	aanwijzend vnw.	▶				
water-vlakte							ambts-halve	▶				
		13			alarmtoestel	▶						
magma	▶						voorteken	▶	10			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

De heer/Mevrouw:.....

Kamer/appartement:.....

De oplossing kunt u t/m de 9de van deze maand inleveren bij:

Sancta Maria, Huissen: in de bus van "Op de Hoogte" in de ontmoetingsruimte

Liduina, Bemmel: in de ideeënbus in de recreatiezaal

St. Jozef, Lent: in de bus van "Op de Hoogte" bij de ingang van het restaurant.

St. Jozef, Gendt: afgeven bij de receptie

**U BENT WEER OP DE HOOGTE!**

**St Jozef Gendt**  
Kloosterplein 4  
6691 CX Gendt  
0481 421338

**St. Jozef Lent**  
Lentse Schoolstraat 29  
6663 CP Lent  
024-3813600

**Liduina**  
Gouden Appel 120  
6681 WP Bommel  
0481-470600

**Sancta Maria**  
Helmichstraat 22 - 26  
6851 CC Huissen  
026-3263300