

Informatieblad 55+



Bergharen
Hernen
Leur

BHL-SENIOR



In dit nummer o.a.:

Terugblik fietsseizoen 7

Verbonden door licht 11

Bingo 16



Vaste activiteiten

Activiteit	Dag	Aanvang	Plaats / Start
Biljarten	ma. t/m do. woensdag	09.30 uur 14.00 uur	De Zandloper De Mijlpaal
Bridgen	dinsdag	13.30 uur	De Zandloper
Dansavond	vrijdag	20.00 uur	De Zandloper
Dutch Tennis Info: 531249	dinsdag woensdag	08.30-09.30 08.15-09.15	De Mijlpaal
Fietsen	donderdag	18.30 uur	RK Kerk Bergharen
Inloopmiddag	dinsdag	14.00 uur	De Zandloper
Jeu de Boules	dinsdag donderdag	18.30-19.30 13.30 uur	De Mijlpaal De Zandloper
Rikken	dinsdag	13.30 uur	De Zandloper
Wandelen	woensdag	10.00 uur	De Zandloper
Yoga	maandag donderdag	09.30 uur 09.30 uur	De Zandloper De Mijlpaal

De **4^e vrijdag** van de maand **10.00 uur** gebedsdienst in **de Zandloper**.
Na afloop van de dienst is er koffie of thee.

Elke **1^e woensdag** van de maand van **13.30 tot 15.30 uur** digitaal café
in de bibliotheek in de Zandloper.

Inhoudsopgave

Vaste activiteiten	2
Personalia	3
Aandacht	3
Terugblik dagfietstocht	4
Fietsseizoen 2025 en afsluiting	6
Terugblik excursie	8
Verbonden door licht Bergharen en Hernen	10
Voorkom vallen	12
Waardering mantelzorgers	13
Puzzel	16
Laatste bingo van het jaar	17
Eettafel en agenda	18
Colofon	19

Personalia

Nieuwe leden: de heer F.J.M.G van Summeren en
mevrouw M.W. van Summeren-van Duifhuizen.

Overleden: de heer P.T. Cornelissen, Wijchen
de heer H.J. Coppes, Bergharen

Aandacht

Wanneer er zich iets voordoet met betrekking tot BHL-Senior en u zich hier zorgen over maakt, neem dan gerust contact op met iemand van het bestuur. Dan kunnen wij met u meedenken en samen zoeken naar een oplossing.

Bij wijzigingen van uw woonadres, telefoonnummer of emailadres dit graag z.s.m. doorgeven aan het secretariaat.

Bij overlijden ook graag een berichtje zodat wij op gepaste wijze hier aandacht aan kunnen geven.

Mailadres is: senior.bhl@gmail.com.

Terugblik op de dagfietstocht van 21 augustus 2025.

Het was een prima georganiseerde fietstocht en de organisatie ervan verdient dan ook alle lof. De fietstocht was eigenlijk een week eerder gepland op 14 aug, maar vanwege het warme weer op die dag werd deze een week verschoven naar 21 augustus. Het bleek achteraf een verstandige keuze te zijn want de weersomstandigheden waren op de 21ste ideaal. We waren met 36 deelnemers deze werden verdeeld in 3 groepen van 12 personen. Voor de onderlinge afstand tussen de groepen nodig voor het invoegen van het overige verkeer werd zo'n 20 mtr. aangehouden. Tussen de fietsers onderling werd een fietslengte aangehouden. Met 36 deelnemers is dat een lengte als ze allemaal achter elkaar rijden van minimaal 120 mtr. Nadat wij eerst de noodzakelijke huis/gedrag regels aangehoord hadden konden vertrekken. Het werd mij al meteen duidelijk dat de route met zorg is uitgezet zo werd al meteen de fietstunnel in Hernen gemeden waarschijnlijk omdat daar ooit iemand van de club gevallen is, verder werden alle gevaarlijke situatie zoveel mogelijk vermeden en als het toch niet

anders kon
dan was er nog
de vliegende
brigade (Henk
van de Berg)
die de groep
begeleide op
deze punten.



De eerste pauze was al na 15 km bij de Oase op Alverna (soort Zandloper). De tweede stop was 10 km verder bij de Heikant in Malden daar moesten wij de drukke Rijksweg oversteken. Maar door een

eindje terug te rijden naar een nabijgelegen voorrangsrondte en door die helemaal rond te rijden kwamen we veilig aan de overkant. Gevolg wel was dat het hele verkeer op de rondte enkele minuten geblokkeerd werd door een lange sliert van gele hesjes (prachtig gezicht). De lunch bij de Heikant was heel goed verzorgd en in mijn ogen en uitgebreider dan voorafgaande jaren. Na enkele kilometers werd er om onduidelijke redenen gestopt voor het Jachtslot Mookerheide. Ik dacht dat de reden wellicht was dat de organisatie daar volgend jaar met de fietsgroep wil gaan Lunchen. De tocht werd voortgezet naar de volgende halteplaats De Buurderij De Lage Hof in Overasselt voor een drink-en plaspauze. Op Alverna bij de Markies hadden wij een afsluitend diner in een woord geweldig. In de regel is het zo dat een fietstocht bedoeld is om wat overtollige calorieën kwijt te raken ik ben bang dat ze bij deze alleen maar toegenomen zijn. Een geweldige mooie fietstocht totaal van zo'n 56 kilometer door een prachtige omgeving waar de meeste onder ons nog nooit zijn geweest, heel goed georganiseerd en aandacht voor veiligheid en met een culinair hoogstandje. Al met al een mooie lange dag in verhouding tot de tijd (11 uur van huis af) weinig kilometers afgelegd maar het sociaal gebeuren is ook belangrijk dat was te merken door de drukke conversatie bij de verschillende horecagelegenheden en ook op de fiets (o.a. de dames die voor mij reden).

Voor de organisatie is het wel een probleem om volgend jaar weer zo'n fietstocht uit te zetten omdat ze deze keer de lat wel erg hoog hebben gelegd

Want iedereen die ik gesproken heb vonden het een prachtige en mooie dag en niemand heb ik iets horen zeggen over geld en duur. Chapeau!!



Fietsseizoen 2025 en afsluitavond

Op 18 september hebben we het fietsseizoen 2025 afgesloten tijdens een gezellige bijeenkomst in 'De Zandloper'. Maar liefst 24 leden hadden zich voor deze bijeenkomst aangemeld.

Tijdens deze avond is er altijd een terugblik op het afgelopen seizoen.

Op de eerste plaats verheugt het ons dat de belangstelling voor het fietsen, na jaren van teruggang, nu duidelijk weer in de lift zit.

Door mindere weersomstandigheden vond pas op 1 mei de eerste avondfietstocht plaats. Daarna werkte het weer meestal wel mee.

De belangstelling voor de dagfietstochten was dit jaar buitengewoon goed. Aan de eerste tocht naar het Brabantse land werd door 29



fietsters deelgenomen.

Tijdens de 2^e tocht mochten we zelfs 37 deelnemers verwelkomen. In verband met tropische temperaturen werd deze tocht met één week uitgesteld. Wat er bij deze tocht uitsprong was de goed verzorgde lunch bij 'De Heikant' in Malden en het voortreffelijke diner bij 'De Markies' in Alverna.

Ook de 3-daagse was weer een groot succes. Ons verblijf was dit jaar in Hotel 'De Kroon' in Gennep, een klein gezellig familiehotel waarin ons gezelschap van 16 personen nog net paste. We zoeken de laatste jaren steeds een hotel op een overbrugbare fietsafstand waar we op de 1^e dag zelf naartoe kunnen fietsen en op de laatste dag per fiets weer huiswaarts kunnen keren.

Veiligheid tijdens de fietstochten staat voor de fietscommissie voorop. Bij het uitzetten van routes wordt hiermee zoveel mogelijk rekening gehouden. We zien steeds meer deelnemers met een fietshelm. In de loop van dit jaar is geïnvesteerd in gele fietsjes. Zonder morren tooien alle deelnemers zich nu in een hesje. Het verhoogt onze zichtbaarheid en je merkt dat andere weggebruikers meer met ons rekening houden.

De afsluitavond was als vanouds erg gezellig waarbij nog volop kon worden nagepraat over het afgelopen seizoen.

De fietscommissie gaat op korte termijn weer aan de slag met de voorbereiding van het nieuwe seizoen.

De fietscommissie

Lies, Willy, Willemien en Hent

Terugblik op de excursie van 3 september in Terschuur



Het bezoek aan het museum was absoluut de moeite waard. Volgens de informatie van het museum werden maar liefst 160 verschillende ambachten getoond en of uitgebeeld. Veel van die oude ambachten hebben een agrarische achtergrond, wat toentertijd in en op de boerderij en het huishouden in gebruik was. Daar onze groep senioren uit Bergharen, Hernen en Leur van vroeger uit veelal een agrarische achtergrond hebben was het mooi om te zien hoe er heftige discussies ontstonden over het juiste gebruik van de getoonde hulpmiddelen en gereedschappen. Duidelijk was dat met behulp van de hulpmiddelen van vroeger ook nog veel fysieke arbeid verricht moest worden. Uitspraken van wat hebben toch vroeger moeten sjouwen werden overal gehoord. Een groot deel van die oude ambachten werden toen uitgeoefend in een eigen werkplaats maar een niet onbelangrijk deel van de oude ambachten vond plaats op locatie met behulp van bak- en transportfietsen brachten ze hun waren bij de mensen thuis zoals visboer manufacturen, bakker, heibezems, scharensleep, melkboer, voddendoer kolenboer, schillenboer enz.... Ook deze oude ambachten met hun transportmiddelen waren allemaal te zien



Verschillende keren wisten de meeste onder ons waar het getoonde gereedschap of gebruiksartikel nog voor diende maar sommige konden het ook niet thuisbrengen wat de een niet wist wisten de anderen dan wel. **“Hoe meer je herkent hoe ouder je bent”** was er ergens te lezen.

Na de lunch hebben de meeste nog het speelgoedmuseum bezocht op de bovenverdieping waar bijzonder en antiek speelgoed te zien was van miniatuur treinen, mecano bouwwerken, oud hollandse spelen poppen en poppenkasten enz...



Om 14.00 uur was er een rondrit over de Veluwe met Irene Beaupain als Veluwe-gids in onze eigen bus. De rondrit over de Veluwe ondervond nogal wat hindernissen door allerlei wegafluitingen en omleidingen. De geplande rondrit moest dan ook meerder malen onderbroken worden. Waardoor het geplande verhaal van de gids telkens aangepast werd Niettemin hebben toch kunnen zien hoe mooi de Veluwe met haar kroondomeinen en de bloeiende paarse heide is die doorgaans van half augustus tot begin september in bloei staat. Door al die omleidingen zijn we wel heel veel te weten gekomen van de verschillende bomen die langs de weg stonden. Al met al toch een geslaagde excursie.



Verbonden door Licht - Bergharen

In vervolg op de sfeervolle bijeenkomst van vorig jaar, vindt op **zondag 9 november a.s. van 17.30-19.30 uur** op de **Kapelberg** in **Bergharen** voor de vierde keer **‘Verbonden door Licht’** plaats.

‘Verbonden door Licht’ is bedoeld om dierbare overledenen op een passende wijze te herdenken. Er worden rituelen aangeboden om ruimte te geven aan gevoelens van rouw en om stil te staan bij dierbare herinneringen. Je samen verbonden voelen, warmte en licht zijn steekwoorden die hierbij horen.

U kunt bijvoorbeeld een kaarsje aansteken, gedichten lezen, naar passende muziek luisteren, in gesprek gaan of in stilte troost/steun vinden bij elkaar.

Het **thema** is dit jaar: **Bloemen-Hart.**

Iedereen is van harte welkom! Geen entree.

Doorlopende activiteit met gelegenheid om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee...

Noteer deze datum in uw agenda! En graag tot dan!



*Verbonden door Licht 2025 Hernen
U bent uitgenodigd a.s. zondag 2 november
van 19.00 - 21.00 uur
voor een wandeling rondom het kasteel waarbij
via poëzie, muziek of een ritueel stil kan worden gestaan bij verloren
geliefden.
Iedereen is tevens van harte welkom voor
een kopje koffie of thee
op de binnenplaats van het kasteel.*



Voorkom Vallen!

Wist je dat?

- Vallen bij 65-plussers de grootste oorzaak zijn van spoedeisende (SEH) bezoeken?
- Dat er elke 5 minuten een 65-plusser op de SEH terecht komt na een val? Bij verkeersongevallen is dat een 65-plusser per 21 minuten.
- De meeste ongevallen in en om het huis gebeuren?
- Vallen één van de meest voorkomende oorzaak is van ernstig letsel, ziekenhuisopnamen, niet meer thuis kunnen wonen en zelfs overlijden?
- Als jij je goed laat informeren, vallen kunt voorkomen?

Daarom organiseren wij op maandagmiddag 27 oktober een informatieve en actieve bijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst leer je wat de risicofactoren en oorzaken zijn van vallen. En je leert wat jij kunt doen om vallen te voorkomen. Ook kun je je laten testen: hoe stabiel loop jij en heb je wellicht een verhoogd risico om te vallen? Als jij een verhoogd risico op vallen hebt kan Thom Wendling (buurtsportcoach) je direct vertellen hoe je dit risico kunt verkleinen.

Wie: alle inwoners uit Bergharen, Hernen en Leur.

Let op! Juist als vallen voor jou nu nog niet aan de orde is, is het goed om je te laten informeren. Op die manier kun je zelf preventief te werk gaan om ervoor te zorgen dat je ook op hogere leeftijd minder risico loopt. Deze middag is dus zeker niet alleen voor 65-plussers.

Wat en waar: Bijeenkomst Valpreventie 27 oktober 2025.

Om 13.30 wandelen we vanaf de Mijlpaal en vanaf de Zandloper richting Schaarweide.

Om 14.00 uur staat koffie en thee klaar op Schaarweide

Het programma bestaat uit informatie, bewegen, tips, ervaren en testen. Dit duurt tot ongeveer 16.00 uur.



Waardering Mantelzorgers

In onze dorpen doen we veel voor elkaar. Mensen blijven langer thuis wonen en doen daarmee vaker een beroep op familie, vrienden, burens en andere naasten.

Over het algemeen doen we graag iets voor een ander. Maar mantelzorg gaat altijd door. Er is geen pauze, je houdt altijd rekening met iemand. En toch doen de meeste mensen het met liefde. Juist daarom willen wij aandacht vragen voor mantelzorgers. _____

Het is mooi als hun steun en inzet voor een ander opgemerkt wordt. Gewaardeerd wordt.

Laten we erkennen wat zij betekenen!

Op 10 november organiseren we een avond vol verwennerij en ontspanning (18.00-21.00 uur). Speciaal voor alle mantelzorgers uit Bergharen, Hernen en Leur. Ben of ken jij een mantelzorger die een ontspannen avond verdiend? Of wil jij jouw waardering kenbaar maken? Geef dan naam, adres en e-mailadres van de mantelzorger door. Wij zorgen dan dat deze persoon wordt uitgenodigd voor de verwenavond.

Opgeven kan via het invulstrookje (inleveren bij dorpsstraat 50, Bergharen), via whatsapp (06 48633587), e-mail (l.schat@meervoormekaar.nl) of via de link die op de facebookpagina van [bergharenhernenleur](https://www.facebook.com/bergharenhernenleur) wordt gedeeld.

Waardeer de mantelzorgers!



MANTELZORG VERWENAVOND AANMELDFORMULIER

afgeven bij Dorpsstraat 50, Bergharen

Naam:

Adres:

Email:

Telefoonnummer:



(Optioneel) Opgegeven door
Naam:

Adres:

E-mail:

Herfst

S	B	W	G	S	A	J	N	E	G	E	R
R	E	U	O	N	G	E	E	L	I	D	H
O	U	J	E	R	I	N	G	K	O	S	R
R	K	U	N	V	M	U	E	O	A	T	E
K	E	V	V	A	O	L	R	N	O	R	E
O	N	O	B	D	T	G	R	B	N	U	H
U	N	O	H	J	R	S	E	L	D	I	T
D	O	N	E	Z	R	A	A	L	E	K	B
M	O	S	R	E	L	A	A	K	S	G	H
E	T	O	F	K	E	O	B	H	R	F	E
S	J	B	S	B	L	A	A	D	J	E	S
L	E	O	T	S	N	E	D	D	A	P	T

BEUKENNOOTJE	KAAL
BINNEN	KASTANJES
BLAADJES	KOUD
BOEK	LAARZEN
BOOM	PADDENSTOEL
BOS	REGEN
BRUIN	REGENJAS
EGEL	ROOD
EIKELTJES	STRUIK
GEEL	THEE
GUUR	VOGELS
HAARDVUUR	WORM
HERFST	

woordzoekerfabriek.nl » maak je eigen woordzoeker

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

🎉 Laatste Bingo van het jaar – mis het niet! 🎉

Op **donderdag 21 november** organiseren we de allerlaatste Bingo van dit jaar.

We willen er samen een gezellige en feestelijke middag van maken – mét leuke prijzen, een kopje koffie, desgewenst een drankje in de pauze, maar vooral veel plezier met elkaar!

Helaas merken we dat het aantal deelnemers flink terugloopt. Als dit zo doorgaat, moeten we **helaas na de zomer van 2026 gaan stoppen met de Bingo**. Dat zou ontzettend jammer zijn, want voor veel van onze leden is dit een leuk moment om samen te komen en plezier te hebben.

👉 Daarom hebben we jullie hulp hard nodig!

Neem je burens, vrienden, familie of kennissen mee en beleef samen een heerlijke middag vol gezelligheid. Bevalt het dan worden ze lid van BHL-Senior en kan men zich opgeven voor alle activiteiten van onze vereniging. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd – én hoe groter de kans dat we Bingo volgend jaar kunnen voortzetten.

📅 **Datum:** donderdag 21 november

🕒 **Tijd:** middag 14.00 uur

📍 **Locatie:** de Mijlpaal Hernen

Laten we er met z'n allen een geweldige afsluiter van maken en samen zorgen dat de Bingo kan blijven bestaan!



💎 Kom, speel mee en neem iemand mee! 💎

De Bingogroep _____



Eettafel Bergharen -- Marja Mooren

06-11196663

De eerstvolgende eettafels zijn op woensdag 5 november en 3 december 2025 in de Zandloper

Eettafel Hernen -- Hanny van Nuland

0487-531725

De eerstvolgende eettafels zijn op vrijdag 24 oktober en 28 november in de Mijlpaal

AGENDA

OKTOBER	
maandag 27	valpreventie
NOVEMBER	
Maandag 10	mantelzorg
vrijdag 14	Vrijwilligersfeest
vrijdag 21	Bingo Mijlpaal
DECEMBER	
vrijdag 19	Kerstviering

Colofon

BHL-Senior Opgericht 27 maart 1955

Bestuur

Tiny Fielmieg	06-23466660	voorzitter
Joke van Dreumel	0487-531393	secretaris
Annemiek Rikken	06-54712719	penningmeester
Wil Ariens	0487-531719	lid
Jacqueline Zunnebeld	0487-532137	ledenadministratie

Email secretariaat senior.bhl@gmail.com

Website www.bhl-senior.nl

Redactie	redactieseniorenbhl@gmail.com
Coördinator	Joke van Dreumel
Fotografie	Antoon Tonen
Lay-out	

Bankrekening NL32RABO0107950294, t.n.v. BHL-Senior.

MeerVoormekaar

Mailadres:	I.vandennieuwenhuijzen@meervoormekaar.nl
Telnr.:	024-6418459
Contact belastinginvullers	0487-531249

De redactie behoudt zich het recht voor, artikelen te redigeren of in te korten. Anonieme inzendingen worden niet geplaatst.

Foto uit de oude doos



Vrijwilligersfeest 2019

Aanleveren kopij:

E-mail: redactieseniorenbhl@gmail.com

**Kopij volgend nummer:
22 oktober 2025**