

# OP DE HOOGTE

JUNI 2019 - NUMMER 120 - JAARGANG 11



**Liduna** Bemmelen

# Inhoudsopgave – Liduina, Bemmell – juni 2019

<b>U kunt in dit nummer o.a. lezen over:</b>	<b>op pagina:</b>
<b>Column Michel Hodes: Op de Hoogte</b>	<b>3</b>
<b>Liturgisch rooster: Eucharistievieringen in de kapel van Liduina</b>	<b>7</b>
<b>Jubileum Pastor Geert Scholten</b>	<b>8</b>
<b>RijnWaal Zorggroep zoekt leden èn voorzitter cliëntenraad!</b>	<b>8</b>
<b>Gezondheidshoekje: Brandwonden</b>	<b>9</b>
<b>Dag tegen ouderenmishandeling (15 juni)</b>	<b>10</b>
<b>Vaderdag (16 juni)</b>	<b>11</b>
<b>Nederland Positief!</b>	<b>12</b>
<b>Gouden appel vierdaagse (4 t/m 7 Juni)</b>	<b>13</b>
<b>Seniorenpastoraat: leven met de stilte</b>	<b>14 - 15</b>
<b>Nieuwe bewoners in Hulhuizen!</b>	<b>15</b>
<b>Avondje uit: TONEEL JONG BELEGEN</b>	<b>17</b>

## **Colofon**

### **Coördinatie:**

<b>Liduina, Bemmell:</b>	<b>Rieky Otten, Dorrie van Meurs, Kyra Knuiman</b>
<b>St. Jozef, Lent:</b>	<b>Ria Besselink, Jan Huijbers</b>
<b>Sancta Maria, Huissen:</b>	<b>Helma Verhoef, Henk Wolters</b>
<b>St. Jozef, Gendt:</b>	<b>Peggy Joosten</b>
<b>Communicatie algemeen:</b>	<b>Elisabeth Sohl</b>
<b>Eindredactie:</b>	<b>Helma Verhoef</b>
<b>Omslagfoto:</b>	<b>Helma Verhoef</b>

### **Inleveren kopij:**

<b>Wanneer:</b>	<b>t/m 8<sup>e</sup> van de maand</b>
<b>Waar:</b>	<b>Liduina, Bemmell: ideeënbus recreatiezaal</b>
	<b>St. Jozef, Lent: receptie</b>
	<b>Sancta Maria, Huissen: bus Op de Hoogte</b>
	<b>St. Jozef, Gendt: receptie</b>
	<b>of per email naar:</b>
	<b><a href="mailto:redactieopdehoogte@rijnwaal.nl">redactieopdehoogte@rijnwaal.nl</a></b>

## Op de Hoogte



Misschien doe ik het te weinig: complimenten maken. Toch wil ik het hier maar weer eens doen voor de redactieleden van Op de Hoogte. Met enorme inzet en toewijding zorgen zij er iedere maand voor dat Op de Hoogte bij u op de tafel komt te liggen of dat u het op een van de leestafels kunt bekijken. De artikelen, veelzijdig in lengte en divers van aard, worden door hen iedere maand weer in het blad "geperst". Van het activiteitenoverzicht per locatie tot een column zoals deze. Lekker op papier, zodat je kunt ruiken dat het van de drukker komt en nu eens even niet digitaal.

Maar de digitale versie is natuurlijk ook gewoon op de site van Rijnwaal.nl terug te vinden.

Een compliment maken is een mooi gebaar van waardering, of zo u wilt een schouderklopje. Ieder mens heeft zo'n blijk van waardering nodig. Daar kan hij/zij weer even op teren om het beste uit zichzelf te halen.

Laten wij eens proberen dat wat vaker naar elkaar te doen, zo moeilijk is het niet. Het past misschien niet zo bij onze cultuur, maar bedenk zelf eens hoe leuk het is als een ander iets aardigs tegen u zegt. Daar fleuren wij toch allemaal van op?

Met vriendelijke groet,

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



## Activiteiten juni 2019 - Liduina, Bemmelen

<b>Zaterdag</b> <b>1 juni</b> <b>week 22</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Zondag</b>  <b>2 juni</b> <b>week 22</b>	<b>10.00 uur</b>	<b>Eucharistieviering t.g.v. het 50 jarig Priesterjubileum van pastor Geert Scholten</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Maandag</b> <b>3 juni</b> <b>week 23</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.00 - 16.00 uur	Biljarten
	14.30 uur	Rozenkrans bidden in de kapel
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	19.00 - 20.30 uur	Wisselde activiteit
<b>Dinsdag</b> <b>4 juni</b> <b>week 23</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Gouden Appel vierdaagse</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	14.30 - 16.00 uur	Bingo
<b>Woensdag</b> <b>5 juni</b> <b>week 23</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	<b>09.45 - 10.45 uur</b>	<b>"Meer Bewegen Voor Ouderen"</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Gouden Appel vierdaagse</b>
	<b>11.00 - 12.00 uur</b>	<b>"Meer Bewegen Voor Ouderen"</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Wisselende activiteit</b>	
<b>Donderdag</b> <b>6 juni</b> <b>week 23</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Gouden Appel vierdaagse</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Handwerken</b>
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Luisteren in je leunstoel</b>
<b>Vrijdag</b> <b>7 juni</b>  <b>week 23</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	<b>10.00 uur</b>	<b>Eucharistieviering 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand in de kapel</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.30 - 16.00 uur</b>	<b>Gouden Appel vierdaagse en blarenbal</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Biljarten</b>
14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken	

<b>Zaterdag 8 juni week 23</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Zondag 9 juni week 23 Pinksteren</b>	<b>10.00 uur</b>	<b>Eucharistieviering</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Maandag 10 juni week 24 Pinksteren</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Dinsdag 11 juni week 24</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.15 - 10.45 uur</b>	<b>Gouden-Appel-Journaal</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Zangclub</b>
<b>Woensdag 12 juni week 24</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	<b>09.45 - 10.45 uur</b>	<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>11.00 - 12.00 uur</b>	<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	14.30 - 16.00 uur	Wisselende activiteit
<b>15.00 uur</b>	<b>Zingen in de kapel</b>	
<b>Donderdag 13 juni week 24</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.00 - 11.30 uur</b>	<b>Creatief / Schilderen</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Handwerken</b>
<b>Vrijdag 14 juni week 24</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Biljarten</b>
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Zaterdag 15 juni week 24</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Zondag 16 juni week 24</b>	<b>10.00 uur</b>	<b>Eucharistieviering</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken

<b>Maandag 17 juni week 25</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Biljarten</b>
	14.30 uur	Rozenkrans bidden in de kapel
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>19.00 - 20.30 uur</b>	<b>Bingo</b>
<b>Dinsdag 18 juni week 25</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.15 - 10.45 uur</b>	<b>Gouden-Appel-Journaal</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Zangclub met dj Joep</b>
<b>Woensdag 19 juni week 25</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	<b>09.45 - 10.45 uur</b>	<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b>
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>11.00 - 12.00 uur</b>	<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Wisselende activiteit</b>
<b>Donderdag 20 juni week 25</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.00 - 11.30 uur</b>	<b>Creatief / Schilderen</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Handwerken</b>
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Luisteren in je leunstoel</b>
<b>Vrijdag 21 juni week 25</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Biljarten</b>
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Zaterdag 22 juni week 25</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>15.00 uur</b>	<b>Eucharistieviering</b>
<b>Zondag 23 juni week 25</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Maandag 24 juni week 26</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Biljarten</b>
	<b>14.30 uur</b>	<b>Rozenkrans bidden in de kapel</b>
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken

<b>Dinsdag 25 juni week 26</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.15 - 10.45uur</b>	<b>Gouden-Appel-Journaal</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Zangclub</b>
<b>Woensdag week 26</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Wisselende activiteit</b>
<b>Donderdag 27 juni week 26</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>10.00 - 11.30 uur</b>	<b>Creatief / Schilderen</b>
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Handwerken</b>
	<b>14.30 - 16.00 uur</b>	<b>Luisteren in je leunstoel</b>
	<b>19.30 - 21.30 uur</b>	<b>Avondje uit: TONEEL JONG BELEGEN</b>
<b>Vrijdag 28 juni week 26</b>	09.30 - 11.30 uur	Winkeltje is open
	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Biljarten</b>
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
<b>Zaterdag 29 juni week 26</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken
	<b>15.00 uur</b>	<b>Eucharistieviering</b>
<b>Zondag 30 juni week 26</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffie- of theedrinken
	12.15 - 13.30 uur	Eten in het restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Koffie- of theedrinken

## Liturgisch rooster: Eucharistievieringen in de kapel van Liduina

Zondag	2 juni	10.00 uur <b>Ter gelegenheid van het 50-jarig Priesterjubileum van pastor Geert Scholten</b>
Zondag	9 juni	10.00 uur
Zondag	16 juni	10.00 uur
Zaterdag	22 juni	15.00 uur
Zaterdag	29 juni	15.00 uur



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





## Brandwonden

### Wat zijn het?

Als u zich ergens aan brandt, ontstaat op die plek een brandwond. Er zijn verschillende soorten brandwonden.



Een eerstegraads brandwond is een rode, droge en pijnlijke plek.



Een tweedegraads brandwond is ook rood en pijnlijk; de plek is vochtig en soms ontstaan er blaren. Een derdegraads brandwond is geelwit van kleur en doet geen pijn, terwijl het juist een ernstige verbranding is. De brandwond is zo diep dat de zenuwuiteinden in de huid vernietigd zijn. Daardoor voelt u geen pijn meer. Als de huid nog erger verbrandt, ontstaan er zwarte plekken. Dit heet verkoling.

### Waarom komt het?

Veel brandwonden ontstaan door contact met heet water of vet: een theepot of frituurpan die omvalt, badwater dat te heet is of spetterende bakboter.

Een vlam aanraken of een hete ovenschaal met de blote hand aanpakken zijn eveneens bekende oorzaken.

U kunt zich ook verbranden door elektriciteit.

Uw keel en longen kunnen verbranden door het inademen van stoom of hete lucht.

Ook de (hoogte)zon kan voor verbranding zorgen.

### Wat te doen bij verbranding

Bij een verbranding is direct koelen onder stromend water heel erg belangrijk.

Afkoeling remt de verbranding. De schade blijft dan beperkt.

Houd de brandwond minstens twintig minuten onder de kraan of douche. Gebruik koud tot lauw water.

Laat de kleding die aan de brandwond kleeft, gewoon zitten.

De huid beschadigt als u de kleding lostrekt.

Raak een brandwond zo min mogelijk aan om de kans op een infectie klein te houden.

Smeer geen zalf op de brandwonden.

Als de wond open is of als er blaren zijn, doe er dan verband of een schone theedoek op.

### Wanneer naar de huisarts?

Bij verbranding is koelen erg belangrijk.

Pas daarna moet u uw huisarts raadplegen.





## Vaderdag (16 juni)

Tegenwoordig dragen heel veel vaders wel hun steentje bij.  
Zij doen de afwas, verschonen een luier, staan in de keuken...  
Er zijn zelfs mannen die het hele huishouden runnen.  
In die optiek zijn de vaders belangrijk en soms onvervangbaar geworden.  
En vandaag dus ook!

### Eén papa, twee papa's, geen papa?

Vaderdag is niet alleen een dag voor vaders, maar voor iedereen die zich als een vader gedraagt.  
Dat kan dus ook een opa, stiefvader, oom of goede vriend zijn.  
Dit laatste is niet onbelangrijk wanneer er kinderen zijn die vanwege een scheiding minder of een verstoord contact hebben met hun natuurlijke vader.  
Uiteraard is het ook zeer goed mogelijk dat de vader van een van de kinderen is overleden.  
Of dat een kind opgroeit in een relatie met twee vaders!

De commercie geeft aan dat er met Vaderdag nog lang niet zoveel verkocht wordt als met Moederdag, maar daar is wel langzaam verandering in gekomen.  
Vaders krijgen op die dag niet alleen stropdassen, parfum en rookgerei, maar ook schorten, stofzuigerzakken en strijkijzers.  
Sommigen onder hen ontvangen tevens felicitaties in de krant.

## Papadag!

**Goede morgen lieve papa,  
jij bent groot en ik ben klein,  
maar ik vind het echt fantastisch,  
dat we dikke vrienden zijn.**

**En voor al die lieve papa's  
is het nu dus Vaderdag,  
ik ben blij dat ik daarom,  
jou dit cadeautje geven mag.**

**Goede morgen lieve papa,  
jij bent groot en ik ben klein,  
maar ik vind het echt fantastisch,  
dat we dikke vrienden zijn!**



# Nederland Positief!

Na een week van miezerig zomerweer begint nu eindelijk de zon weer te schijnen!  
Mensen zitten lekker op terrasjes en de korte broeken worden weer uit de kast gehaald.  
Maar behalve dit heerlijke zonnetje zijn er nog heel veel andere leuke dingen aan Nederland.  
Wij vroegen dan ook wat jullie positief vinden aan de Nederlandse samenleving.



Uit de 119 inzendingen die wij binnenkregen bleek maar weer dat er behoorlijk wat redenen zijn om blij te worden van Nederland.

- \* Voetbal: Voetbal zorgt niet alleen voor leuke en spannende wedstrijden, maar maakt Nederland ook voor even één.  
Het zorgt voor saamhorigheid, omdat iedereen hetzelfde doel heeft: kampioen worden!
- \* Voorzieningen: Wij hebben zoveel in Nederland.  
De supermarkten liggen vol met eten, er is ontzettend veel keuze, er komt drinkwater uit de kraan, wij hebben schone straten. Ook de infrastructuur is goed geregeld. Denk aan de wegen en spoorwegen, maar ook de zorg en de veiligheid zijn erg goed. Wij mogen niet klagen, zeker niet in verhouding tot veel andere landen.
- \* Ouderwetse Hollandse gezelligheid: thee-leuten, even een bakkie doen met de buurvrouw, bordspelletjes op zondagmiddag of koekjes bakken met het hele gezin. Nederlanders houden van gezelligheid! En laten wij vooral leuke tradities als Sinterklaas niet vergeten.
- \* Bloemen: de Nederlandse bloemen zijn wereldberoemd met de tulp natuurlijk als allerbekendste. Toeristen komen speciaal hierheen om de bollenvelden te bekijken en zelfs de Paus bedankte ons voor de bloemen. Behalve dat het een echte toeristentrekker is, maakt het Nederland ook nog eens heel mooi!
- \* Fietsen: Nederland is een echt fietsland. Wij hebben goede fietspaden en de mogelijkheid om overal heen te fietsen. Daarbij is het nog leuk en gezond ook!
- \* Koningsdag: met Koningsdag is iedereen vrolijk. Of je nou lekker wil rondlopen en verkopen op de vrijmarkt of afreist naar Amsterdam, overal in het land is het gezellig en overal is het feest! **Oranje boven!**
- \* Vrijheid: iedereen kan in Nederland zichzelf zijn, ongeacht geloof, mening of afkomst. Je mag je eigen keuzes maken en er is vrijheid van meningsuiting.
- \* Regen: ja, ook regen heeft positieve kanten! Het is goed voor de tuin en zorgt ervoor dat Nederland mooi groen is.

*(Stichting Nederland Positief)*





# **Gouden Appel Vierdaagse 2019**

*Het is weer zover!*

**Gouden Appel  
4-daagse  
Dinsdag 4 juni t/m  
vrijdag 7 juni**

Vanaf 10.30 uur kunt u uw startkaart ophalen aan de starttafel in de hal bij de hoofdingang aan de inschrijfbalie.

**Iedereen is welkom!**



## Seniorenpastoraat: "Leven met de stilte"



In het midden van de vorige eeuw had je in cafés een jukebox, een apparaat met meestal 78-toerenplaatjes.

Met een muntje betaalde je en je koos je favoriete nummer: rockmuziek, een Duitse schlager, een Nederlands nummer uit de hitparade.

En de stilte was dan ver te zoeken.

Het verhaal gaat dat je in sommige cafés ook met een muntje wat stilte kon kopen.

Even op adem komen, even wat rust.

De reacties waren opvallend.

Afwijzend tot "fijn dat het even ook zo kan"!

Uit onderzoek naar het effect van geluid blijkt: te veel lawaai verhoogt de kans op stress, hart- en vaatziekten en slaapverstoring.

En er zijn aanwijzingen dat stilte kan repareren.

Stilte is schaars: in 70% van de huizen is 24 uur per dag meer dan 40dB te horen, de grens die wordt aangehouden voor stiltegebieden.

Dit is vergelijkbaar met vogels in de ochtend, een rustig kantoor of geroezemoes in de klas.

Ook in de 650.000 hectare stiltegebieden dringt het lawaai door van verkeer, crossmotoren en in het westen van vliegtuigen.

Steeds meer blijkt dat veel mensen in het jachtige leven behoefte hebben aan rust, aan momenten van stilte, om weer op adem te komen.

De stilte wordt dan een keuze.

Een weekend in een klooster is zeer in trek.

Daarbij speelt al dan niet gelovig zijn geen rol. Als je tijdig inschrijft, ben je welkom.

De behoefte aan meditatie en mindfulness groeit, rust vinden, meer tot jezelf komen.

De stilte toelaten in je leven als waarde voor jezelf maar ook voor de samenleving.

Vanuit het echte van jezelf kun je meer betekenen voor anderen.

Maar stilte kan ook een bedreiging zijn die je soms naar de keel kan vliegen.

Stilte is bijna oorverdovend als de dag bijna voorbij is en je hebt nog van niemand de stem gehoord.

De stilte is dan je lot.

Een stilte die je dan koste wat kost wilt bestrijden, al is het maar door zo maar iemand even te bellen.

Een stilte-ervaring die ouderen soms meer meemaken dan hen lief is. Zeker als je alleen woont en sociale contacten maar heel beperkt zijn.

De vraag blijft dan: hoe kun je leven met de stilte?

Een stilte die je blij maakt, die je goed doet, waar je naar uitkijkt als je de drukte en het lawaai achter je kunt laten. Die stilte doet je goed.

Heel anders is de stilte die je pijn kan doen, je neerslachtig maakt.

Leven met die stilte is lang niet eenvoudig. Er voor wegvlugten is geen optie.

Wellicht komen wij verder als wij accepteren dat een stuk stilte bij ons leven hoort, dat je kunt aanvaarden en dat die in ons leven een plaats mag hebben.



## Telefoonnummers Liduina, Bemmell - 1

<b>Verzorgingshuis Liduina te Bemmell</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 (Vossenhol 6) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 46 12 89 (0481) 46 12 89, optie 1</b>
<b>Huisartsenpraktijk A.D. Hiddink (Vossenhol 14) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 45 00 20 (0481) 45 00 11</b>
<b>Huisartsenpraktijk M.B.M. Peters (Hank 26) Spoedhulp</b>	<b>(0481) 45 21 15 (0481) 46 30 66</b>
<p><b>Huisartsenposten in regio Arnhem voor Spoed</b></p> <p><b>Huisartsenpost Arnhem-Noord</b> Wagnerlaan 55, Arnhem (naast de Spoedeisende Hulp in Rijnstate) Dagelijks van 17.00 tot 08.00 uur Weekenden en feestdagen 24 uur per dag</p> <p><b>Huisartsenpost Arnhem-Zuid</b> Mr. D.U. Stikkerstraat 122, Arnhem Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur Weekenden en feestdagen van 08.00 tot 23.00 uur</p> <p><b>Huisartsenpost Zevenaar</b> Hunneveldweg 14B, Zevenaar Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur Weekenden en feestdag van 08.00 tot 23.00 uur</p>	<p><b>0900 15 98 (026) 389 96 96</b></p>
<b>Vertrouwensarts: H.J. Schers</b>	<b>(024) 309 45 00</b>
<b>BENU Apotheek Teselaar (Teselaar 6a)</b> Open iedere werkdag van 08.30 tot 17.30 uur Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur	<b>(0481) 45 07 02</b>
<b>Zuider Apotheek Bemmell:</b> Deken Dr. Mulderstraat 2/E Open iedere werkdag van 08.00 tot 18.00 uur	<b>(0481) 45 44 60</b>
<b>Parochiesecretariaat De Levensbron (R.K. Kerk)</b> Spoedeisende Pastorale hulp	<b>(0481) 45 13 71 06 30 05 17 77</b>





## OPLOSSING PUZZEL MEI 2019

Het gaat hier om een kruiswoordraadsel waar je horizontaal en verticaal zelf de woorden in moet passen.

De nummering ontbreekt dus, maar de in te vullen woorden zijn hieronder wel gegeven. Zet de woorden op de goede plaats!

### HORIZONTAAL:

ar  
drink  
eng  
komst  
knaap  
laden  
manke  
melig  
minst  
trede

### VERTICAAL:

ark  
berg  
eiken  
in  
kijk  
me  
model  
reclameaanbieding  
stom  
te  
top



S		R		B
T	R	E	D	E
O		C		R
M	E	L	I	G
		A		
K	O	M	S	T
IJ		E		O
K	N	A	A	P
		A	R	
M	A	N	K	E
O		B		I
D	R	I	N	K
E		E		E
L	A	D	E	N
		I		
M	I	N	S	T
E	N	G		E

**De puzzel van MEI 2019 is gewonnen door:**

**in Sancta Maria, Huissen:  
mevrouw Straatman-Kock / kamer 22N**

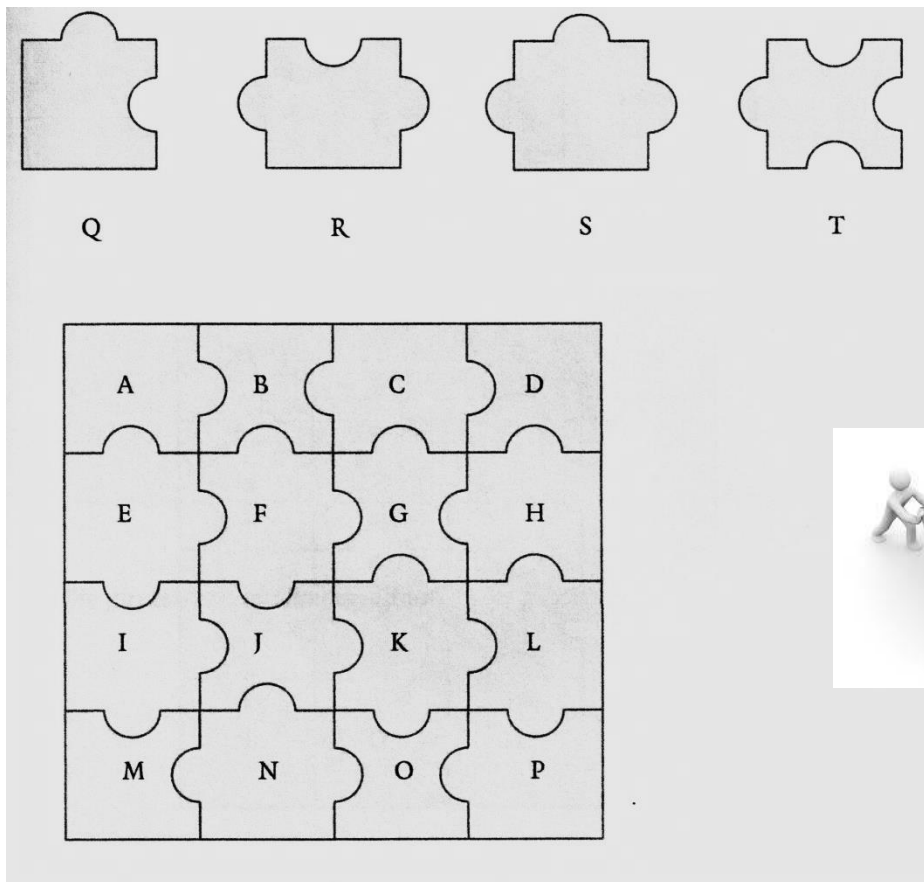
**in Liduina, Bemmelen:  
mevrouw T.C. de Blank-Willekes / kamer 224**

**in St. Jozef, Lent:  
de heer G.W. Lamers / appartement 23**

**in St. Jozef, Gendt:  
mevrouw Teunissen-Visch / Flieren 4**

**Proficiat en u ontvangt binnenkort uw prijs!**

**PUZZEL JUNI 2019: Welke puzzelstukjes zijn hetzelfde als.....?**



1. Welke puzzelstukjes zijn hetzelfde als puzzelstukje **Q** ? ..... en .....
2. Welke puzzelstukjes zijn hetzelfde als puzzelstukje **R** ? ..... en .....
3. Welke puzzelstukjes zijn hetzelfde als puzzelstukje **S** ? ..... en .....
4. Welke puzzelstukjes zijn hetzelfde als puzzelstukje **T** ? ..... en .....



**Naam:**.....

**Kamer / appartement:**.....

**De oplossing kunt u t/m 8 juni 2019 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:** afgeven bij de receptie  
**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**  
Raadhuisplein 1  
6851 BW Huissen  
026-3263300