

OP DE HOOGTE

SEPTEMBER 2020 - NUMMER 53 - JAARGANG 5



St. Jozef Gendt

Inhoudsopgave – St. Jozef, Gendt - september 2020

U kunt in dit nummer o.a. lezen over:

op pagina:

Column Michel Hodes: Hoe Hollands is het nog?	3
Welzijn OpMaat	4
Seniorenpastoraat: Het achtste werk van barmhartigheid	5-6
Lange tijd	6
Gezondheidshoekje: Apotheker aan het woord	7
Prinsjesdag 2020 (15 september)	8
Dag van het luisteren (17 september)	9
Dinsdag 22 september begin van de herfst!	10
Kraanwaterdag (23 september)	11
Valpreventieweek (28 september – 4 oktober)	12
Bewindslied	13
De twee muilezels	14

Colofon

Coördinatie:

Liduina, Bommel: Rieky Otten, Dorrie van Meurs, Elisabeth Sohl

St. Jozef, Lent: Ria Besselink, Jan Huijbers

Sancta Maria, Huissen: Helma Verhoef, Henk Wolters

St. Jozef, Gendt: Peggy Joosten

Communicatie algemeen: Elisabeth Sohl

Eindredactie: Helma Verhoef

Omslagfoto: Helma Verhoef

Inleveren kopij:

Wanneer: t/m 8^e van de maand

Waar: Liduina, Bommel: ideeënbus recreatiezaal

St. Jozef, Lent: receptie

Sancta Maria, Huissen: bus Op de Hoogte

St. Jozef, Gendt: receptie

Of per email naar:

redactieopdehoogte@rijnwaal.nl

Hoe Hollands is het nog?

Alles lijkt te veranderen in deze tijd.

Zelfs het weer houdt zich niet aan "de gemaakte afspraken": een hittegolf is 'prima', maar geen recordaantal dagen rond de 30 graden of hoger!

De vraag is natuurlijk wat wij daar aan kunnen doen of gedaan hebben.

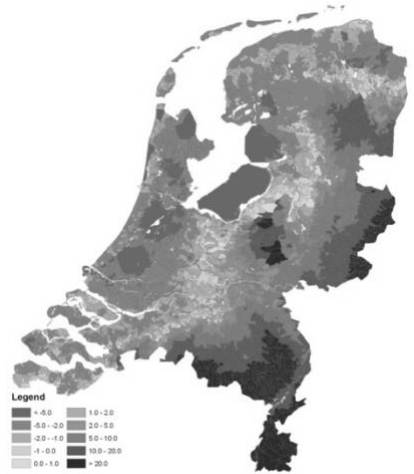
En die vraag roept, denk ik, alleen maar meer vragen op.

Wat wij er aan gedaan hebben, voert eigenlijk terug naar de industriële revolutie.

Want, ondanks dat enkelen het betwisten, zijn wij als mens er de oorzaak van dat het weer in rap tempo aan het veranderen is.

Te veel uitstoot van giftige gassen hebben gemaakt, dat er klimaatstoringen zijn opgetreden die niet zomaar terug te draaien zijn.

Heel vervelend, maar wij moeten het er mee doen en maatregelen nemen die er voor zorgen dat het niet in hetzelfde tempo doorgaat.



Al jaren geleden hoorde ik iemand zeggen dat wij rond 2050 het klimaat zouden hebben dat Spanje op dat moment had.

Het lijkt zich te versnellen, maar wij zijn er helemaal niet op voorbereid dat dit zo snel gaat.

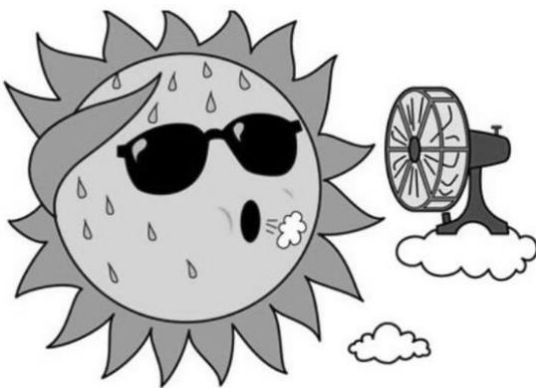
Menigeen denkt erover een airco in de woon- en slaapkamer te installeren en er zijn mensen die de daad ook bij het woord hebben gevoegd.

Hoe anders is dat voor grote gebouwen (zoals de onze) waar een koeling helemaal niet in kan worden aangebracht zonder dat het ongelooflijk veel geld gaat kosten.

Geld dat er niet is.

Helaas hebben wij niet alleen nieuwe gebouwen, er zijn ook een paar panden waarbij het moeilijk is om koeling in te bouwen.

Dus wordt het creatief kijken naar de "second best" opties.



Dan komen wij uit op mobiele airco's, screens en dergelijke.

Of dat altijd afdoende is, de tijd zal het leren.

In ieder geval hebben wij dit jaar geleerd van vorig jaar en zijn er op veel plaatsen maatregelen genomen.

Aan het einde van de zomer gaan wij de genomen maatregelen evalueren en mogelijk voor het volgende jaar weer bijstellen.

Ik denk dat wij de ergste warmte nu achter de rug hebben en ik hoop dat u allen er redelijk doorheen bent gekomen.

Met vriendelijke groet,

Michel Hodes
Voorzitter Raad van Bestuur



Welzijn OpMaat

De dagbesteding is weer opgestart.

We starten met bezoekers die dicht bij ons wonen en onze locaties 'eenvoudig' zelf kunnen bereiken, mogelijk met onze hulp of gebracht kunnen worden door een mantelzorger.

We starten met de bewoners die het 't meest nodig hebben.

Voor de overige bezoekers blijven we Welzijn OpMaat bieden.

Zie ook hieronder.

We starten met maximaal 6 deelnemers, mits deze 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden.

Zijn er bezoekers in "schrijnende situaties" die wat verder weg wonen, dan gaan we hierover in overleg.

De deelnemers van buitenaf worden in eigen ruimten begeleid.

De deelnemers kunnen dus niet vrij het verpleeg- of verzorgingshuis in.

Individuele begeleiding en Welzijn OpMaat

De individuele begeleiding is vanaf 1 juni weer opgestart.

Mensen met de juiste indicatie kunnen weer thuis bezocht worden.

Daarnaast blijft er ruimte om maatwerk-dagbesteding te bieden voor bezoekers die nog niet kunnen starten aan de dagbesteding in groepsverband.

De telefonische ondersteuning, de huisbezoeken OpMaat, beeldbellen, ganggym en allerlei andere gang-activiteiten, de welzijnsboekjes, de videokanalen, de balkonquizzes, het ondersteuningsteam Angeren, het glascontact en allerlei andere projecten die de afgelopen weken zijn ontwikkeld, zijn voorbeelden van maatwerk-dagbesteding.

Groepsbegeleiding intramurale bewoners

De afgelopen weken is een voorzichtige start gemaakt met het groepsgewijs begeleiden van intramurale bewoners.

Op een aantal plaatsen werd al met bewoners groepsgewijs gegeten, bewogen en andere zaken ondernomen binnen de regels.

Hier gaan we, ook weer OpMaat, mee verder.

Binnenkort wordt voorzichtig gestart met gezamenlijk eten in het restaurant.



Seniorenpastoraat

Het achtste werk van barmhartigheid

De zeven werken van barmhartigheid staan in een eeuwenoude traditie:

1. de hongerigen eten geven
2. de dorstigen drinken geven
3. de naakten kleden
4. vreemdelingen opnemen
5. zieken bezoeken
6. gevangenen bezoeken
7. doden begraven.



Zij vormen de praktische uitwerking van Jezus' woorden in Mattheüs 25, 31-46.

Daar gaat het om de vraag wat het criterium is voor wat echt telt wanneer je als gelovige of gewoon als mens van goede wil toekomst wilt hebben.

Dan wordt er niet gesproken over kerkbezoek of bidden, waarmee overigens niets mis is. Maar gaat het over de vraag welk antwoord je gegeven hebt op de mens in nood die een appèl op je doet.

Want in de mens in nood tref je de persoon van Christus die je vraagt: "Wat kun je nu voor mij betekenen?".

"Alles wat je voor één van deze minste broeders van Mij hebt gedaan, heb je voor Mij gedaan." (Mattheüs 25, 40)

Jezus identificeert zich met de hongerige, dorstige, de vreemdeling, de naakte, zieke en gevangene.

Het achtste werk van barmhartigheid

Het is dan wel heel bijzonder dat er in onze tijd een achtste werk van barmhartigheid wordt toegevoegd.

Hier gaat het dan om de aandacht van ons mensen voor het milieu, voor het behoud van onze planeet Aarde en heel de schepping.

Willen wij in Gods ogen toekomst hebben, dan zijn de 7 werken van barmhartigheid van levensbelang.

Ook dit achtste werk van barmhartigheid is van levensbelang, voor ons, onze kinderen en kleinkinderen.

Paus Franciscus heeft daar uitdrukkelijk in juni 2015 de aandacht op gevestigd bij de presentatie van zijn encycliek *Laudato Si*.

In dit document roept paus Franciscus op tot een integrale ecologie, waarbij zorg voor de schepping en zorg voor de armsten onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.

En bij die gelegenheid heeft hij ook 1 september ingesteld als een Wereldgebedsdag voor de zorg voor de Schepping.

Paus Franciscus nam daarmee het initiatief over van de groene patriarch van Constantinopel Bartholomeus, de geestelijk leider van ongeveer 300 miljoen orthodoxe christenen.

Met zijn oproep wil Paus Franciscus alle mensen, gelovig en niet gelovig, aanspreken om zichzelf als rentmeester te zien van de schepping, de natuur, onze planeet Aarde.

Dat wij ons allen steeds meer bewust mogen zijn, dat wij onderdeel zijn van de schepping en daarin een eigen verantwoordelijkheid hebben.

Niet door te heersen of te overheersen maar door met zorg met onze natuur om te gaan: "Laat ons barmhartig zijn voor ons gemeenschappelijk huis, bedreigd door uitputting en vervuiling."

Steeds meer worden wij ons bewust dat onze aarde, ons milieu, de natuur echt in gevaar komen.

Wij horen de gevolgen van het teveel aan stikstof, van bestrijdingsmiddelen, de opwarming van de aarde, de bosbranden.

Een van de problemen waar Paus Franciscus uitdrukkelijk aandacht voor vraagt is de wijze waarop met water wordt omgegaan, met name het gebrek of tekort aan water.

Ons land met zijn overvloed aan water kent ook sinds een paar jaar met droge zomers de oproepen om zuinig te zijn met drinkwater.

Maar realiseren wij ons wel dat op heel veel plaatsen drinkwater ontbreekt, waardoor de armsten steeds het meest getroffen worden?

De beelden van sloppenwijken bij grote steden, van kampen met vluchtelingen, maken dat scherp duidelijk.

Hoe pijnlijk is het dan dat stuwdammen voor het ene land voordeel brengen en anderen nog meer beperkingen ervaren en de meest kwetsbare mensen, de armen, het slachtoffer zijn?!



De Wereldgebedsdag op 1 september mag en moet ons meer bewust maken van de roep om aandacht en zorg voor onze aarde.

Met daarbij de praktische vraag:

“Wat betekent water voor je en hoe ga je daar mee om?”.

Seniorenpastor John Rademakers



Lange tijd

Lange tijd gaat het goed,
Stromen rivieren vriendelijk naar zee,
Bloeien de bloemen,
Dartelen de vlinders,
Slapen filosofen in de brede schaduw van het dualisme,
Geven mensen elkaar gelijk,
Is het leven zacht en grootmoedig,
Fluisteren meisjes in een oor:

‘Laten we.....enzovoort’

O laten we altijd..... enzovoort....’

Heel lang gaat het goed

Onwaarschijnlijk lang gaat het onwaarschijnlijk goed,

Het gaat nog altijd goed,

Zelfs nu gaat het nog goed,

En nu.

Toon Tellegen ('Gewone gedichten')

Apotheker aan het woord!

We zien in onze apotheken veel ouderen.

Bij veel klanten van 75 jaar en ouder, maar ook op verzoek van jongere klanten, doen we een medicatiebeoordeling.

We nodigen iemand dan uit in de apotheek of gaan thuis langs.

Daar bekijken we of de voorgeschreven geneesmiddelen goed naast elkaar gebruikt kunnen worden.

En we gaan in gesprek met de klant over zijn of haar ervaringen met de geneesmiddelen.



Ervaring met geneesmiddelen

Uit zo'n gesprek blijkt bijvoorbeeld dat iemand het onhandig vindt om drie keer per dag pillen te moeten innemen.

Soms is het dan mogelijk om de combinatie of dosering van de geneesmiddelen zo aan te passen, dat dit nog maar een keer per dag nodig is.

Het gebeurt wel eens dat een oudere moeite heeft met traplopen of door duizeligheid, benauwdheid of het gebruik van plaspillen niet zoveel kan ondernemen.

Hier is met een aanpassing in geneesmiddelen vaak wat aan te doen.

Kritisch kijken

Ik merk dat veel ouderen al heel lang dezelfde geneesmiddelen gebruiken.

Vaak zijn zij daar best tevreden over.

Toch is het goed om eens kritisch naar de geneesmiddelen te kijken.

Uit een medicatiebeoordeling blijkt vaak dat bepaalde pillen niet meer nodig zijn of dat een lagere dosering beter is.



Minder vallen

Verder kijken we tijdens een medicatiebeoordeling of we het risico op vallen kunnen verkleinen.

Geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk zorgen weleens voor duizeligheid bij het opstaan.

Sommige slaappillen werken overdag nog door, waardoor mensen minder wakker zijn en sneller vallen.

Daarom adviseren we mensen soms om te stoppen met bepaalde geneesmiddelen of een ander soort geneesmiddel te gebruiken.

Wanneer ik bij iemand thuis ben, kijk ik ook altijd of er nog obstakels of kledjes op de grond liggen die een val kunnen veroorzaken.

Prinsjesdag 2020 (dinsdag 15 september)

De derde dinsdag van september is een belangrijke dag voor de Nederlandse politiek en wordt **Prinsjesdag** genoemd.

Op Prinsjesdag spreekt het staatshoofd koning Willem-Alexander de Troonrede uit, daarin maakt de regering haar belangrijkste plannen voor het komende jaar bekend. Deze dag is tevens de opening van het nieuwe werkjaar van de Eerste en Tweede Kamer.

Later op de dag overhandigt de minister van Financiën Wopke Hoekstra de Miljoenennota en de Rijksbegroting aan de Voorzitter van de Tweede Kamer.

Dit doet hij uit naam van de regering.

In de Miljoenennota en de Rijksbegroting geeft de regering aan hoeveel geld er voor de diverse plannen beschikbaar is en waar het geld voor de uitvoering van de plannen vandaan komt.



De Verenigde Vergadering van de Staten-Generaal op Prinsjesdag zal dit jaar niet in de Ridderzaal, maar in de Grote Kerk plaatsvinden.

De Voorzitter van de Eerste Kamer, Jan Anthonie Bruijn, en de Voorzitter van de Tweede kamer, Khadija Arib, hebben hiertoe besloten.

Vanwege de maatregelen tegen het coronavirus is het aantal aanwezigen gereduceerd. De Ridderzaal is echter te klein om ruimte te bieden aan 75 Eerste Kamerleden en 150 Tweede Kamerleden die anderhalve meter afstand moeten houden. De Grote Kerk biedt wèl voldoende ruimte.

Officieel valt de Verenigde Vergadering buiten de ingestelde coronamaatregelen. De Staten Generaal hebben zelf besloten dat zij zich zo veel mogelijk aan de richtlijnen van het RIVM willen houden.

Ook de traditionele buitenactiviteiten bij de viering van Prinsjesdag zullen dit jaar vanwege de coronacrisis sterk aangepast worden. De gebruikelijke rijtoer van Zijne Majesteit de Koning en het koninklijk gezelschap gaat dit jaar niet door en het militair ceremonieel bij de Grote Kerk en paleis Noordeinde worden sterk beperkt.

Belangstellenden wordt dringend opgeroepen die dag niet naar Den Haag te komen. Prinsjesdag trekt jaarlijks zeker 100.000 mensen naar de stad. „De verwachting is dat als er een grote toestroom van mensen plaatsvindt, de maatregelen, waaronder die van anderhalve meter afstand, niet goed kunnen worden nageleefd”.

Het traditionele militair ceremonieel wordt dit jaar op Prinsjesdag ook een stuk minder. Voor de ingang van de kerk zal de krijgsmacht met beperkt ceremonieel aanwezig zijn. Bij aankomst bij de Grote Kerk is er nader in te vullen militair eerbetoon. De aankomst van de gasten wordt omlijst met waardige militaire muziek. Over de precieze invulling van het ceremonieel wordt de komende tijd nog verder overlegd. Wel is duidelijk dat er geen mogelijkheid is om het militair ceremonieel te zien: het gebied rondom de Grote Kerk zal worden afgesloten.

TV-uitzending

De Troonrede zal uiteraard door de NOS worden uitgezonden.

Dag van het luisteren (17 september)

Leven zonder luisteren bestaat niet.

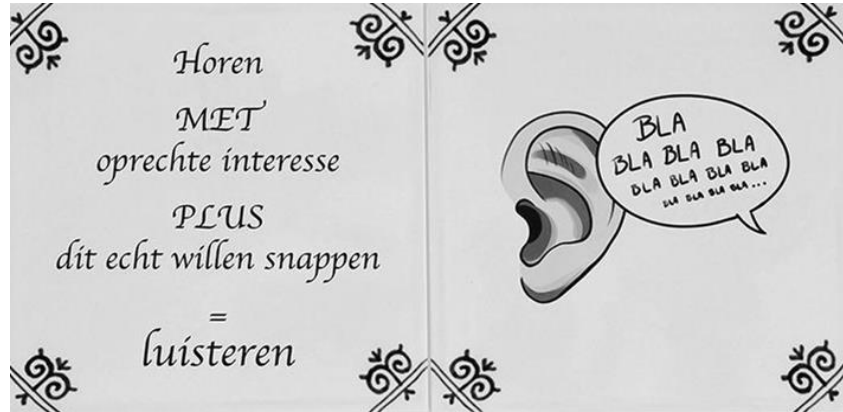
We luisteren het grootste deel van ons leven, naar onszelf, naar anderen vanuit verschillende rollen.

Het lijkt vanzelfsprekend en daar blijft het bij.

Luisteren is echter bij uitstek een sleutel tot verbinding.

Luisteren leidt bijvoorbeeld naar begrip voor elkaar en tot effectieve samenwerking.

Zowel zakelijk als privé.



Mogen wij even luisteren?

Luisteren is meer dan horen.

Luisteren is tijd durven verliezen en de ander laten uitpraten.

Geen oplossingen geven, maar stapvoets met de ander op weg gaan.

Niet jouw tempo opdringen, maar de ander volgen.

Niet jouw antwoord geven, maar de ander haar/zijn antwoord laten vinden.

In het luisteren ervaart de ander, dat je van haar/hem houdt.

Wie durft te luisteren, voelt niet meer de dwang om de ander te verlichten, maar begint te geloven dat het luisteren zelf al licht is.

Luisteren!

Luisteren naar de hemel
Er valt van alles uit
De hagel hagelt hagelwit
De regens klateren luid
Luister als de storm begint
Naar het donderen van de donder
Luister naar de lentewind
Hij fluistert zo bijzonder
En luister naar het lieve lied
Van vogels in de luchten
Kijk omhoog naar het blij blauw
En hoor de mensen zuchten



Toon Hermans

Dinsdag 22 september begin van de herfst!

Wanneer begint de herfst?

Op het noordelijk halfrond begint de herfst officieel op 21 september. De echte astronomische herfst begint dit jaar op 22 september. De dag en de nacht zijn dan ongeveer even lang. Op het zuidelijk halfrond is het precies andersom, daar begint de herfst op 21 of 22 maart.

Kenmerken van de herfst

- Het wordt steeds vroeger donker.
- De zon heeft steeds minder kracht, omdat hij lager staat en buiten wordt het steeds kouder.
- De wintertijd gaat weer in.
- Bomen en planten maken zich op voor de winter.
- Je ziet veel vruchten en zaden in het bos.
- Sommige dieren maken zich klaar voor hun winterslaap of winterrust.
- Trekvogels trekken naar warmere gebieden om te overwinteren.

Herfstkleuren

In de herfst maken planten en bomen zich klaar voor de winter. In de herfst worden de dagen korter. De bladeren krijgen steeds minder energie van de zon. Ze maken dus steeds minder voedsel. Wel blijven ze water verdampen. Door de kou kan de boom geen water meer opzuigen. Als de bladeren aan de boom zouden blijven zitten, droogt de boom uit. De boom zou dan doodgaan. Daarom haalt de boom het bladgroen en andere bruikbare stoffen uit de bladeren. Als het bladgroen uit de bladeren verdwijnt, zie je alleen nog de rode en gele kleurstoffen van het blad. Zo ontstaan de prachtige herfstkleuren.

Knoppen

Ook maken struiken en bomen vast knoppen, die in het voorjaar weer gaan uitlopen. De knoppen zijn goed beschermd tegen de kou door schubben, die soms ook heel stevig en kleverig zijn, zoals de kastanje. Sommige knoppen zijn heel klein, maar anderen weer best heel groot (kastanje). Eenjarige planten sterven helemaal af, maar bij meerjarige planten sterven alleen de bovengrondse bladeren af. De wortelstok, wortelknol of een bloembol zal in de lente weer gaan uitlopen en een nieuwe plant of bloem vormen.

Herfst!

**Blaadjes op de straten,
blaadjes op het gras
blaadjes op de huizen
blaadjes op 't terras.**

**Blaadjes op de enkels,
blaadjes in het bos
blaadjes op mijn haren
blaadjes op het mos.**

**Blaadjes op kastanjes,
blaadjes op de grond.
't Windje blaast de blaadjes
vrolijk in het rond.**



Kraanwaterdag (23 september)

Kraanwaterbedrijven zetten zich in om zoveel mogelijk over kraanwater te vertellen en om kraanwater op zoveel mogelijk plekken beschikbaar te maken.

De Kraanwaterdag is dé dag waarop de Nederlandse drinkwaterbedrijven aandacht vragen voor het drinken van kraanwater op basisscholen.

Kraanwater is namelijk de beste dorstlesser, ook voor kinderen. Water bevat geen suiker en calorieën en is dus heel gezond.



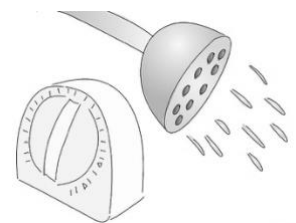
Tijdens Nationale Kraanwaterdag ontdekken kinderen van 4 t/m 12 jaar aan de hand van filmpjes, een interactieve quiz en een creatieve doe-opdracht waar kraanwater vandaan komt, hoe kraanwater wordt gezuiverd en waarom het belangrijk is dat we slim omgaan met dit duurzame natuurproduct. Ook krijgen kinderen concrete handvatten hoe zij zelf en hun ouders slim om kunnen gaan met kraanwater.

Nederland wordt steeds warmer en waterschapsbedrijven en de overheid laten op steeds meer plaatsen in Nederland watertappunten aanleggen. Daar kun je vervolgens gratis gebruik van maken voor het bijvullen van bidon of flesje met schoon drinkwater.

Dagelijks gebruiken we per persoon **120 liter kraanwater**. Om te drinken, koken, douchen, wassen, schoon te maken en meer. Een beetje minder kan ook makkelijk en is wel zo duurzaam. Er zijn veel tips hoe je slimmer om kunt gaan met kraanwater. Het begint bij jezelf.

Slimme kraanwatertips

- een minuut korter douchen of een douche-timer gebruiken;
- gebruik de kleine wc-knop voor groot effect;
- tijdens het tandenpoetsen kan de kraan makkelijk uit;
- met een druppende kraan verlies je al snel 15 liter water per dag.



WATERTEKORT

**DEZE ZOMER
DOEN WE**

**GEEN WATER
BIJ DE WIJN**

Loesje

Valpreventieweek (28 september – 4 oktober)

In de week van 28 september t/m 4 oktober organiseert VeiligheidNL de jaarlijkse Valpreventieweek.

Tijdens deze week is het ook Nationale Ouderendag.

Wij vragen tijdens de Valpreventieweek samen met diverse partners extra landelijke aandacht voor valrisico en -preventie.

Zorgverleners in het hele land organiseren tijdens de Valpreventieweek activiteiten.

Als zorgverlener kunt u ouderen helpen de stap te zetten zo lang mogelijk vitaal te blijven.

Valongevallen vormen een belangrijk en toenemend probleem onder ouderen.

Een valongeval is de belangrijkste oorzaak van letsel bij ouderen.

Iedere 5 minuten wordt er een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp opgenomen omdat hij/zij gevallen is.

Met het oog op vergrijzing zullen deze aantallen de komende jaren alleen maar toenemen.

De prognose is dat het aantal SEH-bezoeken na een ongeval stijgt met 47% tot 2050.

Het opgelopen letsel door een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis wonen en de kwaliteit van leven.

Gerichte valpreventie is essentieel om deze problematiek een halt toe te roepen en is bovendien ook zeer goed mogelijk.

Er is veel wetenschappelijk bewijs hoe het valrisico bij ouderen verminderd kan worden en er zijn meerdere (kosten)effectieve interventies beschikbaar.

VeiligheidNL zet zich in om de kennis en expertise over valpreventie verder te verspreiden en om op een effectieve manier bij te dragen aan de oplossing van dit groeiende probleem.

Wij roepen (zorg)professionals en vrijwilligers op zoveel ouderen in de benen krijgen tijdens de Valpreventieweek en hen bewust te maken dat zij zelf veel kunnen doen om de kans op een val te verkleinen.

Doet u ook mee? Er kan zoveel meer dan u denkt!



Bewindslied

Ontelbaar vele malen
zitten ze in vergaderzalen,
spreken door hun microfoontjes
over het doppen van hun boontjes.

Hele stoeten van regeerders,
telkens weer opnieuw-probeerders
en ze huppelen met hun mappen
op de hoge witte trappen.



Wuiven naar de fotografen,
naar de stoute en de brave,
wuiven naar de oppositie,
wuiven naar de televisie.

Weet je wat ik wel eens zeg:
Langzaam wuiven ze zich weg.

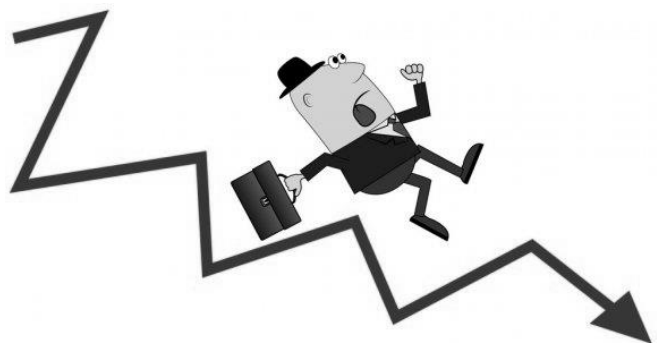
Hebben zij zich weg-gewoven,
komt een ander clubje boven
met weer andere attribootjes,
nieuwe wetjes en statuutjes.

Voor de ouders, voor de kinderen,
met meer aandacht voor de minderen
en ze huppelen met hun mappen
op de hoge witte trappen.

Wuiven vriendelijk naar de stakers,
naar de opgewonden krakers,
wuiven naar de progressieven,
wuiven naar de negatieven.

Weet je wat ik wel eens zeg:
Langzaam wuiven ze zich weg.

En ze tuimelen na de klappen
van de hoge witte trappen,
de Jan Klaassens en Katrijnen,
het gaat al zo sinds de Romeinen.



Toon Hermans

OPLOSSING PUZZEL augustus 2020

Het gezegde wat we zochten is:

Met de mond vol tanden staan

De puzzel van augustus 2020 is gewonnen door:

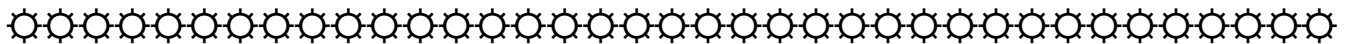
**in Sancta Maria, Huissen:
mevr. E. Buurman, De Altena 3**

**in Liduina, Bommel:
mevrouw van Rijn / kamer 226**

**in St. Jozef, Lent:
mevrouw van der Elzen / appartement 13**

**in St. Jozef, Gendt:
mevrouw Derksen-Meijer / appartement 126**

Proficiat en u ontvangt binnenkort uw prijs!



De twee muilezels

Twee muilezels gingen samen hun weg door het veld:
de ene droeg haver, de andere belastinggeld.
De laatste stapte zo trots en rinkelde zijn bellen
alsof hij het iedereen wilde vertellen.

Toen dan ook een troep rovers aanviel met geweld,
was het niet om de haver, maar wel om het geld.
Het parmantige dier werd met knuppels geveld.
Zijn laatste uur was weldra geteld.

Nog omziende naar zijn makker die was ontkomen,
mompelde hij nog: Heel anders dan in mijn dromen,
mijn nederige makker, slechts een molenaarsknecht
blijft ongedeerd en ik sterf in 't gevecht.

't Is heel erg voor jou, sprak het molenaarsdier,
trots liep je rond met uitbundig plezier,
maar hoge posities brengen nog geen geluk in het leven,
met een last haver was je hiervoor gespaard gebleven.





Het woord is:.....

Naam:.....

Kamer / appartement:

**De oplossing kunt u t/m de 14^{de} van deze maand inleveren bij:
Sancta Maria, Huissen: in de bus van "Op de Hoogte" in de ontmoetingsruimte
Liduina, Bemmel: in de ideeënbus in de recreatiezaal
St. Jozef, Lent: 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
Helmichstraat 22 - 26
6851 CC Huissen
026-3263300