

Informatieblad 55+



Bergharen
Hernen
Leur

BHL-SENIOR



In dit nummer o.a.:

Fietsseizoen 2024 **5**

Positieve gezondheid **7**

5-daagse busreis **9**

BHL-Senior

Jaargang 32, september 2024

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
Gymmen	woensdag	08.45 uur	De Zandloper
Inloopmiddag	dinsdag	14.00 uur	De Zandloper
Jeu de Boules	maandag donderdag	19.00-20.00 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 **eerste vrijdag** van de maand **10.00 uur** gebedsdienst in **Bergharen**. Na afloop van de dienst is er koffie of thee.

Inhoudsopgave

Vaste activiteiten	2
Personalia	4
Aandacht	4
Fietsseizoen 2024 en afsluitavond	5
Positieve gezondheid	6
5 daagse busreis Heidelberg en het mooie Odenwald	9
Eettafel	13
Bingo	14
Colofon	15

**Kopij volgend nummer:
23 oktober 2024**

Personalia

Nieuwe leden:

de heer L.A. van Uden,
mevrouw J.J. Karthaus-de Man,
de heer P.F.E. Arntz

Overleden:

mevrouw W.H. Driessen-van der Heuij, Bergharen
mevrouw H.C.M van Kraaij-van Zanten, Bergharen
de heer W.J. de Lorijn, 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.

Bij voorbaat dank

Het bestuur.

Fietsseizoen 2024 en afsluitavond

Op 12 september hebben we het fietsseizoen 2024 afgesloten tijdens een gezellige bijeenkomst in 'De Zandloper'.

Voorals aan het begin van het seizoen was het weer ons niet altijd goed gezind waardoor enkele avondfietstochten zijn afgelast. Gelukkig waren de weersomstandigheden ons tijdens de dagfietstochten en de driedaagse wel goed gezind. Het aantal deelnemers aan de avondfietstochten laat, net als vorig jaar, te wensen over. Tijdens de afsluitavond is de stemming gepeild om eventueel de avondfietstochten te verplaatsen naar de



middag. Hiervoor is onder de huidige regelmatige deelnemers zeker geen meerderheid te vinden. De belangstelling voor de dagfietstochten stemt tot tevredenheid, zeker nu zich hiervoor ook 'nieuwe' deelnemers aanmelden.

Het aantal deelnemers aan de 3-daagse is behoorlijk teruggelopen. Met 14 deelnemers was het nog steeds reuze gezellig. Er gaat veel tijd zitten in de organisatie van dit evenement en dan is het toch wel jammer dat zo weinig leden gebruik maken van deze unieke gelegenheid om te genieten van een volledig verzorgde korte fietsvakantie. De fietscommissie gaat er alles aandoen om voor volgend jaar weer met een mooie aanbieding te komen.

Aan de afsluitavond werd door 17 leden deelgenomen en deze was als vanouds erg gezellig.. De fietscommissie gaat op korte termijn weer aan de slag met de voorbereiding van het nieuwe seizoen en is blij dat Willy Haselhorst vanaf het komende seizoen deel gaat uitmaken van de fietscommissie.

De fietscommissie van het afgelopen seizoen Lies, Willemien en Hent

Positieve Gezondheid

Als dorpsondersteuners helpen we mensen vitaal te blijven. Dit doen we door het organiseren van activiteiten en bijeenkomsten. En door persoonlijke hulp of advies te bieden.

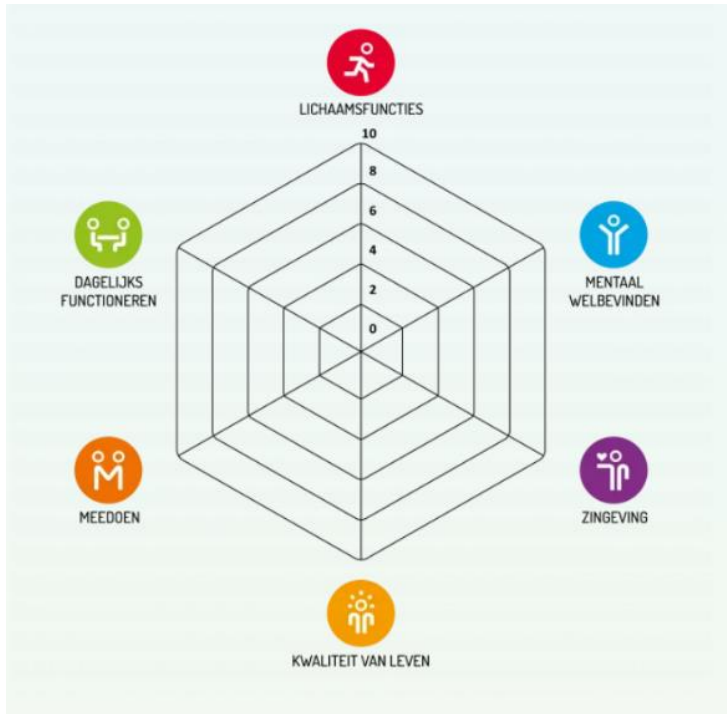
Op die manier ontmoeten we elkaar, praten we met elkaar en wisselen we kennis uit. Altijd in een ontspannen, informele sfeer.

Positieve Gezondheid staat bij ons centraal. Maar wat is dat nu?

Positieve gezondheid legt de nadruk op een betekenisvol leven. Terwijl de nadruk in de gezondheidszorg vaak ligt op ziekte of beperking.

Bij Positieve gezondheid staat niet de ziekte centraal, maar juist de mens. Hoe wil jij leven, wat vind jij belangrijk en hoe kan je dat bereiken?

Belangrijke elementen om over na te denken zijn weergegeven in onderstaand spinnenweb van Positieve gezondheid. Benieuwd? Kijk op www.iph.nl of neem contact met ons op zodat we je er meer over kunnen vertellen. Houd ook facebook in de gaten, want daarop plaatsen wij wat we allemaal doen met Positieve gezondheid.



Bron: www.iph.nl

Gezonde leefstijl – week van de gezondheid

Op donderdag 31 oktober vragen we aandacht voor de week van de gezondheid! Doe mee en krijg inzicht in je eigen gezondheid.

Het programma van 13.00-15.00 uur.

13.00 uur vertrekken we wandelend vanaf de Zandloper en de Mijlpaal richting Schaarweide.

13.30 uur: ontvangst met koffie en thee op Schaarweide

13.30-14.30: de gezondheidscheck! Hoe fit ben jij? Krijg deze middag de kans om te bewegen, je bloeddruk te meten, inzicht te krijgen in je BMI en te ervaren wat een massagestoel voor jou kan doen.

Om 14.30 wandelen we weer terug.

Let op! Wandelen alleen als het weer het toelaat. Houd facebook in de gaten of bel van te voren even met de dorpsondersteuner.

Wil of kan je niet meewandelen, maar wil je wel graag meedoen met de gezondheidscheck op Schaarweide? Of wil je gewoon een kopje koffie meedrinken? Kom dan om 13.30 uur naar Schaarweide. Als vervoer een probleem is, neem dan contact op met de dorpsondersteuners, want wij vinden altijd wel een oplossing.



Louise Schat
06-28399446

l.schat@meervoormekaar.nl



Niny Baltissen
06-48633587

n.baltissen@meervoormekaar.nl

5-daagse busreis Heidelberg en het mooie Odenwald

Zaterdagochtend 17 augustus, ongeveer 8.30 zat iedereen in de bus en gingen we op weg naar Duitsland met aan het stuur: chauffeur Geerd de Wacht. De eerste stop voor een kop koffie/thee plus een stuk gebak was bij Van der Valk in Moers. Nadat Geerd de hele parkeerplaats in zijn achteruit had genomen vervolgden we de weg naar Koblenz, met een mooie historische binnenstad, een brede boulevard waar de Rijn en de Moezel samenkomen. Helaas was dat punt “Deutsches Eck” niet te bereiken i.v.m. afzetting voor een muziekfestival.

Na de middag, om een uur of 5 kwamen aan bij het hotel: “Scheid”. Het hotel lag aan de rand van een dal met mooi wandelgebied, waar een aantal mensen dagelijks na het eten nog even een frisse neus ging halen en de kuiten aardig wat werk lieten doen. Helaas was er geen dorpje op loopafstand.

De kamers waren keurig, helaas alleen een lift in de dependance, terwijl onze reizigers daar allen op de begane grond zaten, dus die niet nodig hadden, terwijl in het hoofdgebouw geen lift aanwezig was en we over verschillende etages verspreid huisden.

Wel was er een mooi terras aanwezig onder platanen, lekker veel schaduw, met heerlijke koele wijn en bier. Jammer dat de bar vanaf maandagavond om 22.00 uur werd gesloten, ook voor de anderen die binnen zaten te kaarten, een ander spel deden of de “praatgroep”.

Na voor de meesten een goede nachtrust, stond er een uitstekend, uitgebreid ontbijtbuffet op ons te wachten. De bus in en een tocht tussen de wijngaarden door, kilometers!

Bad Dürkheim bekeken, met het grootste wijnvat ter wereld, nou ja: er was een restaurant in gevestigd. Een mooie stad, met oude vakwerkhuisen en een saline waar zout werd gewonnen voor het thermaal bad. Daarna weer over de Weinstrasse naar het hotel.

De volgende dag met een tandradbaan naar boven om het Slot Heidelberg, de bekendste ruïne van Duitsland te bezoeken, indrukwekkend, groots opgezet, door de eeuwen heen opgebouwd in verschillende stijlen, waar wij het “heidelberger” wijnvat van 219.000 liter konden bewonderen. Tevens bevond zich hier een beeld van Perkeo, de hofdwerg, uit zuid-Tirol, die hofnar werd nadat hij keurvorst Karl Philip onder de tafel had gedronken als onderdeel van een weddenschap..... Bovendien keken we op vele tuinen en torens en een geweldig uitzicht over de oude stad en de rivier de Neckar. Erg mooi was het apothekersmuseum dat daar ondergebracht was. Een verscheidenheid aan enorme apothekerskasten, instrumenten e.d. Je kon daar alleen al een uur rondkijken.



Met onze gids (die heel enthousiast vertelde) ook nog door Heidelberg gelopen. Ze bleek ook nog een goede fotograaf te zijn, ze heeft onze groepsfoto gemaakt. Dus makkelijk voor onze “huisfotograaf” Antoon Tonen. Na 2 uur werden we vrijgelaten en dook iedereen een terras op, om onder een parasol voor de inwendige mens te zorgen. Het waren “zware” wandelingen omhoog over de kinderkopjes die erg ongelijk lagen.

Onze laatste dag gingen we naar Mittelberg, een mooie tocht door de bergen. We begonnen het bezoek aan de stad, na koffie en lunch, met een boottocht, waar iedereen aan deelnam, een mooie tocht, heerlijk weer, zodat iedereen op het bovendek zat. Deze stad had vele mooie

vakwerkhuisen en een aantal oude stadspoorten. De vakwerkhuisen werden vaak versierd met heiligenbeelden. Naar het hotel voor een lekkere maaltijd. Daarna nog een spelletje of een drankje op het terras (zoals iedere dag).



De terugweg is aangebroken. We reden een mooie route langs de Rijn en stopten in Rudesheim, een heel toeristisch dorpje dat ook weer een uitdaging voor de kuiten was. We vervolgden onze rit langs de Rijn en hadden ons afscheidsdiner weer in Moers, bij Van de Valk. Na een uurtje werden de eerste vakantiegangers in Hernen uit de bus gelaten.

Een weliswaar korte, maar fijne vakantie waar iedereen elke dag in de verschillende stadjes ook heerlijk op diverse terrassen hebben gezeten voor koffie, om te lunchen en/of een drankje te nemen.

Jacqueline Zunnebeld

Monie Arts

Open inloop

Digitaal Café Bergharen

Woensdag 4 september
13:30 - 15:30

Woensdag 9 oktober
13:30 - 15:30

Woensdag 20 november
13:30 - 15:30

Woensdag 4 december
13:30 - 15:30

Woensdag 18 december
13:30 - 15:30

Vragen over je laptop, telefoon, tablet of DigiD? In het Digitaal Café kun je al je digitale vragen stellen.

Enthousiaste medewerkers en vrijwilligers beantwoorden vragen en leren je vooral hoe je het zelf kunt doen.

Aanmelden is niet nodig. Neem als het lukt wel je eigen apparaat mee.



Meedoen

Deelname is gratis en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

Meer informatie

www.bibliotheek-wijchen.nl
of bel 024 - 641 71 44

Locatie

Kulturhus De Zandloper
de Weem 1
Bergharen



De eerstvolgende eettafels zijn weer
in Bergharen op woensdag 2 oktober, 6 november en 4 december
2024, 8 januari, 5 februari, 5 maart, 2 april, 7 mei, 4 juni en 2 juli 2025.

Opgeven bij **Marja Mooren** 06-11196663

In Hernen op vrijdag 27 september, 25 oktober en 22 november 2024,
24 januari, 28 februari, 28 maart, 25 april, 23 mei en 27 juni 2025

Opgeven bij **Hanny van Nuland** 487-531725

Groetjes van de eettafel groep



De eerste bingo van het nieuwe seizoen is op vrijdag 20 september om 14.00 uur in de Mijlpaal en vervolgens op 15 november in de Zandloper,

Hierna op 17 januari in de Mijlpaal, 14 maart in de Zandloper en op 16 mei in de Mijlpaal

We hopen u allemaal weer te zien

Met vriendelijke groet, De bingo commissie.

Colofon

BHL-Senior **Opgericht 27 maart 1955**

Bestuur

Jacqueline Zunnebeld	0487-532137	secretaris
Annemiek Rikken	06-54712719	penningmeester
Wil Ariens	0487-531719	lid
Joke van Dreumel	0487-531393	lid

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.



Aanleveren kopij:

E-mail: redactieseniorenbhl@gmail.com