

nieuwsmagazine
Forte Fit



Thema
Gooi de ramen
open!

mei 2025

Inhoudsopgave

3	Van de redactie
4	Gedichten
5	In Memoriam Jettie van Bladel
6	Bijeenkomst Krachtig ouder worden
7	We geven het woord aan... Mieke Uijtewaal
8	Zomeractiviteiten
9	Zomerzonnnewendequiz
10	Nieuwe groep MBvO in Elst
11	Filosofie voor beginners
12	Cursus fotografie
13	Column Jan Zwier
14	Tip uit de omgeving
15	Tot slot

Forte Fit magazine verschijnt vier keer per jaar en heeft tot doel u op de hoogte te houden van onze activiteiten en te zorgen voor verbinding.

Daarbij is er ook ruimte voor tips en persoonlijke verhalen die betrekking hebben op Forte Fit of de omgeving waarin we wonen.

Redactie magazine
Marit Bosschaart, Truus Heijligers, Tineke Wattel
Vormgeving Marit Bosschaart
prencomm.fortefit@fortewelzijn.nl

Van de redactie

Nu de zomer nadert en de dagen langer worden, gooien we de ramen open. Licht en frisse lucht stromen onze huizen en onze hoofden binnen. Daar krijgen we energie van en ook het humeur van de meeste mensen gaat er flink op vooruit. We kunnen weer naar buiten en schudden het stof van de winter van ons af.

De foto op de cover is gemaakt door Wil Teunissen en geeft deze sfeer goed weer. Bij het zien van deze zonnige foto, krijg je spontaan zin in de zomer. De column van Jan Zwier en de gedichten van Hennie van Ee en Liesbeth Lintner versterken dit gevoel.

In dit nummer allerlei nieuws over de komende zomeractiviteiten en alvast een kleine vooruitblik op de cursussen en activiteiten in het nieuwe seizoen. Meer informatie hierover vindt u op de website en in een extra Nieuwsmagazine dat in juni verschijnt.

Helaas gaan de nare kanten van het leven ook in de zomer gewoon door. In dit nummer staan we stil bij het plotselinge overlijden van een van onze vrijwilligers, Jettie van Bladel-de Jager. Wij wensen haar man Theo veel sterkte bij het verwerken van dit verlies. In de rubriek we geven het woord aan... vertelt Mieke Uijtewaai over voorzorgcirkels en het belang hiervan nu de zorg voor zelfstandig wonende ouderen onder druk staat.

Tot slot maken we de winnaar van de puzzel in het vorige Nieuwsmagazine bekend en verwelkomen we de zeshonderdste lezer van het magazine. Wij wensen u veel leesplezier.

Namens de redactie,

Marit Bosschaart



Gedichten

Open raam

Jij laat het buiten binnen
waar het koud en donker was
wordt het eindelijk weer licht
waait een frisse wind

Voel de zoete voorjaarslucht
Hoor het lachen van een kind

Lang zag jij de wereld
alleen door vensterglas
nu sta je voor het open raam
begroet de zon en zucht

Hennie van Ee

Gooi de ramen open

zonlicht vangende deeltjes
stof dwarrelt door de lucht
snorrend de verwarming

kwinkelende vogels in de verte
de lente nu echt in aantocht
felle regenbuien kletteren
schelle luchten lichten

het voorjaar knabbelt al
druppels op de ramen
het barst uit alle voegen
gooi die ramen open

Liesbeth Lintner



foto: Lilian Gelten

Vrijwilligersnieuws

door: Chris Rooyakkers



In Memoriam Jettie van Bladel-de Jager

In de nacht van 5 op 6 maart is Jettie van Bladel geheel onverwachts overleden.

Jettie was de afgelopen jaren mede-begeleidster van de "Vertel-eens" groep.

Iedere eerste woensdagochtend van de maand, behalve in de zomer, kwam deze groep in de bibliotheek bij elkaar. We spraken met en luisterden naar elkaar over een van tevoren aangekondigd onderwerp.

Samen met Jettie maakte ik voorstellen voor deze invulling en leidden we de gesprekken.

Jettie had ideeën te over en met veel overtuigingskracht en enthousiasme bracht ze die naar voren. Met de deelnemers bouwde ze al snel een warme band op. Haar enthousiasme was erg aanstekelijk.

Ieder was dan ook zeer aangedaan door haar overlijden.

Dit schreven deelnemers naar aanleiding van mijn vraag om te reageren op:

Als ik aan Jettie denk, denk ik aan

- een vriendelijke, lieve, behulpzame vrouw
- haar spontaniteit en belangstelling
- altijd goedlachs en een pracht mens
- een lieve, spontane vrouw
- haar lunch-organisatie en het bezoek van de Sint

We gaan Jettie om al deze kwaliteiten heel erg missen.

Theo wensen we veel sterkte bij het dragen van dit verlies.

Chris Rooyackers en deelnemers Vertel-eens groep

Vrijwilligersnieuws

door: Tineke Wattel

Bijeenkomst Krachtig ouder worden.

Op 18 februari was er een bijeenkomst in De Hoendrik in Herveld voor inwoners van 55+ uit de Overbetuwe en organisaties die zich op deze groep richten, met als thema: Krachtig ouder worden. Forte Fit was er ook bij.

Deze bijeenkomst was onder andere georganiseerd door Forte Welzijn en de Huiskamers Overbetuwe. De middag sloot aan bij de campagne 'Praat vandaag over morgen' van het ministerie van VWS, die ouderen aanmoedigt om vooruit te kijken en het gesprek aan te gaan over wonen, zorg en welzijn.

Theo Voorn, inwoner uit Oosterhout zette de toon van deze middag: hij vertelde op inspirerende wijze hoe hij omgaat met zijn ouder- worden en wat hij daarbij belangrijk vindt. Autonomie, verbondenheid en 'ertoe doen' zijn voor hem sleutelbegrippen.

Mieke Uijttewaal, buurtverbinder in Valburg, sloot hierbij aan door haar verhaal over het opzetten van een voorzorgcirkel in de eigen buurt. In sommige buurten of straten is dit al gerealiseerd. Dit idee werd enthousiast ontvangen door de aanwezigen.

Aan het eind van de middag was er een kennismarkt, waarbij ook de stand van Forte Fit druk werd bezocht.

Het was een geslaagde middag: in een prettige, openhartige sfeer was er ruimte om kennis te maken met nieuwe ideeën over allerlei aspecten van het ouder- worden en ouder- zijn. Vooral de persoonlijke verhalen tijdens de groepsgesprekken waren inspirerend.

Meer weten over voorzorgcirkels? Zie het artikel van Mieke Uijttewaal hierna in dit magazine en www.zorgsaamwonen.nl



foto's: Tineke Wattel

We geven het woord aan...

Mieke Uijtewaal, buurtverbinder en contactpersoon Voorzorgcirkels

De voorzorgcirkel is de moderne versie van het nabuurschap (noaberschap). Deze is ontstaan, omdat veel mensen zo lang mogelijk willen blijven wonen op een plek waar ze het naar hun zin hebben, met zo min mogelijk zorg van buitenaf.

De vergrijzing en behoefte aan zorg neemt toe, terwijl er aan werkenden in de zorg een tekort is. Kinderen wonen vaak niet meer in de buurt en mantelzorgers zijn steeds vaker overbelast. Hieruit is het idee van een voorzorgcirkel (VZC) ontstaan.

Hoe ziet dat eruit?

De ideale omvang van een cirkel is ongeveer 10 tot 15 huishoudens die het liefst zo dicht mogelijk bij elkaar wonen, bijvoorbeeld in dezelfde straat en die wel wat voor elkaar willen betekenen als dat nodig is. Uit voorzorg spreek je dit met elkaar af.

Doordat je dit met elkaar hebt afgesproken, voel je je niet bezwaard om hulp te vragen als dat nodig is. Dit kan variëren van een boodschapje doen, naar het ziekenhuis brengen of de vuilnisbak buiten zetten. De echte medische zorg blijft bij de professionals.

Er zijn veel voordelen: het voorkomt eenzaamheid, vergroot zelfredzaamheid, verlicht druk op mantelzorgers, maakt praktische hulp mogelijk en het kan veel gezelligheid opleveren.

In het land zijn er al vele voorzorgcirkels opgezet en blijkt het een groot succes.

Inmiddels is de eerste voorzorgcirkel in Valburg een feit en is er ook in Elst een opgezet.

Wil je meer weten?

Bel Karin Veldkamp (opbouwwerker) in Valburg: 0613367978 of Mieke Uijtewaal: 0640303055
Of kijk op de website van Nederland Zorgt Voor Elkaar: www.nlzve.nl



Zomeractiviteiten

door: Riekie Dibbets-van Valburg



Ook zo'n zin in de zomer?

Lekker zonnetje, heerlijk op vakantie! Maar wat nogal eens vergeten wordt, is dat voor een deel van de ouderen met de zomer ook een periode van eenzaamheid aanbreekt. Alles stopt, alle wekelijkse dingen liggen stil. En dan gaan burens, vrienden, de kinderen en kleinkinderen ook nog eens op vakantie.

Om naar uit te kijken

De werkgroep Cultuur en Educatie wil een aantal activiteiten organiseren om de vakantieperiode voor deze groep een klein beetje te vullen. De werkgroep Sport & Bewegen is inmiddels aangesloten, zodat het een leuk, divers programma gaat worden.

Er zijn plannen voor

- een lezing over de schilderkunst van de gebroeders van Lymborch
- een historische wandeling door de Dorpsstraat in Elst. Het is een korte route, zodat ook mensen met een rollator of scootmobiel mee kunnen doen.
- een fietsroute langs een aantal buitenkunstwerken in Overbetuwe met onderweg een picknick of lunch. Voor iedereen die kan fietsen of per scootmobiel een fietser kan bijhouden.
- een rondleiding met lunch in Hof Bredelaar
- een bezoek aan de windmolens/het zonnepark aan de A15
- een werelddansactiviteit
- een of twee andere beweegactiviteiten voor fitte of iets mindere fitte senioren

Voor de activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd of ze zijn gratis.

Ergens in juni hopen we het zomeractiviteitenprogramma te kunnen presenteren. Meer informatie eind juni via een extra Nieuwsmagazine, het Gemeentenieuws en onze website.

Nu al zin in in?

Kijk dan op de volgende pagina voor de eerste zomeractiviteit, de zomerzonnepark quiz!

Zomerzonnewendequiz

door: Jan Zwier

Forte Fit luidt de zomer in met een zomerzonnewendequiz!

Verschillende culturen hebben hun eigen gebruiken en rituelen tijdens de zomerzonnewende. Dit omvat onder andere het aansteken van vreugdevuren, dansen rond de vuurcirkel, het maken en dragen van bloemenkransen en het houden van buitenfeesten en picknicks.

Forte Fit wil daar graag, op de dag dat de zomer formeel begint, iets aan toevoegen. Op de avond van 21 juni organiseren we een speciale zomerzonnewendequiz. Deze quiz zal bestaan uit een combinatie van open kennisvragen, fotovragen, videovragen, geluidsvragen en puzzels en doet een beroep op uw parate kennis, vaardigheden en inzicht.

Een groot deel van de vragen richt zich op uw jeugdijaren: de jaren '60 en '70 van de vorige eeuw. Maar ook het begin van deze eeuw wordt niet vergeten. De vragen al dan niet voorzien van beeld of geluid worden getoond op een projectiescherm met geluidsboxen. Waar u ook zit, u zal geen problemen hebben met het zien en horen van de vragen.

U kunt zich als individu of als team inschrijven. De teams mogen maximaal bestaan uit drie deelnemers. Individuele deelnemers worden gekoppeld aan een of twee andere individuele deelnemers. Op die manier zijn de kansen voor iedereen gelijk!

Dan volgt de finale: de twee beste teams spelen individueel tegen elkaar om de titel 'avondwinnaar'. Hem of haar zal aan het eind van de avond een leuke prijs overhandigd worden. Maar ook degenen die niet tot de beste twee teams behoren spelen mee. Zij moeten proberen om eerder dan de finalisten het eindantwoord te weten te komen.

Doet u ook mee?

Aanmelden: uiterlijk 11 juni bij jj.zwier1@gmail.com



Wanneer: 21 juni
Tijdstip: 19.30 tot 22.00 uur
Waar: Onder de Toren, Elst
Kosten: € 6 per persoon

Nieuwe groep MBVO Elst

door: Yvonne Franken

Nieuwe groep Meer Bewegen voor Ouderen in Elst gestart

In maart 2025 is een nieuwe groep Meer Bewegen voor Ouderen met groot enthousiasme gestart in Elst. Dit is de vierde groep in Elst voor zowel dames als heren. Daarnaast hebben we ook MBvO groepen in Oosterhout, Zetten en Herveld. Daaruit blijkt dat er grote behoefte is aan beweeggroepen voor ouderen.

We weten allemaal dat het met het ouder worden belangrijk is om te bewegen om zo lang mogelijk soepel en flexibel te blijven. De Meer Bewegen voor Ouderen lessen helpen de deelnemers daarbij, onder begeleiding van een gediplomeerd docent.

Tijdens de les worden de oefeningen naast of vanuit de stoel gedaan waarbij alle spiergroepen en gewrichten aan bod komen. Mocht u wat minder mobiel zijn, dan kunt u deze lessen toch volgen.

Gezelligheid en het meedoen in eigen tempo staan vanzelfsprekend tijdens de lessen centraal. Hoe leuk is het om na afloop, voor wie dat prettig vindt, met elkaar een kopje koffie te drinken.

Heeft u interesse om bij ons te bewegen, bekijkt u dan vooral onze website waar u alle informatie vindt www.fortefit.nl. Meldt u aan en maak gebruik van twee gratis proeflessen. Bij veel enthousiasme bekijken we of het mogelijk is een nieuwe groep op te starten.

Tot ziens bij een van onze beweeggroepen Meer bewegen voor Ouderen!



foto: Truus Heijligers

Start
in
september

Filosofie voor beginners

door: Jan Luijten

Filosofie

Democratie, vrijheid, klimaatverandering, Trump, “vreemdelingen”, vriendschap zijn maar enkele thema’s die we dagelijks tegenkomen. Maar wat kunnen of moeten we ermee? Hiervoor zullen we te rade gaan bij diverse filosofen: onder anderen bij Spinoza, Kant, Nietzsche, Wittgenstein en Latour. Ook komen Nederlandse denkers aan bod, waaronder de huidige Denker der Nederlanden David Van Reybrouck.

Democratie als voorbeeld

Een goed functionerende democratie veronderstelt dat burgers voluit deelnemen en zich daarbij ruimschoots uitspreken. Ook dat zij onderscheid maken tussen feiten, meningen en leugens. Maar wat betekent dat in het hedendaagse met social media en populisme, complottheorieën, algoritmen en AI, nepnieuws en manipulatie? Is democratie nog een houdbaar ideaal? Is dit ideaal een (wereld)oorlog waard? Krijgt de Griekse filosoof Plato gelijk? Volgens hem vereist regeren een bekwaamheid die slechts door enkelen verkregen kan worden; voor hem was het hele idee van democratie irrationeel en absurd; een systeem dat gedoemd is te falen.

Opzet

Elke avond starten we met een filosofische tekst of video, waarin verschillende perspectieven prikkelend en soms provocerend aan bod komen. Daarna hebben we een gezamenlijke dialoog met luisteren en spreken.

Vier actuele thema’s zullen kritisch tegen het licht gehouden worden:

- 1) grondbeginselen van democratie;
- 2) klimaat en verantwoordelijkheid;
- 3) verschillen tussen mensen en nihilisme;
- 4) vriendschap.

Informatie over deze cursus en **aanmelden:** cultuur.fortefit@fortewelzijn.nl



Waar: Knooppunt Valburg
Wanneer: 17-24 sept.
1-22-29 okt.
5-12-19-26 nov.
Tijdstip: 19.30-21.30 uur
Kosten: 120 euro
Docent: Jan Luijten

Cursus fotografie

door: Riekie Dibbets-van Valburg

U hebt een mooie digitale camera. U weet dat je er veel mee kunt, maar op het moment dat u hem weer eens gaat gebruiken, krijgt u niet de foto die u in gedachten had. Dus zet u hem maar weer op de automaat. Maar daarom had u die camera niet gekocht!

Johan Rasing leert u in 9 lessen op woensdagavond de volledige theorie van het maken van een goede, maar ook spannende foto. Zowel de creatieve kant als de technische kant komen in de cursus aan de orde. Johan vertelt alles in begrijpelijke taal en een ongedwongen sfeer.

Leer uw camera volledig kennen, zodat u trots kunt trots zijn op de foto's die u maakt.

Kijk voor meer **informatie of aanmelding** op cultuur.fortefit@fortewelzijn.nl



foto: Helma de Vries

Start
in
oktober

Column

door: Jan Zwier

Doe eens gek, gooi je haar los!

Toen wij (mijn vrouw en ik) als geboren Haarlemmers in Apeldoorn kwamen wonen, moesten we wennen aan bepaald lokaal taalgebruik. De buurvrouw met wie we al tijdens het opknappen van onze maisonnette (u weet wel, een flat met twee etages) kennis maakten zei, toen we een kop koffie voor haar neerzetten, 'k Hebbe der 'n hèkel an as de koe dreuge steet.' Mijn vrouw en ik keken elkaar eens aan, in de hoop dat de ander wist wat daarmee bedoeld werd. Wat bleek, we hadden vergeten melk in haar koffie te doen. Dat was eens maar nooit meer: we lieten de koe nooit meer droog staan.

Maar er waren meer verschillen. Toen we in het voorjaar van 1977 gingen verhuizen naar een rijtjeswoning, lieten we dat trots aan familie, vrienden en burens weten. Van een oude buurman kregen we een leuk kaartje waarop hij het volgende geschreven had: 'Wie 'n dik gat hef mot ok 'n wieje bokse hemme.' Tja, daar gingen we weer. Wat was dat nou in hemelsnaam? Maar de buurvrouw van de vergeten melk, bracht uitkomst: 'Het betekent in dit geval dat jullie geld moeten hebben om te kunnen verhuizen.'

Waar we ook aan moesten wennen was de uitspraak dat je op de slaapkamer het slaapkamerraam altijd 'los moest zetten'. Nu hadden wij, dachten we, het raam nooit los staan, maar altijd op een haakje. Maar ook nu sprak de taal ons parten: hier betekende 'los' dus 'open'. En dat begrepen we!

U kunt zich voorstellen dat ik een 'déja-vu' gevoel kreeg toen mij kortgeleden door de redactie van dit Magazine gevraagd werd een column te schrijven met als thema 'Gooi de ramen open!'. Want hoe moest ik dat woord 'gooien' nu weer interpreteren? Ik heb maar aangenomen dat het een metafoor is voor alle belangrijke dingen die de komende maanden ons weer biedt. De dagen lengen, de lucht wordt lichter en de stemming van iedereen wordt aangenamer. Kortom: ga genieten de komende maanden. En, om er een Haarlemse uitdrukking tegen aan te gooien: 'Doe eens gek, gooi je haar los!' Een prettige zomer!

Tip uit de omgeving

door: Tineke Wattel

Een Klompenpad aan de rand van de Overbetuwe, het Zeegsepad

Ontdek het mooie buitengebied van Ressen in Park Lingezegen. Deze route voert je langs zegen, boomgaarden, het kasteelterrein van Ressen en het historische kerkje. De historische wandeling 'Ommetje Ressen' met informatieborden over de geschiedenis van Ressen is onderdeel van dit Klompenpad. Laat je verrassen door dit bijzondere afwisselende landschap!

Wandeling: het Zeegsepad (11 km)

Route verkorten: U kunt de route verkorten tot 5 of 6 km. Dit staat op de kaart aangegeven en is onderweg als zodanig gemarkeerd.

Startpunt: Landwinkel De Woerd, Woerdsestraat 4 in Ressen.

Opstappunten: Transferium P+R Nijmegen Noord, Willem van Arenbergstraat in Nijmegen. Restaurant Zijdewinde, Waaldijk 28 in Bemmelen.

Openbaar vervoer: Bushalte P+R Waalsprinter (800 meter), bushalte Kerkenhofstraat in Ressen.

Markering: Oranje markering in de vorm van een klomp. De route is in twee richtingen gemarkeerd, zodat u de route zowel links- als rechtsom kunt wandelen.

Route combineren: U kunt het Zeegsepad combineren met het Breedlersepad. Overstappunten en -routes zijn aangegeven op de kaart en in het veld.



foto's: Tineke Wattel

Tot slot

Tenslotte verwelkomen we Bernadette Scheers als zeshonderdste lezer van het Nieuwsmagazine. Welkom bij Forte Fit Bernadette!

Het vorige nummer sloten we af met een puzzel, een paardensprong. Als u goed sprong, vormden de letters een woord. De oplossing van de puzzel is: Energiek.

De eerste inzender van het goede antwoord was Klaske Bakker. Hartelijk gefeliciteerd Klaske! En natuurlijk ook alle anderen bedankt hun inzending.

We hopen dat u het magazine met plezier heeft gelezen en dat het u allerlei ideeën en tips voor een leuke en actieve zomer heeft opgeleverd.

Hartelijke groet en fijne zomer!

Marit, Truus en Tineke

G	K	E
N		i
E	R	E



foto: Truus Heijligers

Forte Fit

is een vrijwilligersorganisatie en wordt ondersteund door Forte Welzijn.

Wil je fit, gezond en bij de tijd blijven? Doe mee met Forte Fit!

We hebben activiteiten die je helpen om je gezondheid en welzijn te verbeteren.

Of je nu wil bewegen, creatief bezig wil zijn of handiger wil worden met de computer,
bij Forte Fit is altijd iets voor jou.

Sluit je aan bij onze gezellige groep en ontdek hoe leuk het is om samen actief te zijn.

Kom in beweging, leer nieuwe dingen en ontmoet nieuwe mensen!

Meer informatie of contact

(085) 0406066

fortefit@fortewelzijn.nl

www.fortefit.nl