

# OP DE HOOGTE

MEI 2025 - NUMMER 109 - JAARGANG 10



**St. Jozef** Gendt

# Inhoudsopgave | St. Jozef, Gendt | mei 2025

<b>U kunt in dit nummer lezen over:</b>	<b>op pagina:</b>
Column Michel: Klimaat in brede zin	3
Activiteitenrooster St. Jozef Gendt mei 2025	4-6
Belangrijke telefoonnummers St. Jozef Gendt	6
Wekelijkse en maandelijkse activiteiten St. Jozef Gendt	7-9
Seniorenpastoraat	10-11
Gezondheidshoekje: Slapen	12
Bijdrage van een bewoner	13-14
Oplossing puzzel april 2025	14
Terugkeer (gedicht)	15
Weet u het nog?	16
Het zijn de kleine dingen die het doen	17
Maandkalender mei 2025	18
Ingezonden brief	19
IJsheiligen	20
Bloem van de maand.	21
Op deze dag: 5 mei 1945	22
Puzzel mei 2025	23

## Colofon

---

### Coördinatie

Liduina, Bommel	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 Bommel: brievenbus Recreatiezaal St. Jozef, Lent: brievenbus Restaurant Sancta Maria, Huissen: brievenbus Restaurant St. Jozef, Gendt: Receptie
Digitaal	redactieopdehoogte@rijnwaal.nl

# Klimaat in brede zin

Het woord 'klimaat' heeft meerdere betekenissen: het weer en alles wat daarmee te maken heeft; maar ook de sfeer en cultuur die er heerst op een bepaalde plek.

Beiden zijn in onze organisatie van toepassing.

Het organisatieklimaat is gedurende de transitie van de zorg aan het veranderen.

Wij staan hier, net zoals vele collegae in het land, voor een enorme opgave die wij de 'transitie van de ouderenzorg' noemen.

Een van de belangrijke speerpunten is dat er minder medewerkers te vinden zijn op de arbeidsmarkt en dat wij toch onze standaarden hoog willen houden.

Of dat kan en hoe dat moet, daar zijn wij nu druk mee bezig.

Maar een ding is zeker: wij kunnen het niet alleen en hebben u en uw netwerk hierbij nodig.

En dan bedoel ik u als bewoner, maar ook uw familie en netwerk (naasten, mantelzorgers, vrienden, verenigingen) wat wij ook wel het 'informeel netwerk' noemen.

Dit netwerk is van onschatbare waarde!

Zowel in de begeleiding, benadering maar ook voor het welzijn van u als bewoner.

Daar waar wij met gedrevenheid ons werk doen op alle gebieden zoals horeca, huishouding, welzijn en zorg, is uw netwerk (familie, naasten, mantelzorgers, vrienden) een belangrijke schakel die wij niet kunnen overnemen.

Want zoals gezegd; zonder u en uw netwerk gaat het niet.

Wij gaan in de komende tijd dan ook een beroep doen op u en uw netwerk om mee te doen.

De samenwerking met informele zorg ofwel het 'informeel netwerk', is immers ook één van onze speerpunten in het meerjarenbeleidsplan 2024-2028.

Met deze transitie verandert het klimaat natuurlijk ook in onze organisatie.

Op verschillende locaties gaat u daar in de komende maanden wat van merken en wij hopen dat hier veel positieve kanten aan zitten.

Zowel voor u als bewoner, maar ook voor onze professionals.

Omdat de zomer nadert en het lijkt of deze steeds vroeger start, zal de temperatuur ook weer wat oplopen.

Wij doen er alles aan om deze klimaatveranderingen op onze locaties zo veel mogelijk te dempen, maar de vraag is of dat altijd volledig naar wens gaat lukken.

Aanpassingen worden gedaan, maar hebben vaak tot een bepaalde hoogte effect.

Wij gaan ervan uit dat de genomen aanpassingen voldoende zijn.

Toch zou ik u willen vragen van het weer te genieten, zon doet een mens immers altijd goed!

Met vriendelijke groet,

**Michel Hodes**

**Voorzitter Raad van Bestuur**

(0481) 470600

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



# Activiteitenrooster mei | St. Jozef, Gendt

	Datum	Tijd	Activiteit	Ruimte	Voor wie	Kosten
<b>Donderdag</b>	1 mei	10.30 uur	Crea- doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		19.00 uur	Samenzang	Eerste huiskamer PG	Bewoners PG	Gratis
<b>Vrijdag</b>	2 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Zaterdag</b>	3 mei	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Zondag</b>	4 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Idem
<b>Maandag</b>	5 mei	10.00 uur	Koffie ochtend	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		10.00 uur	Koffie ochtend	Restaurant	Bezoekers	€3,50
		14.15 uur	Muziekmiddag	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		14.15 uur	Muziekmiddag	Restaurant	Bezoekers	Eigen consump.
<b>Dinsdag</b>	6 mei	14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.00 uur	Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		19.00 uur	55+ bingo	Restaurant	Bezoekers	€ 8,00 Inc.1x koffie/thee
		19.00 uur	55+ bingo	Restaurant	Bewoners	€6,00
<b>Woensdag</b>	7 mei	10.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden dagb./intern	€11,00 per kw.
		11.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden PG	Idem
		13.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden Extern	Idem
		14.00 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
<b>Donderdag</b>	8 mei	10.30 uur	Crea- doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Vrijdag</b>	9 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Zaterdag</b>	10 mei	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St. Jozef	Idem
		16.00 uur	Kerkviering	Centrum	Allen	Gratis
<b>Zondag</b>	11 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
<b>Maandag</b>	12 mei	14.00 uur	Sjoelen	Restaurant	Allen	Gratis
<b>Dinsdag</b>	13 mei	14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.00 uur	Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		14.00	H&A mode	Hal	Allen	Gratis
<b>Woensdag</b>	14 mei	10.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden dagb./intern	€11,00 per kw.
		11.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden PG	Idem

		13.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden Extern	Idem
		14.00 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
<b>Donderdag</b>	15 mei	10.30 uur	Crea- doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		14.15 uur	Bingo	Restaurant	Bewoners	€6,00
		14.15 uur	Bingo	Restaurant	Bezoekers	€8,00 Inc.1x koffie/thee
		16.00 uur	Snackmiddag	Restaurant	Allen	€4,25
		19.00 uur	Samenzang	Achterste huiskamer PG	Bewoners PG	Gratis
<b>Vrijdag</b>	16 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Zaterdag</b>	17 mei	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Zondag</b>	18 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
<b>Maandag</b>	19 mei	14.00 uur	Sjoelen	Hal	Allen	Gratis
<b>Dinsdag</b>	20 mei	14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.00 uur	Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Woensdag</b>	21 mei	10.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden dagb./intern	€11,00 per kw.
		11.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden PG	Idem
		13.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden Extern	Idem
		14.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden Somatiek	Idem
		14.00 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
<b>Donderdag</b>	22 mei	10.30 uur	Crea- doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Vrijdag</b>	23 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Zaterdag</b>	24 mei	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St. Jozef	Gratis
		16.00 uur	Eucharistieviering	Centrum	Allen	Gratis
<b>Zondag</b>	25 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
<b>Maandag</b>	26 mei	14.00 uur	Sjoelen	Hal	Allen	Gratis
<b>Dinsdag</b>	27 mei	10.00 uur	Bakactiviteit	Centrum	Bewoners St. Jozef	Gratis
		14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.00 uur	Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Woensdag</b>	28 mei	10.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden dagb./intern	€11,00 per kw.
		11.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden PG	Idem
		13.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden Extern	Idem
		14.15 uur	Gym	Oefenzaal	Leden Somatiek	Idem

		14.00 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
		14.15 uur	Koor de Notenkrakers	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		14.15 uur	Koor de Notenkrakers	Restaurant	Bezoekers	€7,50
<b>Donderdag</b>	29 mei	10.00 uur	Hemelvaartsdag Lekkers bij de koffie	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
<b>Vrijdag</b>	30 mei	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners st.Jozef	Gratis
<b>Zaterdag</b>	31 mei	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St.Jozef	Gratis

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

# *ALLE ACTIVITEITEN OP EEN RIJTJE*

\*\*\*\*\*

## **Telefoonnummers St. Jozef, Gendt**

<b>Als elke seconde telt....</b>	<b>112</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>Seniorenpastoraat en Vertrouwenspersoon: Drs. John Rademakers</b>	<b>(0481) 48 15 97 06 49 40 89 65</b>
<b>Geestelijk verzorger Ellen Tijmes</b>	<b>(0481) 47 06 00</b>

## \* Wekelijkse activiteiten \*

### **Mannenclub**

Bijna elke donderdagochtend vanaf 11.00 uur is vrijwilliger Piet aanwezig om met de mannen van de woningen Flieren en Hulhuizen een activiteit te doen.

In de oefenzaal wordt hard gewerkt op sportief gebied, maar ook de lachspieren worden deze ochtend geactiveerd.

### **Koffie in de buurt**

Elke week is er voor de bewoners van de zorgappartementen een buurtactiviteit met een kopje koffie tussen 14.00 en 15.30 uur.

Op maandag in de buurt van appartement 117  
Op woensdag op de vide in de buurt van appartement 132  
Kom gezellig een praatje maken en een bakkie doen.

Als er een grote activiteit in het restaurant of Centrum georganiseerd wordt, vervalt de buurtkoffie -activiteit.



### **Soos middag**

Elke vrijdag middag is er soos middag in het restaurant, handwerken, spelletje, sjoelen gezellig samen zijn met koffie en thee.

U bent van harte welkom!

### **Sjoelen**



Elke maandagmiddag is er voor de sportieve bewoner van St. Jozef een sjoelcompetitie in ons restaurant.

Onder leiding van een vrijwilliger kunt u vanaf 14.00 uur aan de slag. Omdat we speciale tafelsjoelbakken hebben, kunt u tijdens het spel gewoon blijven zitten.

Voor informatie over deze activiteit kunt u terecht bij de activiteitenbegeleidsters.

### **Wandelmiddag**

Elke dinsdagmiddag om 14.00 uur kunt u samen met vrijwilligers een korte wandeling door het dorp maken.

Aan deze wandeling zijn geen kosten verbonden.

Wilt u meewandelen?

Vraag naar de mogelijkheden via de welzijnsmedewerker.

Aansluitend drinken we bij thuiskomst een kopje koffie/thee samen.



## Gymnastiek



Vindt u bewegen ook zo belangrijk en wilt u dit onder deskundige leiding en met regelmaat doen: Meld u dan aan als lid van het SWOG.

Informatie en inschrijfformulieren zijn via de activiteitenbegeleiding te verkrijgen. De gymlessen zijn aangepast aan uw mogelijkheden en worden zittend gegeven.

De leskosten bedragen € 11,00 per kwartaal.

Op dit moment gymmen we elke woensdag in vier groepen tussen 11.00 uur en 15.00 uur.

## Koersbal

Wekelijks organiseert het SWOG (Stichting Welzijn Ouderen Gendt) op woensdagmiddag een koersbalcompetitie in de hal/ Centrum van het Hof van Breunissen.

Aanvangstijd 14.00 uur.

U betaalt een contributie aan het SWOG.

Een kopje koffie of thee hoort er natuurlijk bij en is voor uw rekening.

De heer Verhoeven kan u meer vertellen over deze activiteit.

Kom eens kijken op woensdagmiddag.



## Welzijn

U bent natuurlijk dagelijks in ons restaurant welkom voor een kopje koffie, thee en een gezellig praatje.

Van maandagochtend tot en met vrijdagochtend is er daarnaast gelegenheid om samen met een welzijnsmedewerker en vrijwilligers een spel te spelen.

Vanaf 10.00 uur zijn zij daar aanwezig.

Bij vakantie of ziekte zal dit helaas niet mogelijk zijn.

Ook zijn er regelmatig 's middags activiteiten in het restaurant van 14.00 tot 16.00 uur. Kijk hiervoor in de activiteitenkalender en op de flyers in de hal.

## Crea doe

Wekelijks organiseren wij een creatieve ochtend, op elke donderdag van de week. Wanneer het niet doorgaat staat het niet in op de Hoogte.

U mag iets van u zelf meenemen breiwerk, haakwerk of kaarten maken.

Wij hebben ook wekelijks een creatieve activiteit die u samen met de medebewoners kunt maken.

De koffie staat klaar vanaf 10:15 uur en 10:30 uur starten we.

Komt u ook gezellig? U bent van harte welkom!



Zou u graag naar het restaurant komen, maar heeft u vervoersproblemen?  
Laat het de medewerkers van het restaurant weten, de vrijwilligers komen u zo nodig op uw appartement ophalen.  
Houdt u niet van spelletjes?  
Ook voor een kopje koffie en/of een goed gesprek zien we u graag in het restaurant.



## \* Maandelijks activiteiten \*

### 55+ avondbingo

Elke eerste dinsdag van de maand is er een 55+ bingo in ons restaurant om 19.00 uur.

Deze bingo is bedoeld voor iedereen die zelfstandig dit spel kan spelen of begeleiding zelf meeneemt, neem uw familielid, buurman, neef of nicht gezellig mee!

De kosten zijn voor u als bewoner € 6,00  
Bezoekers: € 8,00 per persoon, dit is inclusief 1x koffie/thee



### Bingo

Elke 3<sup>e</sup> donderdag van de maand organiseren wij een middagbingo.

Inloop vanaf 14.00 uur, iedereen is van harte welkom!

Aansluitend kunt u lekker deelnemen aan de snackmiddag.  
Deze maand is de bingo op **donderdag 15 mei**.

Bewoners € 6,00 per bingoplankje

Bezoekers € 8,00 Inc. 1x koffie/thee.

Snackmiddag € 4,25



### Lokale cliëntenraad Gendt

De lokale cliëntenraad van Gendt is elke laatste vrijdag van de maand aanwezig in de hal/het restaurant.  
Bewoners en familieleden kunnen dan bij de lokale raad terecht voor vragen, informatie, enz.

Met vriendelijke groet,

Yvonne Heeregrave  
Voorzitter lokale cliëntenraad



## Seniorenpastoraat: Mijn/Uw Mariabeeld



In de jeugd jaren van veel ouderen was het heel gewoon.  
Een Mariabeeld(je) in de huiskamer, soms een lichtje ervoor.  
In de meimaand stond er vaak een bloemetje bij, het was immers Mariamaand.  
Er waren heel wat variaties: Soms een eenvoudige kopie van O.L. Vrouw van Lourdes, Fatima of Kevelaer, soms een beeldje ontworpen door al dan niet bekende kunstenaars.  
Mariabeeldjes soms verbonden met persoonlijke herinneringen of gebeurtenissen.  
Het beeldje van de Sterre der Zee (Maastricht) uit dankbaarheid bij de geboorte van het eerste kind.  
Bij een ander het beeldje, gekocht tijdens een reis of vakantie, onder de indruk van de plaats waar je was.  
Zoals bij het beeld van O.L. van Chartres in die immense kathedraal of bij de bedevaartsplaats Chestochowa in Polen met de Zwarte Madonna of na een gesprek met een lokale kunstenaar.  
Zo'n beeldje riep dan steeds ook herinneringen op en je had er een bijzonder band mee.  
Vandaag de dag hebben die beeldjes in seniorenappartementen en in de kamers van verzorgingshuizen soms nog een ereplaats en branden er vaak batterijkaarsjes.

Stille getuige.

Veel van deze Mariabeeldjes hebben jarenlang het wel en wee in gezinnen meegemaakt en als ze zouden kunnen vertellen ...????

Mooie verhalen over liefde en zorg voor elkaar.

Verhalen over feesten en huiselijke gezelligheid met verjaardagen, maar ook verhalen over tegenstellingen met soms harde woorden.

Mariabeeldjes die bij pijn en verdriet extra aandacht kregen, hoe er dan kaarsjes werden aangestoken biddend dat het toch goed mocht komen.

Kaarsjes met een gebedje om voorspoedige genezing bij ziekte, om kracht bij lijden.

Een kaarsje voor het slagen van een examen of om behouden thuiskomst van kinderen of kleinkinderen.

En als alle goed was gegaan een kaarsje uit dankbaarheid.

Wellicht zijn er bij enkelen nog de herinneringen aan het samen bidden van de rozenkrans, waarbij niet onvermeld blijft dat de kokosmatten, waarop geknield werd soms wel erg pijnlijk waren.

Het Mariabeeld als de getuige van de levensweg van het gezin met zijn mooie kanten en met haar schaduwkanten.

Een beeldje dat je dan op deze manier erg dierbaar kan worden.

Kinderen en kleinkinderen

Opvallend in deze is de houding van kinderen en kleinkinderen.

Ze hebben niet zoveel meer met de kerk, zoals ze zelf zeggen, komen er nog maar zelden. Maar het is ook bekend dat bij vakanties in het buitenland in kerken en kapellen kaarsjes worden opgestoken denkend aan hun geliefden thuis

Ook is het niet vreemd dat er nog graag een beroep wordt gedaan op moeder of oma om een kaarsje aan te steken bij belangrijke zaken, zoals sollicitatie, een examen of ziekte of andere tegenslagen.

Dat alles in het vertrouwen dat dit van betekenis is.

Dat kan bemoedigend of troostend zijn bij wat ons overstijgt.

Op een of andere manier spreekt daarin ook het vertrouwen mee in hun eigen moeder of oma.

Een vertrouwen dat op deze manier wordt doorgegeven en dat verbondenheid schept.

Een verbondenheid met een diepere laag, waar je vaak geen woorden voor kunt vinden, maar die je mag koesteren als de moeite waard in je leven.

### Seniorenpastor John Rademakers.

\*\*\*\*\*



## Slapen

De fabel zegt:

Ouderen slapen slechter omdat ze minder slaap nodig hebben.



De deskundige Psychologe Winni Hofman, universitair docente slaap en slaapstoornissen aan de Universiteit van Amsterdam: "Dat je minder slaap nodig hebt met het ouder worden, is niet waar.

Wel ga je met het stijgen van de leeftijd minder diep slapen, waardoor je 's nachts iets vaker wakker kunt worden.

Ook verandert het ritme van slapen en wakker zijn.

Al vanaf je twintigste jaar wordt je biologische klok, die de slaap reguleert, minder flexibel. Is het vóór die tijd geen enkel probleem om tot 5 uur 's morgens door te feesten, daarna kun je steeds minder makkelijk 'schuiven' met je slaap.

Je kunt ook eerder op de avond slaap krijgen en daardoor weer vroeger wakker zijn.

Het is trouwens goed om te weten dat niet iedereen zeven uur slaap per nacht nodig heeft. Sommige mensen hebben aan vijf uur voldoende.

Hoeveel slaap je nodig hebt, hangt verder niet zozeer af van je leeftijd, maar van wat je overdag doet.

Ben je actief, dan slaap je 's nachts meestal goed.

Zit je overdag te suffen en te knikkebollen, dan lig je 's nachts klaarwakker.

Maar al slaap je wat lichter, ook als je ouder wordt móet je goed kunnen slapen.

Iedereen slaapt wel eens een nachtje wat minder, maar geregeld drie of vier nachten per week slecht slapen is echt geen normaal ouderdomsverschijnsel dat je maar moet accepteren."

Chronisch slecht slapen is een serieus gezondheidsprobleem.

Het verhoogt de kans op diabetes en op hart- en vaatziekten.

Ook krijg je last van moeheid, prikkelbaarheid,

verminderde concentratie en een verminderd prestatievermogen.



### Dit kun je doen om klachten te voorkomen

- Houd de slaapkamer stil, koel en donker.
- Je slaapt beter als je overdag actief bent.
- Drink in de uren voordat je gaat slapen geen koffie of alcohol, eet geen zware maaltijd en vermijd forse inspanningen.
- Ga alleen naar bed als je je slaperig voelt. Slaap je na een kwartier nog niet? Sta op en lees wat op de bank tot je slaap krijgt.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als je maar kort hebt geslapen.
- Zorg dat je op een gezond gewicht blijft. Mensen die te dik zijn, hebben een verhoogde kans op slecht slapen.

**Wanneer moet je naar de dokter?** Als je langer dan drie weken gedurende drie of vier nachten achter elkaar zeer slecht slaapt en als dat gevolgen heeft voor jouw functioneren overdag. Je huisarts kan beoordelen of de slapeloosheid een teken is van een ziekte of een bijwerking van medicijnen en je eventueel doorverwijzen voor een slaapcursus of slaaptherapie.

# Bijdrage van een bewoner

Bemmel, april 2005

## Een herinnering van een 7-jarige evacu 

Bij deze gaan mijn gedachten 60 jaar terug naar de oorlog van '44-45. Ik ben geboren en opgegroeid in een groot gezin, toen 9 en nu 11 kinderen. Het was september 1944 en er werd een schuilkelder achter ons huis gegraven waar we vooral 's nachts met het hele gezin in moesten doorbrengen.

Op 13 oktober hebben we alles achter moeten laten en we zijn toen bij kennissen aan de andere kant van het dorp ondergebracht. We hebben daar  $\pm$  3 weken met 2 gezinnen in een kelder doorgebracht met de hoop dat we bevrijd zouden worden en dan weer terug naar ons eigen huis zouden kunnen gaan.

Maar op 3 november moesten wij toch vertrekken richting Achterhoek in opdracht van de Duitsers.

We zijn toen lopend naar Babberich vertrokken met alleen een kruiwagen en een kinderwagen met baby.

Na 2 dagen in een klooster te hebben gezeten, zijn we vertrokken richting Didam.

Op 6 november gingen we naar Varsseveld en op 7 november naar Borculo. Daar zijn we een week gebleven.

Daarna zijn we op 14 november naar Rijssen gebracht en daar sliepen we voor 't eerst in een bed.

Op de meeste plaatsen sliepen wij bij boeren op het deel of in varkenshokken gevuld met wat stro.

Een enkele keer was er ruimte in een schoolgebouw.

Ook daar sliepen we in stro.

Op 15 november hebben we overnacht in Nijverdal, op 16 november in Ommen, 17 november in Hoogeveen en op 18 november kwamen we in Assen aan voor   n overnachting. 19 november zijn we voor   n dag in de stad Groningen geweest.

Op 20 november gingen we naar onze eindbestemming Bedum.

Daar werden we ondergebracht bij 3 boeren aan de Westerdijkshorn.

Bij de 2<sup>de</sup> boer stopte onze huifkar met het gezin Van den Brink.

Daar werd onze familie gesplitst en ondergebracht bij Valkema, Staal en Oosterhof.

Ik bleef met mijn oudste zus, broer en jongste zus bij de familie Staal.

Wij werden bijzonder goed opgevangen waar ik de familie Staal tot op de dag van vandaag nog altijd dankbaar voor ben.

5 maart 1945 zijn we verhuisd naar een huurwoning in de Walfriduslaan waar ons gezin werd herrenigd.

Op 10 juni zijn we naar de stad Groningen gebracht en 12 juni begon onze terugreis naar Gendt in de Betuwe.

Dit ging op een open vrachtauto waar meerdere gezinnen gelijktijdig op werden vervoerd.

Bij thuiskomst bleek ons huis beschadigd te zijn, maar we konden er wel in wonen.

Het was in de tijd dat de kersen rijp aan onze bomen hingen en dat was voor ons weer lekker smullen en tevens een welkom thuis.

Wim van den Brink

P.S. de data en plaatsnamen heb ik later van mijn vader overgenomen.



*De rondwandeling door Bedum op 16 april 2005 met o.a. de familie Van den Brink. Wim van den Brink leest zijn brief 'Een herinnering van een 7-jarige evacu e' voor.  
(Foto: Alko van der Laan)*

\*\*\*\*\*

## **Prijswinnaars puzzel april 2025**

De oplossing is: "Gordijn" en de puzzel is gewonnen door:

in Sancta Maria, Huissen:  
Mevrouw Hermsen  
De Bloem kamer 10

in Liduina, Bemmelen:  
Mevrouw Spieard  
Kamer 22

in St. Jozef, Lent:  
De heer Lamers  
Appartement 23

in St. Jozef, Gendt:  
Mevrouw Stevens  
Kamer 114



Proficiat en u ontvangt binnenkort uw prijs!

# Terugkeer

'k Heb maar een hoopje puin gevonden  
waar eens mijn huis en 't schuurtje stonden.  
En toen ik tussen die ellende  
mijn eigen spulletjes herkende,  
toen strompelde ik die mestvaalt op  
en heb daar, net als eertijds Job,  
met beide handen in de haren  
veel uren zwijgend zitten staren.

Maar tusschen al die spullen  
was iets, dat ze nooit breken zullen.  
Ik heb daar, gaaf en ongeschonden,  
mijn oude veerkracht weergevonden.  
Ik ben gesterkt weer opgestaan  
met frissche moed aan 't werk gegaan  
ik moest de wereld gaan bewijzen,  
dat Nederland weer zal herrijzen.

Ik heb de stukken en de brokken  
vergaard en 'k ben er in getrokken.  
Al is 't een schamele vertoning  
ik heb tenminste weer een woning.  
Mijn ruiten zijn nog van karton,  
en 't meeste licht komt door het plafond.  
En 's avonds hoef ik niet te sluiten  
mijn voordeur ligt nog ergens buiten.

Nu lach ik smalend in mijn vuistje  
want 'k zit weer in mijn eigen huisje.  
Ik heb nog niet veel inventaris,  
wat soms wel even een bezwaar is.  
Ik heb geen bed en geen wc,  
maar 'k ben niet meer evacu e.  
Ik slaap weer op mijn eigen planken.  
waarvoor ik niemand hoef te danken.

W.v.S. 1945

Het gedicht brengt de ondraaglijke tragiek van de oorlog terug tot menselijk (in)voelbaar en bijna tastbaar burgerleed.  
Het getuigt van kracht, hoop en verlangen naar perspectief.



## Weet u het nog?

### 6 mei 1970 Feyenoord wint de Europacup 1

Op 6 mei 1970 schrijft Feyenoord geschiedenis. De club wint, als eerste Nederlandse voetbalclub ooit, de Europacup I. Later veroveren de Rotterdammers, die dat seizoen ook al landskampioen werden, ook nog de Wereldbeker.

De finale van het prestigieuze voetbaltoernooi vond plaats in het San Sirostadion in Milaan. Naar schatting reisden 20.000 mensen af naar Milaan waar Feyenoord de finalewedstrijd met 2-1 won van Celtic.



Feyenoord kwam eerst nog achter.

Celtic scoorde uit een vrije trap.

Wie dat doelpunt terugkijkt, ziet dat er ook in de wereld van de scheidsrechters de afgelopen decennia wel wat is veranderd.

Arbiter Concetto Lo Bello uit Italië bedacht dat een plek achter de muur wel handig was op het moment dat Celtic de vrije trap mocht nemen.

De muur voor de neus van Feyenoord-doelman Eddy Pieters Graafland werd hierdoor nog groter.

Lo Bello moest zelfs aan de kant springen voor het afstandsschot van Tommy Gemmill.

Tien van de twaalf Feyenoorders die speelminuten kregen in de finale hadden overigens een Nederlands paspoort.

Dat zou nu ondenkbaar zijn.

De enige twee buitenlanders waren echter niet de minsten: de Oostenrijker Franz Hasil en Ove Kindvall uit Zweden.

Laatstgenoemde scoorde in de verlenging en bezorgde zichzelf en zijn club daarmee eeuwige roem.

Op de bank zat ook een buitenlander: trainer Ernst "Kein geloei, fussball spielen!" Happel uit Oostenrijk.

Happel behaalde wel meer successen.

In 1978 haalde hij als bondscoach van Oranje de finale van het WK in Argentinië en in 1983 won hij met Hamburger SV zijn tweede Europacup 1-finale.





# Het zijn de kleine dingen die het doen

Stilstaan bij het goede in ons leven doet ons goed. Zelfs op je slechtste dag zijn er nog waardevolle momenten. Het is een kunst om ze in het begin te vinden. Want je hebt er gewoonlijk geen oog voor. Door dit recept ga je er meer op letten.

## Recept

- Verzamel de komende dagen kleine momenten waar je blij van wordt. Voorbeelden van zulke kleine momenten: de geur van verse koffie, het stemmetje van je kleinzoon, met een schone pyjama aan in een schoon bed liggen, een zingende merel, een beschuit met aardbeien, iemand een mooie ansichtkaart sturen of 3 keer achter elkaar naar je lievelingsliedje luisteren.
- Maak eens een lijstje van dingen waar je blij van wordt, houdt dit een paar dagen bij en onderzoek of het inderdaad waar is dat het leven op een onverwachte manier heel rijk is.
- Verzamel foto's of kaarten waar je een blij gevoel van krijgt en stop ze in een mapje. Jouw 'geluuksmomenten-map.'
- Vraag ook eens aan je bezoek van welke kleine dingen zij blij worden. Vast hele andere dingen dan u. Het is leuk om dit aan elkaar te vertellen. Misschien kom je zo zelf ook weer op nieuwe ideeën.
- Maak een collage van een fijn moment van vandaag. Schrijf er mooie woorden bij.

(Uit: *Klein geluk als je ziek bent* van Inge Jager en Maria Grijpma)



Saskia en Serge zongen er al van:

## 't Zijn de kleine dingen die het doen

Dat kleine beetje zon  
waar je al wekenlang op wacht  
Die uitgestoken hand,  
die je van hem niet had verwacht  
Dat kleine bosje bloemen  
en precies op dat moment  
Die onverwachte brief  
als je alleen of eenzaam bent

't Zijn de kleine dingen die het doen,  
die het doen  
't Zijn de kleine dingen die het doen  
't Zijn de kleine dingen die het doen,  
die het doen  
't Zijn de kleine dingen die het doen.

Die kinderstem die kleur geeft  
aan een saaie grijze dag  
Dat onverwacht gesprek,  
toen je het allemaal niet meer zag  
't Was even net als vroeger  
en je kreeg weer een ballon  
't Geeft je leven kleur,  
er is opeens een beetje zon

We leven in het groot,  
we maken veel te veel misbaar  
We praten wel,  
maar luisteren te zelden naar elkaar  
We kijken naar een punt  
en veel te weinig om ons heen  
We zien geen kleine dingen  
en dus blijven we alleen.



# MAY 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Dag van de arbeid 1 mei \* Dodenherdenking 4 mei \* Bevrijdingsdag 5 mei \*  
Moederdag 11 mei \* Hemelvaartsdag 29 mei**

## Ingezonden brief

Ik ben Fleur en ik ben 9 jaar.

Ik ga een stukje schrijven over het bejaardentehuis en over hoe leuk ik het vind.

Ik help vaak met de boekjes 'op de hoogte' rond te brengen. Ik help ook vaak met creatief en ik ga ook vaak mee wandelen en met de tussenstop maak ik ook vaak een praatje met de mensen. En ik krijg dan leuke vragen van de mensen.

Ik loop ook vaak door de zaal, misschien heb je me wel zien lopen.

Mijn broertje Gijs helpt ook vaak mee en bij mevrouw Derksen krijgen wij regelmatig iets lekkers. En ik ga regelmatig met mijn oma mee naar het bejaardentehuis.

Misschien ken je mijn oma wel, ze heet Judi. En Corina is ook altijd lief voor mij. En de andere medewerkers zijn ook lief voor mij.

Dit was mijn verhaal, ik hoop dat jullie het leuk vonden.

Groetjes Fleur



# IJsheiligen

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

**Waar komen deze uitdrukkingen vandaan?**

IJsheiligen... heiligen die van ijs houden? Die ijs vereren? Zijn ze van ijs?

De IJsheiligen zijn Sint Mamertus, Sint Pancratius, Sint Servatius en Sint Bonifatius.

Zij vieren hun naamdagen op achtereenvolgens 11, 12, 13 en 14 mei.

IJsheiligen is ook één van de oudste en wellicht het bekendste begrip uit de volksweerkunde.

De eerste berichten over deze "strengere heren" dateren van rond het jaar 1000.

De IJsheiligen ontleen hun benaming aan het gevaar van koud voorjaarsweer voor het gewas, dat in deze tijd in volle bloei staat.

Een late vorstnacht kan nu veel schade aanrichten.

Het is echter niet zo dat tijdens de IJsheiligen de kans op een overgang naar koud weer groter is dan op andere dagen in het voorjaar.



Het is een algemeen bekend gegeven dat je pas na IJsheiligen kan beginnen met het planten in de volle grond.

## Weerspreuken over IJsheiligen

- "Panraas, Servaas, en Bonifaas, brengen sneeuw en ijs helaas!"
- "Voor IJsheiligen de bloempotten buiten, veelal kun je er dan naar fluiten, wacht af tot de heiligen zijn voorbij, de bloemen zijn u daarvoor blij."
- "Het kan vriezen tot in mei, tot de IJsheiligen zijn voorbij."
- "Al is Mamertus oud en grijs, houdt hij van vriezen nog en ijs."
- "Servaas moet verlopen zijn, voor de nachtvorst goed en wel verdwijnt."
- "Wie zijn schaap scheert voor St. Servaas houdt meer van wol dan van het schaap."

Drie is het heiliggetal en daarom rekent men er in de meeste landen maar drie tot de IJsheiligen.

In sommige landen wordt Sint Mamertus niet meegeteld, in andere landen hoort Sint Bonifatius er niet bij.

Vroeger werd o.a. in Duitsland en Zwitserland ook 15 mei (Sint Sophie) tot IJsheiligen gerekend.



*San Mamerto*



*San Pancrazio*



*San Servazio*



*San Bonifacio di Tarso*

*I SANTI DI GHIACCIO (dall' 11 al 14 maggio)*

# Bloem van de maand – Lelietje-van-dalen

Lelietje-van-dalen is de geboorte bloem van de maand mei.

In Frankrijk en België geven mensen op 1 mei een boeketje Lelietjes-van-dalen aan hun geliefden en dierbaren.

Deze bloem symboliseert dan ook de liefde.

Leuk feitje, koninklijke bruiden houden van Lelietjes-van-dalen in hun boeket.

Het Lelietje-van-dalen is klein van formaat maar groots in betekenissen.

Hieronder vindt u de meest voorkomende symbolische betekenissen van deze geboortebloem terug.

Nederigheid en bescheidenheid: de klokvormige bloemen van het Lelietje-van-dalen buigen iets naar beneden, waardoor de indruk van nederigheid en bescheidenheid ontstaat.

Vernieuwing en lente: het Lelietje-van-dalen bloeit in de late lente, het seizoen van vernieuwing en wedergeboorte.

Geluk: in verschillende culturen wordt het Lelietje-van-dalen geassocieerd met geluk. De heerlijke geur en het sierlijke uiterlijk van deze geboortebloem zorgen ervoor dat mensen de bloem associëren met positieve gevoelens en welzijn.

Liefde en toewijding: hoewel het Lelietje-van-dalen niet direct doet denken aan romantiek - zoals een roos - wordt ze toch regelmatig gebruikt in bruidsboeketten. Vandaar dat deze geboortebloem van mei toch ook symbool staat voor liefde en toewijding.



## Waar komt de geboortebloem het Lelietje-van-dalen vandaan?

Het Lelietje-van-dalen is een veel voorkomende plant in gematigde gebieden over heel Europa, Noord-Amerika en Azië.

De geboortebloem van mei gedijt goed in schaduwrijke gebieden zoals bossen en tuinen. In de maanden april en mei staat het Lelietje-van-dalen in bloei.

Een belangrijke kanttekening: de plant, bloemen en bessen zijn allemaal giftig, dus wees voorzichtig - ook met huisdieren.

## De geschiedenis van de geboortebloem van mei

Het Lelietje-van-dalen behoorde oorspronkelijk tot de leliëfamilie, waar het zijn naam aan dankt.

Door de geschiedenis heen is het Lelietje-van-dalen verbonden geweest met verschillende tradities en overtuigingen.

Zo offerden de oude Germanen Lelietjes-van-dalen in vreugdevuren aan Ostara, de godin van de aankomende lente en het opkomende licht.

Een opvallende traditie is de viering van 'May Day' in veel culturen, waarbij het Lelietje-van-dalen vaak wordt gegeven als symbool van de lente en geluk.

# Op deze dag – 5 mei 1945 Capitulatie Duitsland

In 1945 werd de bevrijding gevierd op 31 augustus, de verjaardag van koningin Wilhelmina.

De Duitse troepen in Nederland, Noordwest-Duitsland en Denemarken capituleerden op 4 mei op de Lüneburger Heide.

Het Duitse opperbevel tekent het document ter overgave.

De capitulatie trad in werking op 5 mei om 08:00 uur.

Op 5 mei 1945 is de bevrijding van heel Nederland dus een feit.

De regering besloot dat de viering vanaf 1946 op 5 mei zou plaatsvinden.



Ieder jaar staan we tijdens de Nationale Herdenking op 4 mei stil bij de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en van oorlogssituaties en vredesoperaties daarna.

Om 20.00 uur is het in heel Nederland twee minuten stil.

Op 5 mei vieren we de bevrijding van Nederland in 1945 en dat we sindsdien in vrijheid leven.

Ook staan we die dag stil bij de waarde van vrijheid, democratie en mensenrechten.

In 2024 en 2025 vieren we dat de Tweede Wereldoorlog 80 jaar geleden ten einde kwam. Door het hele land staan we erbij stil dat Nederland dankzij de inzet van militairen van de geallieerde landen en met hulp van het verzet werd bevrijd. We herdenken de slachtoffers die daarbij vielen.

Op Bevrijdingsdag worden vele activiteiten georganiseerd.

De Nationale Viering van de Bevrijding begint ieder jaar in een andere provincie met een programma rond de 5 mei-lezing.

Daarna wordt het bevrijdingsvuur ontstoken; het startsein voor de Bevrijdingsfestivals en andere festiviteiten in het land, waaronder Vrijheidsmaaltijden.

De Nationale Viering van de Bevrijding wordt ieder jaar feestelijk afgesloten met het 5 mei-concert op de Amstel in Amsterdam, in aanwezigheid van de koning, de koningin en de minister-president.

Journalist en voormalig NOS-nieuwslezer Noraly Beyer en zanger Yves Berendse presenteren dit jaar het 5 mei-concert op de Amstel in Amsterdam.

Samen verbinden zij de optredens aan de hand van persoonlijke verhalen en muziek.

Het concert wordt vanaf 20.30 uur rechtstreeks uitgezonden door de NOS op NPO1.

Het 5 mei-concert vormt traditiegetrouw de afsluiting van de Nationale Viering van de Bevrijding.



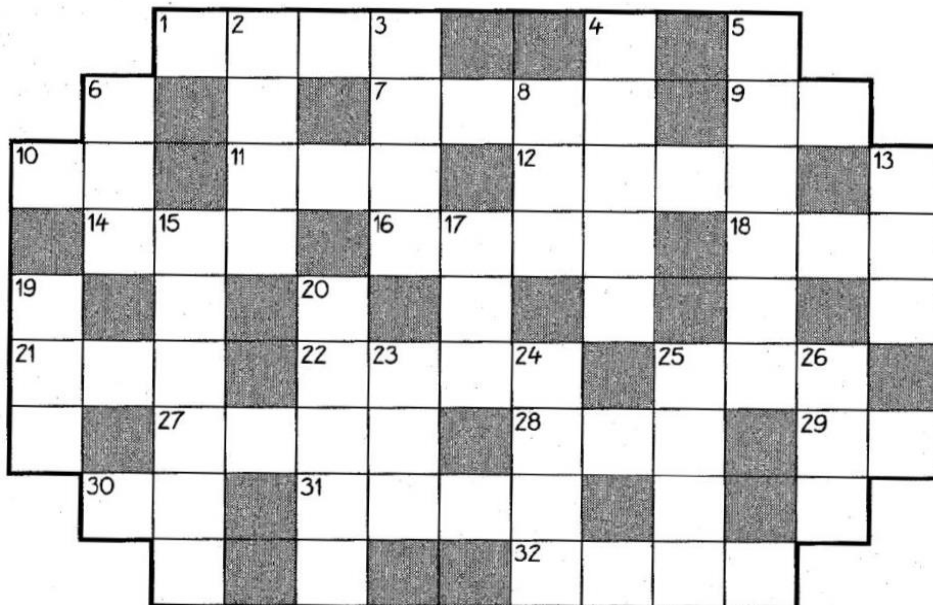
# Kruiswoord

**horizontaal**

1 verbinding over een rivier, 7 gedachte over iets, 9 de tijd is ..!,  
 10 je eigen persoon, 11 iets dat niet echt is, maar wel echt  
 lijkt, 12 deel van een vuur, 14 verschrikkelijk, 16 dit houdt  
 sinterklaas vast, 18 iemand uit ierland, 21 het alfabet, 22 ander  
 woord voor dokter, 25 ik hou van ...., 27 met deze munt betaal  
 je, 28 op dit moment, 29 mi ... sol, 30 helemaal gebruikt, 31 dit  
 ligt in de stal van een paard, 32 glas van een raam.

**verticaal**

2 kan om je vinger, 3 zit om een gebroken been, 4 anders dan  
 je zou denken, 5 spel met stenen, 6 in orde, 8 bijbelse vrouw,  
 13 grond om een boerderij, 15 uitleg hoe je een gerecht maakt,  
 17 niet langer dan, 19 knaagdier dat lijkt op een muis, 20 een  
 scheur in iets wat kan breken, 23 woordje dat je gebruikt als  
 je iets heel vervelend vindt, 24 haren op de bovenlip, 25 maand  
 tussen mei en juli, 26 vliegende schotel.



Mevrouw/Meneer:.....  
 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, Bemmelen: 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