

OP DE HOOGTE

APRIL 2025 - NUMMER 108 - JAARGANG 10



St. Jozef Gendt

Inhoudsopgave | St. Jozef, Gendt | april 2025

U kunt in dit nummer lezen over:

op pagina:

Column Michel: April	3
Activiteitenrooster St. Jozef Gendt april 2025	4-9
Evenementen Gemeente Lingewaard april 2025	10-11
Seniorenpastoraat: Pasen, deur naar het Licht	12-13
Telefoonnummers St. Jozef Gendt	13
Oplossing puzzel maart 2025	13
Gezondheidshoekje: Hartfalen	14
Bloem van de maand april: madeliefje	15
Maandkalender april	16
De 1 aprilgrap	17-18
Op deze dag: de ramp met de Titanic	19
Even de zon in zonder zonnebrandcrème	20
Weet u het nog? Troonswisseling in Nederland	21
De bloemetjes buiten zetten	22
Puzzel april	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 ^{de} 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

April

Zonder met je ogen te knippen is het eerste kwartaal al weer om.
2025 is alweer een kwart voorbij.

Zo gaat dat nu.

Je bent lekker bezig en voor je het weet trekt de tijd aan je voorbij.

Het fijne is dat de lente nu echt begint.

Alles begint te groeien en te bloeien.

Mooi en het ruikt dan ook zo lekker.

In het eerste kwartaal zijn wij als RijnWaal aan het veranderen geslagen.

Iedereen heeft wel gemerkt dat er zaken veranderen.

Op verschillende locaties is het ontbijt in het restaurant te nuttigen voor wie dat wil.

Daar horen wij mooie verhalen over.

Aan de organisatorische kant zijn wij op zoek geweest naar een aantal nieuwe medewerkers op nieuwe functies.

Deze gaat u vanzelf ontmoeten als zij er zijn.

Maar de veranderingen gaan verder en wij zullen u steeds meer en vaker gaan bevragen wat voor u belangrijk is.

Wij willen proberen daar zo goed mogelijk bij aan te sluiten.

Dat doen wij in de ruimten die wij hebben, dat kan zijn in een zaal of in het restaurant, dat dan "De Gasterij" gaat heten.

De nieuwe managers die per locatie aan het werk gaan zult u gaan ontmoeten wanneer deze starten met hun werk.

Daar zal wel wat verschil in zitten, voor wat betreft de startdatum.

Wij streven ernaar voor de zomer iedereen op zijn plaats te hebben.

Ik wens u een fijne lente!

Met vriendelijke groet,

Michel Hodes

Voorzitter Raad van Bestuur

(0481) 470600

www.rijnwaal.nl



Activiteitenrooster april | St. Jozef, Gendt

	Datum	Tijd	Activiteit	Ruimte	Voor wie	Kosten
Dinsdag	1 april	14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.15 uur	Boer Wim	Hal	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
Woensdag	2 april	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 tot 16.15 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
Donderdag	3 april	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
Vrijdag	4 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Zaterdag	5 april	14.00 uur	Voorjaarsmarkt	Buitenplein	Allen	
Zondag	6 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
Maandag	7 april	10.00 uur	Koffie ochtend	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		10.00 uur	Koffie ochtend	Restaurant	Bezoekers	€3,50
		14.00 uur	Riefkoek eten & muziek	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Dinsdag	8 april	14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.00 uur	Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Woensdag	9 april	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 tot 16.15 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	

Donderdag	10 april	10.30 uur	Crea- doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
Vrijdag	11 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Zaterdag	12 april	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St. Jozef	Gratis
Zondag	13 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	
		11.00 uur	Palmpasen optocht	Restaurant	Allen	
Maandag	14 april	14.00 uur	Sjoelen	Restaurant	Allen	Gratis
Dinsdag	15 april	10.00 uur	Paasstukje maken	Centrum	Bewoners St. Jozef	€ 5,00
		10.00 uur	Paasstukje maken	Centrum	Bezoekers	€7,50
		14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
			Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Woensdag	16 april	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 tot 16.15 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
Donderdag	17 april	10.30 uur	Crea- doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		14.15 uur	Paasbingo	Restaurant	Bewoners	€6,00
		14.15 uur	Paasbingo	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
Vrijdag	18 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
		15.00 uur	Goede Vrijdag viering	Centrum	Allen	
Zaterdag	19 april	14.15 uur	Mannenmiddag	Grand Café	Bewoners St. Jozef	
		16.00 uur	Paaswake	Centrum	Allen	
		17.00 uur	2 Belegde broodjes, paasbrood met koffie	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Spec. Prijs, zie flyer

		17.00 uur	2 Belegde broodjes, paasbrood met koffie	Restaurant	Bezoekers	€6,50 Opgeven t/m 16e
Zondag	20 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	
			Koffie met lekkers	Restaurant	Bewoners St. Jozef	
Maandag	21 april					
Dinsdag	22 april	14:15 uur	Oranjefeest	Restaurant	Bewoners	Gratis
		14:15 uur	Oranjefeest	Restaurant	Bezoekers	€10,-
Woensdag	23 april	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 tot 16.15 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	
Donderdag	24 april	10.30 uur	Crea - doe	Hal	Bewoners St. Jozef	Gratis
		11.00 uur	Mannenclub	Oefenzaal	Somatiek	Gratis
		14.15 uur	Workshop Drumble Dance	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Vrijdag	25 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
		14.00 uur	Soos	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Zaterdag	26 april	10.00 uur	Koffie met lekkers	Restaurant	Bewoners St. Jozef	
		16.00 uur	Eucharistieviering	Centrum	Allen	Gratis
Zondag	27 april	10.00 uur	Berichten	Restaurant	Allen	Gratis
Maandag	28 april	14.00 uur	Sjoelen	Restaurant	Allen	Gratis
Dinsdag	29 april	14.00 uur	Wandelclub	Hal	Aanmelden	Gratis
		14.00 uur	Welzijnsgroepje	Restaurant	Bewoners St. Jozef	Gratis
Woensdag	30 april	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 tot 16.15 uur	Koersbal	Centrum/hal	Leden	

* 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 vrijdagmiddag 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

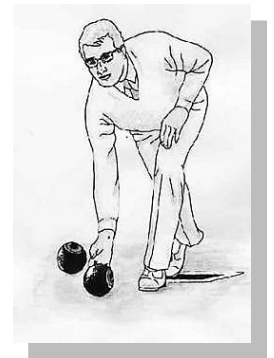
Wekelijks organiseert het SWOG (Stichting Welzijn Ouderen Gendt) op woensdagmiddag een koersbalcompetitie in de hal/ Centrum van het Hof van Breunissen.

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 op de middagen 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.



* Maandelijkse 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 zelf begeleiding 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^e 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 speciale **paasbingo op 17 april**.

Bewoners € 6,00 per bingoplankje, Bezoekers € 8,00 Incl. 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



Maandag 7 april een gezellige middag speciaal voor u als bewoner!

Er worden verse riefkoeken gebakken en u krijgt een lekker drankje naar keuze.

Deze middag wordt u aangeboden vanuit de opbrengsten van de voorjaarsmarkt. Ook komt DJ Hans Schmeink deze middag muzikaal verzorgen.



Evenementen Gemeente Lingewaard april 2025

4, 5 en 6 april

Het Betuws Bevrijdingsfestival 2025 – 80 jaar bevrijding

Locatie: Museum Niemandland, Nijmeegsestraat 19 in Gendt

4 april Bij het museum is een kampement, waar overdag educatie is voor de jeugd.

's Middags is het museum en het kampement voor iedereen geopend.

5 april Bevrijdingsrit met WO2 voertuigen

Start om 12.00 uur op het Julianaplein. De route gaat via Huissen, Elst, Lent en Bemmelen
Om 20.00 uur bent u van harte welkom om te komen genieten van een muzikale avond.

6 april Vandaag zijn het kampement en het museum geopend van 10.00 tot 17.00 uur

In de middag zal er een herdenkings/bevrijdingsconcert plaatsvinden.

U bent van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn.

13 april

Modekoopzondag Bemmelen in de Mode

Locatie: Centrum Bemmelen

Tijd: van 11.00 – 17.00 uur

Met een grote braderie en om 13.00 en 15.00 uur modeshow.

De winkels zijn ook open.

26 april

Aubade Koningsdag 2025

Locatie: Sancta Maria, Helmichstraat in Huissen

Tijd: 11.00 uur

26 april

Koningsdag Huissen

Locatie: centrum Huissen

Tijd: 13.00 – 17.00 uur Oranjevrijmarkt met muziek en oud-hollandse spelletjes

26 april

Koningsdag Gendt

Locatie: Julianaplein in Gendt

Tijd: vanaf 11.00 uur

26 april

Koningsdag Bemmelen

Locatie: Kinkelplein in Bemmelen

10.00 uur Vlooiemarkt voor volwassenen

11.00 uur aankomst optocht met versierde fietsen voor de kinderen

12.00 – 17.00 uur Oranjevrijmarkt voor kinderen met diverse attracties



27 april

**Kelowna Pipes and Drums Bommel – Huissen
Canadese doedelzakspelers (80 personen)**

Locatie: in de ochtend nabij kasteel de Kinkelenburg en de oorlogsmonumenten
Vervolgens gaat het gezelschap naar het markante monument De Vleugel met de tekst
'Liberation' bij de Linge.

De lunch wordt genuttigd in het Dominicanenklooster te Huissen - het voormalige
toevluchtsoord voor burgers.

Na de lunch zullen de 80 doedelzakspelers vanaf het pont bij het Looveer Huissen al
spelend intrekken.

Natuurlijk wordt bij het monument aldaar een ode gebracht.

Op indrukwekkende wijze zal de batterij bezitnemen van het centrum van Huissen.
Centrale plaats zal de Markt met het Odeon zijn.

Herdenken krijgt een bijzonder accent tijdens het bezoek aan het Massagraf in het
Gedenkpark waar de circa 150 burgers begraven zijn.

Overal in het centrum zal men de muzikanten kunnen zien en horen.



Seniorenpastoraat: Pasen Deur naar het Licht

Het is altijd een hoogtepunt van de paaswake.
In het begin wordt de brandende Paaskaars binnengedragen.
Driemaal wordt dan het Symbool van het leven toegezongen met "Licht van Christus" beantwoord met "Heer wij danken U".



In de nog donkere kerk wordt dan het licht van de Paaskaars doorgegeven om zo symbolisch het Licht van het Leven te ontvangen.
Eenmaal op een versierde standaard geplaatst wordt de Paaskaars bewierookt en plechtig toegezongen met een loflied.
"Laat juichen heel het hemelkoor van engelen, laat de trompetten klinken in het rond.'
Al wat leeft en adem heeft wordt met lof en dank betrokken bij het bevrijdend Licht ons in Christus leven, dood en verrijzenis gegeven.

Dit ritueel met de Paaskaars bij de opening van de Paaswake zou je de Deur naar het Licht van het paasfeest mogen noemen.
We laten de donkerte van alles wat ons beknelt, moedeloos, angstig en onzeker maakt, achter ons.
We mogen op weg gaan met het ons geschonken Licht, dat nu ook alle donkerte teniet kan doen van al wat ten dode is.
Licht waardoor wij al zijn geraakt door de Bron van alle leven, want met Jezus menswording in ons mensenbestaan is dit Licht onstuitbaar zichtbaar geworden.
Doorgebroken in ons mensenbestaan dat wij blijven delen met allen die ons zijn voorgedaan en met hen die weer op onze schouders op hun manier het leven vormgeven.
Zo blijven we in de tijd met elkaar verbonden.
Door Jezus geboorte zijn wij verbonden met een mensenkind dat in Gods naam laat zien waar het uiteindelijk om gaat.
Dat mensen mens mogen zijn in het er zijn voor elkaar.
Mensen, die elkaar verstaan als kinderen van eenzelfde Vader, uitgenodigd om op een eigen persoonlijke wijze de Godsnaam "Ik zal er zijn voor jou" vorm te geven.

Jezus heeft dit in zijn leven op een sublieme wijze in praktijk gebracht.
In woord en daad kiest hij steeds partij voor al wat kwetsbaar is: de zieke, lichamelijk of geestelijk, de arme, de man/vrouw langs de kant van de weg.
Zij die niet gezien worden door de machtigen en allen die enkel uit zijn op eigen belang.
Ook daarmee tekent en raakt hij ons menszijn om op deze wijze mens te zijn, om te kunnen leven in het licht dat blijvend goed doet.
Niet voor niets wordt Jezus in het Bijbelwoord geduid met: "Ik ben het licht voor de wereld. Als je mij volgt, leef je niet meer in het donker.
Dan hoor je bij het licht dat leven geeft." Joh.9.12 (BGT)
Voor Jezus leidt dit naar het kruis buiten de stadsmuur als een verwerpene met de klacht "Mijn God waarom hebt Gij mij verlaten", maar ook met een diep vertrouwen "in Uw handen geef ik mijn Geest".
Zo gaat Hij ons voor en tekent ons leven met zijn kruisdood en met het vertrouwen dat God zijn mensen niet zal loslaten.
Wij mogen blijvend leven in het Licht van Jezus Verrijzenis, waarmee ons menszijn door God is bevrijd van alles wat ten dode is.
Ook daarmee blijven we getekend en is Pasen een deur naar het licht als een belofte en een uitdaging.

Een licht dat bemoedigt maar ook uitdaagt om Jezus voetspoor te gaan.
 Hij wil toch voor ons de deur zijn die voor iedereen open staat.
 Open staan voor alle mensen die leven en werken met vallen en opstaan voor een wereld
 waar mensen echt mens mogen zijn.
 Mensen die er vreugde vinden in het er zijn voor elkaar in Gods naam.
 Of met woorden van Paus Franciscus in het kader van het Heilig jaar "om pelgrims van
 hoop te zijn voor de vele mensen die de vreugde van het leven verloren hebben".
 Alvast een Zalig Pasen.

Seniorenpastor John Rademakers

Telefoonnummers St. Jozef, Gendt

Als elke seconde telt....	112
Klantenservicebureau RijnWaal Zorggroep	(0481) 47 06 60
Centrale Cliëntenraad RijnWaal Zorggroep	(0481) 47 06 60
Seniorenpastoraat en Vertrouwenspersoon: Drs. John Rademakers	(0481) 48 15 97 06 49 40 89 65
Geestelijk verzorger Ellen Tijmes	(0481) 47 06 00

Prijswinnaars puzzel maart 2025

De oplossing is: "Er zijn kapers op de kust" en de puzzel is gewonnen door:

in Sancta Maria, Huissen:
 Mevrouw Wouters
 Appartement 24D

in Liduina, Bommel:
 Mevrouw Albers - van der
 Linden
 Kamer 201

in St. Jozef, Lent:
 Mevrouw Beer
 Appartement 15

in St. Jozef, Gendt:
 Mevrouw Stevens
 Kamer 114.



Proficiat en u ontvangt binnenkort uw prijs!

Hartfalen



Bij hartfalen is de hartspier beschadigd en pompt het hart het bloed minder goed rond.

De pompfunctie schiet tekort door schade aan de hartspier.

De hartspier kan te slap zijn of juist te dik en stijf

Daardoor krijgen organen en spieren niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen.

Deze ziekte ontstaat meestal geleidelijk.

Soms ontstaat hartfalen acuut, bijvoorbeeld doordat een hartinfarct de hartspier beschadigt.

Zonder behandeling gaat het hart steeds verder achteruit.

Hartfalen is niet hetzelfde als een hartinfarct of een hartstilstand.

Deze ziekten treden altijd plotseling op.

Veel mensen herkennen klachten van hartfalen niet als signalen van een ziekte.

Hierdoor gaan zij te laat of zelfs niet naar een dokter.

Tijdige behandeling kan juist voorkomen dat iemand steeds meer klachten krijgt en alsmaar zieker wordt.

Hartfalen is niet te genezen. De meeste mensen met hartfalen krijgen langzaam steeds meer klachten.

De klachten kunnen ook een lange tijd hetzelfde blijven.

Soms kunnen de klachten een tijd veel erger worden en dan weer minder.

Hoelang nog leven met hartfalen?

Van de personen met een lichte vorm van chronisch hartfalen leeft ongeveer de helft nog minimaal 10 jaar.

De helft van de patiënten met ernstig chronisch hartfalen of acuut hartfalen heeft een levensverwachting van minder dan 2 jaar.

De volgende klachten komen vaak voor bij patiënten met hartfalen:

- vermoeidheid;
- kortademigheid (vooral bij inspanning);
- vasthouden van vocht
- opgezette benen en enkels;
- koude handen en voeten;
- een vol gevoel in de bovenbuik;
- verminderde eetlust;
- kriebelhoest (vooral bij plat liggen);



Wat mag je niet met hartfalen?

- Drink niet te veel vocht. Bij hartfalen pompt het hart minder bloed rond.
- Gebruik zo weinig mogelijk zout in uw eten. Zout zorgt ervoor dat vocht in uw lichaam blijft.
- Drink het liefste geen alcohol.
- Houdt uw conditie zo goed mogelijk.
- Stop met roken.
- Houdt uw gewicht in de gaten.

Bloem van de maand april – Madeliefje



Of het nou regent of niet, in april staat de natuur in bloei. De lente is écht begonnen en dat is duidelijk te zien!

De geboortebloem van april is het madeliefje - ook wel meizoentje genoemd - en deze bloem komt uit de Asteraceae familie.

U herkent de bloem aan haar gele hart en frêle, witte blaadjes. De kans is groot dat - toen u klein was - u weleens een bloemenkrans van madeliefjes heeft gemaakt.

Wist u dat over madeliefjes wordt gezegd dat ze de oudste bloemen op aarde zijn?

Wetenschappers hebben van deze bloem in steen uitgehouwen tekeningen gevonden en deze dateren uit minstens 3000 voor Christus.

Wie weet bestonden deze bloemen miljoenen jaren daarvoor ook al!

Het madeliefje: symbool van onschuld, een nieuw begin en liefde.

Het madeliefje mag dan een kleine bloem zijn, ze heeft tal van betekenissen.

Hieronder vind u de meest voorkomende betekenissen van deze geboortebloem terug.

Onschuld en zuiverheid: madeliefjes worden vaak geassocieerd met onschuld en zuiverheid vanwege hun eenvoudige, witte bloemblaadjes.

Ze worden gezien als een symbool van kinderlijkheid en van zuiverheid in zowel uiterlijk als karakter.

Nieuw begin: omdat madeliefjes vaak beginnen te bloeien in de lente, staan ze symbool voor een nieuw begin én transformatie.

Liefde en romantiek: in de taal van bloemen (floriografie) symboliseren madeliefjes liefde en romantiek.

De traditie van "hij houdt van mij, hij houdt niet van mij" met het plukken van de bloemblaadjes van een madeliefje, is hier een heel praktisch voorbeeld van.

Waar komt het madeliefje vandaan?

Madeliefjes zijn bloemen die op veel verschillende plaatsen en weersomstandigheden kunnen groeien.

Dit zorgt ervoor dat ze over de hele wereld te vinden zijn en veel mensen weten hoe ze eruitzien.

Wist u dat er meer dan 20.000 verschillende soorten madeliefjes zijn? Hierdoor is het een van de grootste plantenfamilies ter wereld.

Madeliefjes bestaan dus al eeuwen, zelfs in het oude Egypte.

Men geloofde destijds dat ze speciale genezende krachten bezaten en ze werden vaak gebruikt als medicijn.

Ook werden madeliefjes toen al beschouwd als symbool van puurheid en onschuld.





Goede Vrijdag: vrijdag 18 april - Pasen: zondag 20 april en maandag 21 april
 Koningsdag: zaterdag 26 april (wordt een dag eerder gevierd want 27 april valt op zondag)

APRIL

2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
31	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	1	2	3	4

De 1 aprilgrap

Een 1 aprilgrap (ook wel aprilgrap of aprilvis genoemd) is een traditie waarbij mensen elkaar op 1 april voor de gek proberen te houden.

In Frankrijk spreekt men van poisson d'avril (Aprilvis).

In Engelstalige landen wordt de dag April Fools' Day (April dwazendag) genoemd.

In sommige delen van Denemarken en Zweden wordt op 1 mei majkat (letterlijk: meikat) gevierd.

In Brazilië staat 1 april bekend als Dia da Mentira, dag van de leugen.

Geschiedenis en herkomst

Uit sommige bronnen blijkt dat de bijzondere betekenis van 1 april ontstaan is bij de Franse wijziging naar de gregoriaanse kalender, zoals opgedragen door Paus Gregorius XIII in 1582. Voor die tijd werd Nieuwjaar gevierd van 25 maart tot 1 april.

Met de verandering van het kalendersysteem werd Nieuwjaar verplaatst naar 1 januari. Mensen die dit vergaten of die het nieuwe kalendersysteem weigerden te aanvaarden, kregen uitnodigingen voor niet-gehouden feestjes, grappige presentjes enzovoort.

De eerste vermelding in een Nederlandstalige bron dateert uit ca. 1560.



Zandvoort, 1 april 1962: een beeld van Paaseiland is aangespoeld.

Wat is de beste 1 april grap ooit?

Beeldhouwer Edo van Tetterode uit Zandvoort is bekend om misschien wel de beste 1 aprilgrap ooit. Hij zorgde in 1962 namelijk voor de nodige commotie in ons kikkerlandje. Hij liet in 1962 in samenwerking met de KRO op het strand bij Zandvoort een beeld van Paaseiland, de Loeres, 'aanspoelen'.

1973

De Gazet van Antwerpen meldt dat de plaatselijke dierentuin wegens plaatsgebrek dieren van de hand zou doen. Elke lezer zou één diertje kunnen krijgen.

200 goedgelovigen kwamen langs in de hoop een gratis huisdier te krijgen.

1981

De Britse Daily Mail berichtte dat de organisatoren van de Londense marathon een Japanse deelnemer kwijt waren.

Ze hadden ontdekt dat hij door een vertaalfout in de brief die hij van hen had gekregen, moet hebben begrepen dat de race niet over 26 mijl ging, maar 26 dagen zou duren.

Hij zou al dagen ergens in Engeland aan het lopen zijn.

De krant huurde een (Japanse) hardloper in om op die dag een aantal plaatsen door te lopen.

Nadat het publiek hem in St. Albans had ontdekt, probeerden veel mensen hem daar tot stoppen te bewegen.

1993

Het Jeugdjournaal meldde op 1 april dat men in het Rijksmuseum van Oudheden het hart van een mummie aan het kloppen had gekregen.

De belangstelling was enorm toen de kist waar de mummie in zou zitten, geopend werd. In de kist lag echter alleen maar een papiertje.

Mensen uit het hele land waren voor niets naar Leiden gekomen.

1995

Een Russische onderzeeboot, de Dnjepr, zou eind maart een vriendschappelijke tocht maken op de Rijn naar Duitsland en ook Arnhem aandoen. De Gelderlander heeft er destijds al vroegtijdig over bericht.

Door een of ander excuus werd het vervolgens een week uitgesteld tot... 1 april.

Er stond aardig wat volk op de Rijnkade in Arnhem.

1997

In Sydney is mensen wijs gemaakt dat er kangoeroes in het centrum van deze miljoenenstad losgelaten zullen worden om zo nog meer toeristen te trekken.

2002

TV-West kondigde op 31 maart aan dat de Bulgars-Amerikaanse kunstenaar Christo het gebouw van de omroep de volgende dag zou inpakken.

Er werd een oproep gedaan om oude lakens langs te brengen.

Tientallen personen kwamen inderdaad langs maar vonden in plaats van de kunstenaar een spandoek aan het gebouw met 1 april erop.

2021

Autofabrikant BMW kondigt aan per 2022 te stoppen met het aanbrengen van knipperlichten op hun auto's, omdat het knipperlicht de minst gebruikte functie van hun auto's zou zijn.



Aprilvis: de goudvis wordt vaak gezien als mascotte van 1 aprilgrappen.

Door de strijd tegen nepnieuws worden 1 aprilgrappen wereldwijd minder populair.

Op deze dag – 14/15 april 1912 – De ramp met de Titanic

In de nachtelijke uren van 14 op 15 april 1912 voltrok zich een van de grootste scheepsrampen uit de geschiedenis.

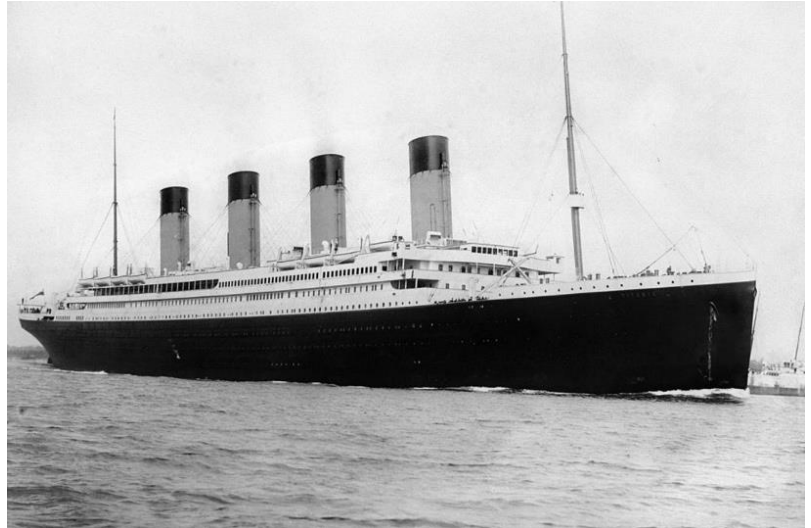
Het reusachtige passagiersschip de RMS Titanic, dat toen zijn maiden trip (eerste reis) maakte, kwam in aanraking met een ijsrots en zonk binnen een tijdsbestek van minder dan drie uur.

Er kwamen die nacht 1523 mensen om het leven van de in totaal 2228 opvarenden.

Hoe kon een schip dat beschouwd werd als 'onzinkbaar' zo ogenschijnlijk eenvoudig en snel ten onder gaan?

De ontwerpers van het schip kozen ervoor om een dubbele bodem in het schip te maken, met zestien waterdichte componenten.

Bij mogelijke schade moesten deze maatregelen voorkomen dat het schip zou zinken. Volgens de berekeningen konden er vijf compartimenten vol water lopen zonder dat de Titanic zou zinken.



Op 10 april 1912 gingen, in de ochtend tussen 9.30 en 11.30 uur, de passagiers aan boord van het schip.

In de middag voer de Titanic de haven van Southampton uit, op weg naar New York.

Na een tocht zonder noemenswaardige problemen, brak de dag 14 april 1912 aan.

In de vroege ochtend kreeg de Titanic zeven waarschuwingen dat er ijsbergen op de vaarroute lagen.

De laatste waarschuwing kwam die dag om 21.40 uur binnen.

Twee uur later, om 23.40 uur, keek bemanningslid Frederick Fleet uit over de zee en signaleerde een ijsberg.

Eerste officier William McMaster Murdoch gaf opdracht om zo scherp mogelijk naar links (bakboord) te sturen, maar 37 seconden na de waarschuwing schraapte de Titanic met zijn romp lang de ijsberg.

Binnen 10 minuten stond er in het voorste deel van het ruim al zo'n 4,2 meter water.

Op 15 april om klokslag 00.05 uur gaf kapitein Smith de opdracht om de reddingsboten te gebruiken.

Een groot probleem was dat er te weinig reddingsboten waren.

Omstreeks 2.18 uur verzond de bemanning het laatste radiobERICHT.

Twee minuten later, om 2.20 uur, knakte de Titanic in tweeën en verdween het schip in zee.

Om 4.10 uur kwam het schip de Carpathia (dat toen het ongeluk bekend werd ruim 90 kilometer verderop voer) op de rampplek aan.

De Titanic was toen allang onder water verdwenen.

De Carpathia slaagde erin de opvarenden van de reddingsvloepen op te pikken en mee te nemen, in totaal 705 personen.

Deze passagiers werden op 18 april 1912 door het reddingsschip afgezet in New York.

Even de zon in zonder zonnebrandcrème

Er wordt steeds gewaarschuwd om je goed in te smeren met een zonnebrandcrème met een hoge factor alvorens je de zon in gaat.

Toch is het ook heel belangrijk om dagelijks even onbeschermd de zon in te gaan. Zelfs het KWF raadt het aan.

Het advies heeft alles te maken met vitamine D, dat onder invloed van zonlicht in de huid wordt aangemaakt, een proces dat tegengehouden wordt door zonnebrandcrème.

Vitamine D heeft allerlei gezondheid bevorderende effecten, maar is vooral belangrijk om ontstekingsziekten tegen te gaan.

90 % van de vitamine D die je nodig hebt, komt via de zon.

Zonder zonlicht kom je nooit aan de benodigde hoeveelheid vitamine D, hoe gezond je ook eet en hoeveel vitamine D pillen je ook slikt.

Twee keer per dag een halfuurtje met blote handen en onbedekt gezicht buiten lopen zonder zonbescherming is daarom alleen maar aan te raden.

Wordt het huidoppervlak dat bloot is groter, dan heb je aan minder tijd voldoende.

Ook geldt: hoe hoger de intensiteit van de zon, wat vooral 's middags en in de zomer speelt, hoe minder tijd je buiten hoeft te zijn.

In de winter is de kwaliteit van de Uv-straling te gering om voldoende vitamine D aan te maken.

Dan is bijslikken nodig.

De zon is dus uitermate belangrijk, maar verbranden moet je zien te voorkomen. Veel in de zon betekent altijd goed smeren.



Uit: *'n Beetje leuk ouder worden* van Wies Verbeek.

Weet u het nog? 30 april 1980 - Troonswisseling in Nederland

Bij de troonswisseling in Nederland op 30 april 1980 vond in Amsterdam de abdicatie (troonsafstand) plaats van koningin Juliana, gevolgd door de inhuldiging van Beatrix als Koningin der Nederlanden.

Wat voorafging

Op 31 januari 1980, de verjaardag van haar oudste dochter en troonopvolgster, had koningin Juliana middels een televisietoespraak aangekondigd voornemens te zijn om op haar aanstaande verjaardag af te treden.

"Bij iedereen die oud wordt," zo sprak zij bij die gelegenheid, "doet vroeg of laat het nuchtere feit zich voor dat de krachten gaan afnemen en dat zo iemand zijn taak niet meer kan volbrengen als voorheen".

Nadat de koningin had vastgesteld dat er dan een moment komt dat het ook niet langer verantwoord is die taak langer uit te oefenen, kondigde zij haar voornemen aan te abdiceren (af te treden).



De aankondiging van Juliana's aftreden vond ongeveer halverwege de regeringsperiode van het kabinet-Van Agt I plaats.

In Nederland heerste op dat moment een situatie van toenemende staatsschuld, van toenemende werkloosheid en van een, zich met name in grote steden manifesterende, woningnood onder vooral jongeren.

Deze laatste groep vond haar meest radicale vertegenwoordigers in de krakersbeweging die in Amsterdam vooral een campagne startte tegen de troonswisseling, onder de leuze, "Geen Woning, Geen Kroning".

Inhuldiging

In de ochtend van 30 april 1980, om 10.06 uur, ondertekende koningin Juliana in het Paleis op de Dam de akte van abdicatie en was Beatrix formeel koningin.

's Middags werd zij in de Nieuwe Kerk, tijdens een plechtige zitting van de Staten-Generaal en in het bijzijn van vertegenwoordigers van Europese vorstenhuizen, ingehuldigd als Koningin der Nederlanden.



Kroningsoproer

De feestelijke inhuldiging van Beatrix werd in Amsterdam overschaduwd door het kroningsoproer in de Amsterdamse binnenstad; krakers en de Mobiele Eenheid leverden ware veldslagen in de straten.

De mobiele eenheid kon met moeite voorkomen dat krakers oprukten naar de Dam om de plechtigheid in de Nieuwe Kerk te verstoren. Als een van haar eerste publieke optredens als koningin bezocht Beatrix een dag na de inhuldiging gewonde ME'ers in het ziekenhuis.

De bloemetjes buitenzetten

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

Waar komen deze uitdrukkingen vandaan?

Wie de bloemetjes buitenzet, is aan het feesten.

Zo iemand neemt het ervan door op stap te gaan en daarbij veel te drinken.

Dit spreekwoord is nog best bekend, onder alle generaties.

Hoewel de betekenis van deze uitdrukking vrij transparant is, is de herkomst wat lastiger te herleiden.

Of nou ja, eigenlijk gewoon niet...

Volgens Van Dale is deze namelijk niet bekend.

Wél is bekend dat de uitdrukking in het Engels "painting the town red" is.

En ook in het Deens verven ze de stad rood: "male byen rød".

Mogelijk komt de uitdrukking daar vandaan maar gingen wij Nederlanders niet aan de slag met verf, maar met bloemen.

Geen volledig onlogische gedachte gezien onze enorme bloemen- en plantenexport.

Het spreekwoord is in ieder geval niet nieuw.

Zo beschreef F.A. Stoett het spreekwoord al in 1923, met de betekenis zich door een bloem uitdossen.

Hieruit valt af te leiden dat de uitdrukking misschien afkomstig is van de gewoonte om een bloem in het knoopsgat te steken bij feestelijke gelegenheden: dus om je dan mooi uit te dossen.

Maar de uitdrukking kan natuurlijk ook slaan op het versieren van je huis voor een feestje, net als de slingers ophangen.

Het zou ook kunnen dat de uitdrukking afgeleid is van het feit dat na de winterperiode de bloemen weer buitengezet konden worden, en dit begin van de lente als een feestelijke periode gezien werd.

Om nog even terug te komen op de Engelse variant van de uitdrukking, want aan de slag gaan met verf is toch wel iets heel anders, en waarom precies rood?

Helaas is ook van de Engelse variant geen 100% duidelijkheid over de herkomst, maar er is wel een leuke theorie.

Gedacht wordt dat de uitdrukking verwijst naar een verhaal uit 1837.

In dit jaar ging de Markies van Waterford, Henry Beresford, en een groep vrienden uit in Melton Mowbray.

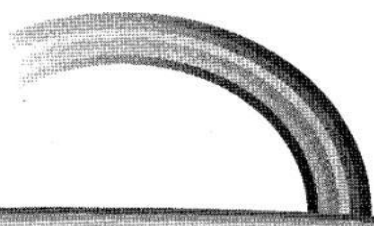
Richting het einde van een feestelijke avond gingen Henry en zijn vrienden aan de slag met rode verf, om de gevels van meerdere gebouwen in het centrum rood te verven (een daad die overigens bestraft met een boete van £100 voor elke deelnemer).

Goed, er heerst in ieder geval veel onduidelijkheid.

Maar bloemen, verf, vuur, of zonden: feest vieren kunnen we zeker wel, waardoor de uitdrukking nog altijd goed bekend blijft!



Speurdertje



Wat staat er in de bovenste balk? Als je de juiste tekening gevonden hebt, staat daar een letter boven. Zet die letter in de balk, dan ontstaat er een woord.

Mevrouw/Meneer:.....

Kamer/appartement:.....

Oplossing:.....

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, Bommel: in de ideeën bus 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