

54^e jaargang nr.6

12 november 2025



Adres Redactie: deKlep@Horssen.nu Dorpshuis de Horst, Rijdt 38 Bankrek.nr. NL10RBRB069.53.03.031 Redactie Henny de WildtTel.: 06 81691167 Toos KistemakerTel.: 06 29382486 Han BlokTel.: 542580 Jan HerckenrathTel.: 541395 Bestuur Voorz. Han Blok Tel.: 542580 Penningm. Leida BerntsTel.: 542167 Secr. Hans van ElkTel.: 541649 Overige medewerkers Math Ahout, Henk Fleuren; Coen van Wichem, Toon van Kampen Contactpersoon bedrijven en adverteerders Leida BerntsTel. 542167 Bezorger van de Klep Rinie VerwaayenTel.: 06 81433852	Wat is de Klep? De Klep is een blad van en voor inwoners van Horssen. De Klep verschijnt tweewekelijks en wordt gratis aan huis bezorgd. Ter bestrijding van de kosten wordt er jaarlijks een vrijwillige bijdrage gevraagd. Verdere inkomsten komen uit advertenties. Een advertentie kost per keer € 18,50, € 9,50 en € 7,50 voor resp. een hele, halve en kwart pagina per keer. Plaatsing in elke uitgave gedurende een jaargang kost respectievelijk € 200, € 150 en € 100. Neem hiervoor contact op met Leida Bernts. Kleppertjes zijn kosteloos.
--	--

Uw stukje in De Klep ?	En op de website Horssen.nu ?
Richtlijnen voor de opmaak - Bestandstype: Word of pdf formaat - Pagina indeling: A4 staand - Minimale lettergrootte voor koppen: 18 pt, voor tekst: 16 pt - Geen kop- en/of voetteksten Let op: De Klep wordt samengesteld in A4-formaat. Bij het afdrukken wordt dit automatisch verkleind naar A5. Met bovengenoemde instellingen blijft uw tekst goed leesbaar.	U kunt uw mededelingen ook plaatsen op het dorpsportaal. U kunt daarvoor dezelfde opmaak gebruiken als voor De Klep, maar wij kunnen alleen Word bestanden gebruiken. Een pdf formaat past niet in de stijl van de website. Houdt in uw stukjes rekening met het auteursrecht op plaatjes en met de privacy wetgeving
Stuur uw bericht naar deKlep@Horssen.nu of naar Rijdt 38	Stuur uw bericht naar webredactie@Horssen.nu

Kopij voor de volgende Klep gaarne inleveren uiterlijk:

Maandag 17 november vóór 18.00 uur voor de Klep van 19 november 2025
Maandag 1 december 2025 vóór 18.00 uur voor de Klep van 3 december 2025



Horssen Activiteiten- en Festiviteiten Kalender 2025

November

15	Vanaf 10.00 uur Prinsenlotto ophalen.
15	Pronkzitting. Aanvang 19.30 uur, zaal open 18.45 uur.
16	Jeugdpronkzitting. Aanvang 15.00 uur.
17	Inleveren kopij Klep 19 november
18	Open eettafel. Aan- en afmelden bij Marie van de Zwaluw tel. 06 41948923
27	Ophalen oud papier

December

2	Open eettafel. Aan- en afmelden bij Marie van de Zwaluw tel. 06 41948923
16	Open eettafel. Aan- en afmelden bij Marie van de Zwaluw tel. 06 41948923
29	Ophalen oud papier
30	Open eettafel. Aan- en afmelden bij Marie van de Zwaluw tel. 06 41948923

DOKTERSDIENSTEN

Huisartsenpraktijk Gerrits

Tel.: 0487-541390

Hertenkamp 1

Huisartsenpost Nijmegen en omstreken

Tel.: 024-3523579

Spoedplein CWZ

Thuiszorg: via "zorg in mijn wijk". Na het digitaal invullen van uw gegevens wordt er contact opgenomen door de zorgaanbieder die op dat moment dienst heeft. Voor spoed aanvragen kan de huisarts telefonisch een aanvraag indienen. Als betreffende persoon nog in het ziekenhuis verblijft kan dit via het transferpunt vanuit het ziekenhuis.



Één lesauto.



**Jarenlange
ervaring.**

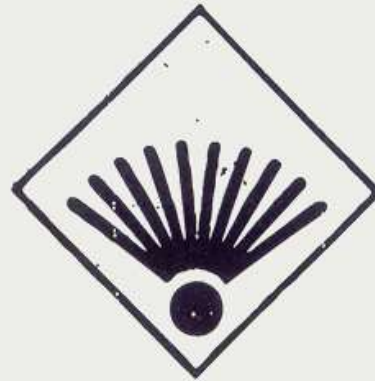
06 51 28 22 56

**DE MEESTE
KANS
VAN SLAGEN!**



RIEN FRANSEN

AUTORIJSCHOOL



Beauty Salon
HANNY

Dorpsstraat 40, 6617 AE Bergharen
telefoon 0487 - 541541

voor afspraken bellen na 18.00 uur



BASTEN BV

Grond-, straat- en rioleringswerk
Verhuur van grondverzetmaterieel

Pannekoeksestraat 4
6631 AC Horssen
Tel: 0487-542607
Mobiel: 06-51840583



www.firmabasten-horssen.nl
info@firmabasten-horssen.nl



Buijs Elektra
efficiënt met elektriciteit

- ✓ Inzicht in uw elektriciteitsverbruik
- ✓ Onafhankelijk advies
- ✓ Energiebesparende oplossingen
- ✓ Bestaande gebouwen

📍 Molenweg 35
6617 BC Bergharen

☎ 06 54 98 53 72

✉ info@buijselektra.nl

🌐 www.buijselektra.nl

UNETO-VNI

Kerktijden Prot. Gem.
Bergharen-Hernen-Horssen.



16 nov.	Ds. H. van Kapel	
	Eeuwigheidszondag	
	koffie na de dienst	Horssen.
23 nov.	Ds. W. de Koeijer	Bergharen.
30 nov.	Ds. J.W Drost	
	Eerste Advent	Horssen.

De kerkdiensten zijn ook te beluisteren via:

<https://www.kerkomroep.nl/#/kerken/21990>



**KLIMAATTECHNIEK
DRUTEN**

Voor zakelijke en particuliere airconditioning

Hallo Streupers, even voorstellen. Per 1 juni ben ik in Horssen komen wonen samen met Sofieke Gubbels en onze kersverse aanwinst Loes aan de Pannekoeksestraat 1.

Onder de naam Klimaattechniek Druten ben ik actief in airconditioning en luchtbehandelingssystemen. Voor zowel nieuwbouw als service en onderhoud kun je bij ons terecht. Tot snel, groetjes Kasper Orlemans

• www.klimaattechniekdruten.nl • 06-10532174 • info@klimaattechniekdruten.nl

Informatie Dorpslijst Horssen



Begroting gemeente Druten 2026

Voor de komende twee jaren kan de gemeente Druten een sluitende begroting aanbieden. Dat komt door behoedzaam beleid, scherper begroten, zorgvuldige keuzes en extra geld dat door het Rijk ter beschikking is gesteld. Het is de laatste begroting van deze collegeperiode met voorstellen waarmee het volgende bestuur aan de slag kan. De begroting staat nu ook super overzichtelijk op de website van de gemeente Druten. De moeite waard om eens een kijkje te nemen.

Burgemeestersontbijt BS de Octopus

Groep 8 van De Octopus heeft op 10 oktober jl. bezoek gehad van Burgemeester Sigrid Sengers en wethouder Onderwijs Nadine Huntink.



Ze aten samen een gezond ontbijt en spraken over hoe belangrijk gezond ontbijten is en hoe fijn het is om in Horssen te wonen. De kinderen waren erg nieuwsgierig naar het werk van een burgemeester en wethouder en stelden er allerlei vragen over. Ook was er ruimte voor mooie gesprekken over hoe je op een fijne manier kunt samenleven met elkaar, met respect voor ieders mening. Het was een gezonde start van een leerzame en gezellige ochtend!

COA vraagt om verlenging noodopvanglocatie

De gemeente Druten moet voor 5 jaar noodopvang zorgen. Sinds 1,5 jaar heeft het COA aan de Scharenburg in Druten een noodopvang voor 100 asielzoekers. Met de COA is afgesproken dat de noodopvang hier tot 1 mei 2026 is. Het COA heeft nu gevraagd om de opvanglocatie langer open te houden. Het college van de gemeente Druten wil hier een zorgvuldig besluit over nemen. Ze gaan omwonenden, de klankbordgroep, samenwerkingspartners en andere belanghebbenden

hierbij betrekken. Om dit zorgvuldig te doen, betreft de gemeente hier een extern bureau bij. Er komen onder andere persoonlijke gesprekken met de omwonenden en een besloten bijeenkomst voor de omwonenden, klankbordgroep en samenwerkingspartners. Ook komt er een enquête voor de buurt. Naar verwachting zal het college begin januari 2026 een besluit nemen.

Ondernemersontbijt

De gemeenten Druten en West Maas en Waal organiseren een ontbijt ter gelegenheid van de Dag van de Ondernemer.

Ze nodigen ondernemers uit om samen met andere ondernemers de dag goed te beginnen met een smakelijk ontbijt, inspirerende gesprekken en een boeiende spreker over de impact en kansen van kunstmatige intelligentie (AI).



Het ontbijt vindt plaats op vrijdag 21 november van 07.00 tot 09.30 uur bij Bloemenpark Appeltern. Let op: aanmelden is verplicht via de website van de gemeente West Maas en Waal.

In gesprek met Dorpslijst Horssen

Dorpslijst Horssen zet zich in voor de belangen en leefbaarheid van onze gemeente, in het bijzonder Horssen. Naast de input van onze achterban, zijn toevallige gesprekken op straat, op een verjaardag of bijvoorbeeld op de kermis waardevolle input voor ons over wat er leeft in het dorp. We hopen goed bereikbaar te zijn voor iedereen die met ons ergens over van gedachte wil wisselen. Toch willen we dit graag minder aan het toeval overlaten en de komende periode gebruiken om met verenigingen of andere groepen in gesprek te gaan. Het doel van het gesprek is ophalen wat er leeft in de vereniging, indien gewenst een toelichting van ons op wat er speelt in de gemeenteraad en wellicht hoe we als raadslid de vereniging kunnen vertegenwoordigen. Het aansluiten bij een bestuursvergadering van een vereniging lijkt ons een goede manier. Interesse? Laat het ons weten. We komen graag langs! Mail naar info@dorpslijsthorssen.nl of bel/app met Paul (06-43439098) of Marrie (0612128444).

Dorpslijst Horssen. Heeft u vragen: info@dorpslijstHorssen.nl



Toneelgroep Horssen

speelt voor u

Een rondje balkon voor meneer (Out of order)

Een komedie van **Ray Cooney** (Vertaling Jan Hulsegge)

Regie: Rob Beumer



Korte inhoud:

Staatssecretaris Richard de Vries verheugt zich op een spannend avondje met Janneke, de secretaresse van de oppositiepartij. Hij heeft een hotelsuite in het luxueuze Victoriahotel in Den Haag afgehuurd, maar alles gaat al snel totaal verkeerd. Gezien zijn reputatie is het onmogelijk om de politie in te schakelen. In uiterste wanhoop belt hij zijn adviseur, Wim Peters, om hem uit zijn netelige situatie te komen redden. Dan komt Ronnie, Jannekes radeloze echtgenoot opdagen...

Voldoende ingrediënten voor een opeenvolging van verrassende, rampzalige, spannende en vooral komische gebeurtenissen.

www.toneelgroephorssen.nl

info@toneelgroephorssen.nl



Rolverdeling:

Staatssecretaris Richard de Vries
Hotelmanager
Petra Koelewijn, Roomservice
Janneke de Waard, secretaresse
Sjake Bakker
Wim Peters, stafmedewerker
Ronnie, Jannekes man
Moniek de Vries, Richards vrouw
Erica van Dongen, verpleegster
Jozef en Maria,
Facilitaire dienst

Nico van Rijn
Henk Brakel
Esther van de Pol
Jet Reijnen
Werner van de Geijn
Eric van Beuningen
Teun van Beuningen
Anne van Haaren
Sandra Christiaans
Annemarie Christiaans en
Robert Blommers

Voorstellingen:

Zaterdagavond	10 januari om 20.00 uur
Zondagavond	11 januari om 20.00 uur
Zaterdagavond	17 januari om 20.00 uur
Zondagmiddag	18 januari om 14.30 uur

Start kaartverkoop:

Vanaf nu kunt u toegangskarten kopen à
€ 12,00 per stuk (jongeren tot 18 jaar € 6,00)
via de website: www.toneelgroephorssen.nl
of met bovenstaande QR-code.



*Kom gezellig kijken
en een avond met ons lachen!*

www.toneelgroephorssen.nl

info@toneelgroephorssen.nl



Seniorenvereniging Horssen

Seniorenvereniging gekoppeld aan de Vriendenloterij

Vanaf 29 oktober is de Seniorenvereniging Horssen gekoppeld aan de Vriendenloterij. Dat wil zeggen dat iedereen die een lot (of loten) heeft van deze loterij, zijn lot(ten) kan koppelen. Het resultaat wordt dan dat wij (de Seniorenvereniging) dan 40% van elk lot op onze rekening krijgen gestort.

Men hoeft geen lid van onze vereniging te zijn dus u kunt vrienden of familieleden vragen of zij ten gunste van onze willen deelnemen.

Wat moet men doen? Bel de Vriendenloterij: 088 – 020 1020 en zeg dat je je lot(en) wil koppelen. De koppelcode is **310877**. Na verificatie van de persoonsgegevens is het geregeld.

Leon van Tienoven

Secretaris

06 4590 3158

Administratiekantoor Post BV

Voor verzorging van uw:

- * Administratie en/of loonadministratie
- * Belastingadviezen
- * Aangiften inkomstenbelasting

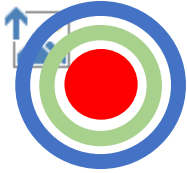
***Voor detachering en payroll ga naar www.post-payroll.nl
of neem contact op met Henry Post***

Rijdt 62, 6631 AT Horssen post@velzartmail.nl
0487-560629 06-51520331



Post Payroll

Wel personeel geen zorgen.....



Seniorenvereniging Horssen

PlusBus zoekt nieuwe chauffeurs.

Ben jij behulpzaam, sociaal en houd je van rijden?

Heb je wekelijks wat tijd, bijvoorbeeld op maandag van 08.00 tot ±17.30 uur?

Dan is dit vrijwilligerswerk echt iets voor jou.

Na een korte scholing en inwerkperiode word je onderdeel van een gezellig team met veel zelfstandigheid en waardering voor wat je doet.

Interesse?

Mail naar **o.vanderdonk@meervoormekaar.nl** of bel **06-33634034**.

Samen maken we vervoer voor iedereen mogelijk!

Alvast bedankt !

met vriendelijke groet,

Odette van der Donk

Sociaal Werker Druten

Medewerker Plusbus Druten

Mantelzorgsteunpunt

Werkzaam, ma t/m do van 8.00 -16.00 vr 8.30-12.30

Ook sokken en ondergoed mogen bij het textiel!



**Alleen schoon en
droog textiel in een
dichte zak in de
textielbak.**



www.dar.nl/textiel





Help jij mee versieren voor Sint en Piet?

We willen zondag 23 november Sinterklaas en zijn Pieten natuurlijk ontvangen in een mooi versierd dorpshuis.

Daarvoor kunnen we nog wat hulp gebruiken!

Wie wil ons die zondag vanaf 11.00 uur helpen met het klaarzetten en versieren van de zalen en het plein van het dorpshuis?

Vele handen maken licht werk!

Ook na het feest moet alles weer opgeruimd worden, daarbij kunnen we ook hulp gebruiken.

Wil je meehelpen?

Stuur ons dan even een mailtje, dan nemen wij contact met je op.

Graag zonder kinderen komen helpen.

Super bedankt!

Het Sinterklaascomité

sinterklaasinhorsen@hotmail.com

Verkiezingen

Wanneer ik dit schrijf zijn de verkiezingsuitslagen in grote lijnen bekend. En alweer blijken de peilingen er weer grandioos naast te zitten. Foutenmarges in de peilingen worden ook nu weer ruimschoots overschreden.

Gouden bergen zijn beloofd in de debatten en iedereen zal er beter van worden na de verkiezingen met hún partij in het kabinet. Het zoeken naar medepartijen om een coalitie te vormen is begonnen. Grote problemen zoals stikstof, het probleem waar bijna alle andere nationale problemen als huisvesting, de agrarische sector, oefenterreinen voor het leger en alles wat verder met activiteiten te maken heeft waarbij deze NOx en NH3 vrij komt, zijn door het huidige demissionaire kabinet op de lange baan geschoven. Dus hoe nu verder?

Wat mij weer opvalt is dat er door geen enkele partij een visie is ontwikkeld hoe dit stikstofprobleem moet worden opgelost. Volgens Rutte (14 jaar premier!) moet je voor een visie naar de oogarts. Nou dat zegt genoeg wanneer, regeren vooruitzien is, volgens een oud gezegde. Decennia lang is er maar aangemodderd. Ook nu geen partij die zich eens duidelijk afvraagt: Waar willen wij als Nederland over twintig jaar staan? Waarom niet eens duidelijk zeggen; dit is Nederland. We hebben deze ruimte. We hebben zoveel inwoners met een groei van zoveel procent. Is het dan wel verstandig dat we op de huidige voet verder gaan? Verder met hetgeen waar wij van oudsher ons geld mee verdienen? Of zullen we ons moeten bezinnen en toe moeten geven dat Nederland te klein is/wordt om bepaalde sectoren op deze manier en deze schaal in stand te houden?

Nee? Oké, gaan we op dezelfde manier door. Stikstofprobleem blijft. Woningbouw ligt stil terwijl er jaarlijks 50.000 arbeidsmigranten bij komen (terwijl we er al 800.000 hebben!).

En ik weet ook wel dat we moeten zorgen dat we niet afhankelijk moeten zijn van andere landen. Dat heeft die Geelkuif aan de andere kant van de grote plas ons wel geleerd. En dat we als land selfsupporting moeten zijn en blijven. Zeker voor voedsel en bijvoorbeeld computerchips. Maar moeten we nou echt, bijvoorbeeld, een megamegaloods bouwen in het Westland. Waar we door arbeidsmigranten de ingevoerde bloemen laten sorteren, opbossen en wat al niet meer en deze dan weer op het vliegtuig naar Verwegistan sturen? Welke Nederlanders profiteren daar dan van en wat zijn de bijkomstige kosten voor ons Nederlanders? Er moet voor huisvesting gezorgd worden en wanneer deze mensen op de ene of andere

manier niet meer voldoen zijn zij hun inkomen en woning kwijt en belanden ze ergens in Nederland, verslaafd, onder een brug.

Mijn visie, en daar hoeft het niemand het mee eens te zijn want het is MIJN visie: Nederland, 34.000 km² grondoppervlak (ter vergelijking Duitsland 357.000 km²). Doe daar de randstad, de Wadden en de Veluwe eens vanaf. Dan hebben we globaal nog een plakje over van 100x250 km. Stel je eens voor, een plakje van 100x250 km! Op dat stukje grond produceren wij bloemen, vlees, zuivelproducten, landbouwgewassen, hebben we (zware) industrie en daar wonen ook nog eens mensen. Toegegeven, heel erg knap! Maar dat is niet vol te houden wanneer we ook er nog eens een miljoen woningen bij willen bouwen. Volgens MIJ moeten we ons meer gaan inzetten op werkzaamheden waar arbeiders minder landoppervlak per arbeider nodig hebben om hun kost te verdienen. Wij zijn zo goed in de agrarische sector omdat we de LU Wageningen hebben. Wij moeten deze kennis intensiever gaan exporteren en een deel van onze agrarische sector in andere landen uitbreiden waar meer ruimte is. Maar dat kost arbeidsplaatsen. Inderdaad, dat kost arbeidsplaatsen. Maar deze arbeidsplaatsen worden vooral ingevuld door arbeidsmigranten. En, voordat ik verkeerd word begrepen, deze mensen hebben recht op een rechtvaardig loon en goede huisvesting. En zijn er diverse onderzoeken die aantonen dat er op grote schaal misbruik wordt gemaakt van deze mensen. Ik begrijp dat deze mensen hier komen werken, geef ze ook groot gelijk, maar als we nou eens even nuchter naar bovenstaand plaatje, MIJN visie, kijken, is het dan slim om op dezelfde voet te blijven doorgaan?

Ben benieuwd naar de samenstelling van de coalitie wanneer deze een feit is. Wat de visie van het nieuwe kabinet is en hoe het stikstofprobleem nu eens voor altijd gaat worden opgelost.



Repper



Dé schoonheidssalon voor ontspanning
en huidverbetering



Onze services:

- Skin treatment
- Fruitzuurpeeling
- Bindweefselmassage
- Acne treatment
- Brow treatment
- (Bruids)make-up

06 81 06 32 91 - info@lottesskincare.nl - www.lottesskincare.nl
Kraaienpoel 36, 6631 BT Horssen

Ontwerp - Aanleg - Onderhoud - Beplanting - Grondwerk - Levering tuinhout



Wilco Hubers
Tuin aanleg & Onderhoud

T 06 43 20 40 93
A Langesteeg 5 Horssen
E info@wilcohubers.nl
S www.wilcohubers.nl



[/wilcohuberstuinen](https://www.facebook.com/wilcohuberstuinen)

omdat uw tuin uw thuis zo veel mooier maakt!

Vacature:

Begeleider Kleinschalige Gehandicaptenzorg Wonen “Hof van Stroes”

Wij zoeken voor onze woonlocatie een betrokken begeleider met hart voor de zorg. Hier wonen 10 mensen met een verstandelijke beperking samen in een verticale groep.

Wat bieden wij:

- Een kleinschalige werkomgeving met een warm team aan vaste gezichten van ongeveer 15 collega's.
- Werkplek op een boerderij met huiselijke sfeer.



- Uren tussen de 3 en 26 uur
- Mogelijkheid tot een langdurige samenwerking met uitzicht op een vast contract.

Wat vragen wij:

Ervaring in de gehandicaptenzorg is gewenst.

Affiniteit met kleinschalige zorg en huiselijkheid.

Bereidheid tot werken in onregelmatige diensten

Wil jij bijdragen aan een warme en stabiele woonomgeving voor mensen met een verstandelijke beperking? Neem dan contact met ons op voor een kennismaking. We kijken uit naar een duurzame samenwerking!

info@dagbesteding-zorg.nl

Tel: 0611445557 - Esmee

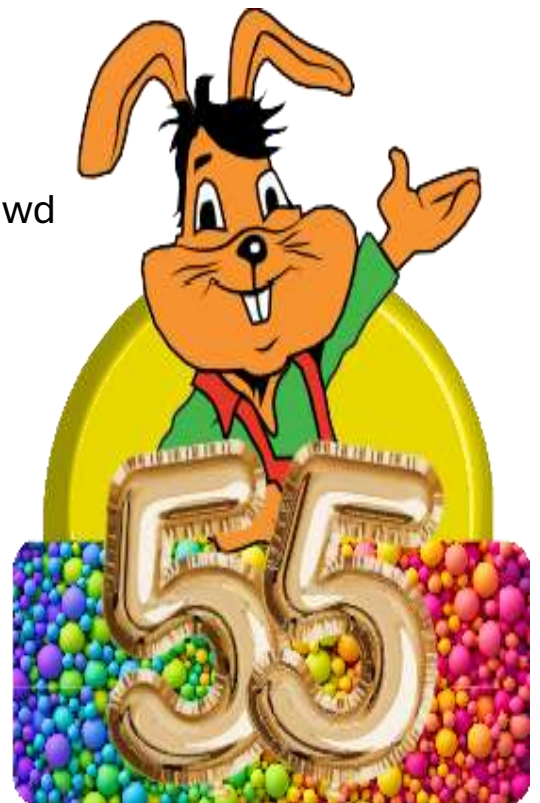
Streupersneis

- * Enkelen zijn op tijd, sommigen net op tijd, de miste aan de late kant en dan hedde nog degenen die d'r eige rol en tekst een uur vantevoren nog moeten repeteren....
- * Bij sommigen is de uitrusting nog nie in orde, de verf van de rekwisieten nog nat of is de benodigde pruik gedurende het jaar door de motten of de muizen aangevreten.....
- * Sommigen leven rustig naar 't moment, anderen zijn sjagrijnig, een enkeling heeft vreetbuien betreffende roze koeken of nagels en er moet er eentje drie keer dun naar de WC.....
- * De meeste drinken één biertje voor hun optreden, sommigen gebruiken louter water en een enkeling neemt twee jonge jenever, 23 bier, 2 shotjes en een broodje hamburger....

Maar..... als de Streupersvibe éénmaal door de zaal gonst zijn ze allemaal op hun best. Optreden op de Streuperszitting is toch iets speciaals. Ook dit jaar bij het begin van ons jubileumseizoen staan er weer volop optredens voor u klaar: Horssens' talent, puur, nog iets rijpend of al ervaren.

En natuurlijk de afsluiting van de avond met de verkiezing van de nieuwe prinses of prins. Benieuwd wat de Raad van Elf dit jaar weer verzint om onze jubileum hoogheid tevoorschijn te halen.

Zaterdagmorgen komt de Raad van Elf weer bij u langs voor de prinsenlotto, dus nog effe nagaan wie zich vreemd heeft gedragen, wie de koelkast te vol heeft, checken wiens partner al drie keer bij de schoonheidsspecialist is gewist en vooral goed kijken waar Twan van de Logt naar toe rijdt !!



Nog één keer de namen dan:

Kevin Franssen
Twan van Sonsbeek
Sjoerd Vissers
Theo Willems
Erik Gordon
Marty Herregraven
Noud Tromp
Leonie Peeters Klaassen
Bas Basten
Wally van de Berg
Twan van de Logt

Rene van de Pol
Walter van Summeren jr.
Robert Stoltz
Niels Vissers
Nick Basten
John Hubers
Daan Boekhorst
Sjoerd Bull
Ted Bernts
Marijn Vissers
Luc Hoes

Charles van Kruijsbergen
Marijn van Bunningen
Giel Schamp
Esther van de Pol
Wout Cobussen
Helga van Gessel
Frank Peeters
Bert van Sweevelt
Marcel Schamp
Tonny van Sonsbeek

Lever de enveloppe in bij de raad, kamt oe heur, vat wa geld uit
't buffetkastje, en zurgt dagge d'r 15 november bij zijt.
De Streupers hieten oe dan welkom, en d'n oavund zal oe
zeker bevallen !!

Atelier José



- Maken van nieuwe kleding
- Onderhoud van bedrijfskleding
 - Reparaties

De Werf 2
6617 CR Bergharen
06-51188731
josevanbethlehem@gmail.com

*meer dan
35 jaar
ervaring*

ALLEEN OP
AFSPRAAK



www.vdbroekadvies.nl

Hoogste tijd voor kwaliteit

voor al uw particuliere en zakelijke verzekeringen

samen zoeken wij met u naar een oplossing

TEL 0487 512462

Grotestraat 29B
6653 BJ Deest



samen zoeken wij met u naar een oplossing

BOERDERIJVLEES UIT EIGEN SLAGERIJ



1 t/m 15 november

2 runderworstjes

4 kloosterburgers

1 hausmacher leverworst

€10

16 t/m 29 november

2 schnitzels +

2 tartaartjes +

1 stuk grillworst

Gevangen in Duisternis



De nieuwe show van Continue

Al snel na onze spetterende jubileumshow in januari 2024 kregen we weer zin om naar iets nieuws toe te werken. Onze grote gangmaker Ellen van de Wert zat direct vol ideeën en wist het hele koor weer enthousiast te krijgen. Ze werkte haar ideeën uit en samen met de muziekcommissie en dirigent Youri Gaertner zijn er nieuwe nummers uitgekozen. Er wordt hard gewerkt en nog even, dan zingen we die ook uit het hoofd!

Kom naar Beneden Leeuwen of naar Horssen!



14 maart

14:00 en 20:00 uur

22 maart 14:30 uur



De kaartverkoop is gestart.

Gebruik de QR code of ga naar dit adres: <https://ticketkantoor.nl/events/continue>

Kanker Kabinet

Mensen schrik niet, dit is geen scheldwoord.

Kanker roept vaak negatieve associaties op, maar het zou soms ook wel eens helpend kunnen zijn. En in dat geval, maak er gebruik van!

Wat ik bedoel ga ik proberen uit te leggen.

Laatst was “Beste zangers” voor KiKa, met reportages vanuit het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie (het Máxima) op tv.

In menig ziekenhuis ben ik al geweest en allemaal hebben ze een soortgelijke, niet echt gezellige sfeer.

Met uitzondering van één ziekenhuis; het Máxima.

Daar heb ik eerder een kijkje in de keuken mogen nemen.

Hoe bereid je je daarop voor...?

Staand voor de ingang, met toch wel enige drempelvrees, was mijn overheersende gedachte dat je daar nooit wilt zijn, maar dat het ook een plek van hoop kan zijn.

Eenmaal over de drempel werd ik bijna van mijn sokken gereden door kindjes met hun kale bolletjes, vrolijk rondscheurend op hun infuuspaal-fietsjes door de centrale hal.

Ik werd overdonderd door de reuring, vrolijkheid en levendigheid die er heerst.

Kinderen zijn daar met hun naasten en hun kanker, vasthoudend aan hoop en vertrouwen in medische deskundigheid en proberen er het beste van te maken.

Het geeft je een gevoel van nederigheid, saamhorigheid en inzicht in wat écht belangrijk is.

Als je niet weet hoe dat voelt, ga er eens een uur zitten en ervaar en voel. Zegt meer dan 1000 woorden.

Na de verkiezingsuitslag zag ik een fragment van een gesloten deur, waarachter waarschijnlijk de eerste verkenningen voor een mogelijke formatie gaan plaatsvinden.

Een sombere, dichte deur. Een weinig uitnodigende omgeving als je het mij vraagt.

En wat is er nou juist nodig bij de komende verkenningen en formatie? Nederigheid en saamhorigheid, waarbij streven naar samenwerking om het land te helpen. Dit vraagt geven en nemen en soms ook over eigen partij-ego's heenstappen.

Welke van bovenstaande settings is meer inspirerend en vormt een betere voedingsbodem voor een constructief resultaat? Inkoppertje toch?

Mijn voorstel aan Rob Jetten is om de gesprekken niet achter die gesloten deur te laten plaatsvinden, maar ga samen zitten in de openbare hal in het Máxima.

Eventueel met een lintje erom tegen de luistervinken.

De lucht is doordrenkt van wat écht belangrijk is en wat er écht toe doet, de grootste ego's worden klein en de gezamenlijke strijdbaarheid groeit... met ook nog ruimte voor een lach en vrolijkheid.

Mocht iemand (via via) connecties hebben met Rob Jetten, jat deze tip gerust en geef het aan hem door. En anders stuur hem maar naar mij, leg ik het met alle plezier uit.



WWW.FIDI-ADVIES.NL

AD ALBERS - 06-46880624
BAS VAN WELIE - 06-38894746



ONS ADRES
VAN HEEMSTRAWEG 123E
6651 KH DRUTEN



-  **FINANCIEEL ADVIES**
-  **HYPOTHEKEN**
-  **VERZEKERINGEN**

VERZEKERD VAN FINANCIEEL MAATWERK

KLANTEN BEOORDELEN
ONS MET EEN 5,0/5,0



WIJ DENKEN GRAAG MET U MEE.
ER KAN VAAK MEER DAN U DENKT!

Concert 80 jaar Luske Monument Bergharen

In november 1945 werd er in onze dorpen een Dag van Dankbaarheid gehouden. Dit jaar is het dus precies 80 jaar geleden. Bij die gelegenheid is toen het voor velen van ons bekende monument ter nagedachtenis aan Jacques J.C.M. Luske in Bergharen onthuld. Hij was de burgervader van zowel van de gemeente Bergharen als van de gemeente Horssen. Een gelegenheid die aanleiding geeft voor een muzikale terugblik op de bevrijding van ons land, enkele herinneringen aan de bezetting in de jaren 1940-1945 en de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog.

Muziekvereniging St. Anna & Excelsior en de 4 mei commissie van het Oranje Comité Bergharen grijpen deze gelegenheid aan om even stil te staan bij 80 jaar bevrijding met een avond vol muziek, oude beelden van onze dorpen en enkele toepasselijke verhalen.

Onder de bezielende leiding van hun dirigent René van Haren zullen St. Anna & Excelsior, samen met zangeres Erna Steeg, een sfeervol programma brengen met liederen uit die tijd, afgewisseld met indrukwekkende beelden en verhalen over het dagelijks leven en het verzet in de oorlogsjaren en na de bevrijding, waarvoor ook de familie Luske is uitgenodigd.

Datum : zaterdag 29 november

Plaats : Kulturhus De Zandloper, de Weem 1 Bergharen.

Tijdstip: 20.30 uur

Toegang is gratis.

*Muziekvereniging St. Anna & Excelsior en de
4 mei commissie van het Oranje Comité Bergharen*



G. SCHAMP
schilderwerken & onderhoud

+31 6 185 122 07 Info@gschamp.nl Polenkamp 28 6631BP Horssen

Klimaatweek



Afgelopen week vond ik een dood vogeltje, dat in volle vaart tegen ons raam was gevlogen. Onwillekeurig dacht ik aan de prille kabinetsformatie met de vele hoofdpijndossiers, waarbij getwijfeld wordt of we rechts- of linksom moeten.

Intussen ontstaat er gelukkig weer enige ruimte in ons drukke hoofd voor andere dingen. Enerzijds laten de feestvierders aan het begin van het carnavalsseizoen van zich horen en anderzijds dringt ook de afschuwelijke genocide in Soedan door tot onze media. Er bestaat zelfs een kans dat Rob Jette het voor elkaar krijgt om in deze klimaatweek weer een beetje aandacht voor het klimaat te krijgen. Aandacht voor het klimaat kan ook door berichten over de COP 30 in Brazilië die op 10 november begint. Dat zal overigens niet te veel politieke gevolgen hebben want volgens 1/3 van het Nederlandse stemvolk, bestaat er eigenlijk helemaal geen klimaatprobleem en ook bij de VVD hebben ze andere prioriteiten.

Hoe staat het er mee?

Bij zijn afscheid van de TU Delft vertelde professor Kornelis Blok dat we afstevenen op 3 graden opwarming. Maar hij had ook goede hoop op rigoureuze maatregelen in de komende jaren zodat we nog onder de 2 graden zouden kunnen blijven. Dat lijkt ijdele hoop, want we gaan er helemaal niet keihard tegen aan. Op deze klimaattop, 10 jaar na het akkoord van Parijs, en 46 jaar na de eerste waarschuwingen op klimaatconferentie in Genève, zal blijken dat zelfs als alle voorgenomen inspanningen worden uitgevoerd, we nog zwaar tekort schieten om de opwarming te beperken. De EU heeft onder druk van een paar landen de ambities afgezwakt met een bedenkelijke regeling om de CO₂ uitstoot te compenseren met bomen in het buitenland. Behalve Trump en zijn oliemagnaten, zullen de Arabische oliestaten, Rusland en andere producenten zo lang mogelijk doorgaan met het verkopen van zoveel mogelijk gas, olie en kolen. De globale consumptie van vlees zal de komende 10 jaar nog met 15 % toenemen.

<https://euomeatnews.com/Article-Global-meat-consumption-will-grow-by-47.9-million-tons-by-2034/>

We blijven met sterk verouderde technologie kunstmest, cement en staal produceren en met behulp van stinkende dieselmotoren 200 miljoen containers per jaar met vrijwel nutteloze troep over de wereld slepen.

Doen we dan nog niet genoeg, met al die vreselijke windmolens en zonneparken?

Het klopt dat de transitie naar duurzame energie overal zichtbaar in een stroomversnelling zit, dat energie van wind en zon intussen veel goedkoper is, en dat China meer in verduurzaming investeert dan alle andere landen bij elkaar, maar we zijn met z'n allen te laat begonnen en het gaat nog veel te traag. Wereldwijd gebruiken we nog ruim 9 keer zo veel fossiele energie als duurzame energie. Het jaar 2024 was het warmste jaar ooit sinds de metingen.

De samenstelling van onze dampkring is nu eenmaal bepalend voor de temperatuur op aarde. Zonder die dampkring zou het -10°C zijn, met meer broeikasgassen kan het 35°C worden. De concentratie broeikasgassen stijgt nog steeds en wel 60 keer zo snel als na een ijstijd en 3,5 keer zo snel als omstreeks 1900. In dit tempo zullen we omstreeks 2050 een concentratie van 520 ppm CO_2 bereiken. Samen met methaan is het totale broeikaseffect dan in 150 jaar verdubbeld. Dat kunnen we dan niet meer zo eenvoudig terugdraaien. Zelfs als we dan volgens de meest optimistische prognose wereldwijd de totale uitstoot van broeikasgassen tot nul hebben teruggebracht, zal de concentratie CO_2 in de atmosfeer nog vele tientallen jaren op dat niveau blijven hangen. Op natuurlijke opname van CO_2 door, tegen die tijd verdroogde en verbrandde bossen en verzuurde oceanen kunnen we dan niet meer rekenen. Dat betekent dat de balans tussen de hoeveelheid stralingsenergie die er vanaf de zon op aarde valt en de hoeveelheid die de aarde weer uitstraalt ernstig en langdurig verstoord is. De stijging van de gemiddelde temperatuur zal daardoor ook na 2050 blijven doorgaan met minimaal 0,3 graden per 10 jaar. Voor het jaar 2075 kunnen we dan op 3 graden opwarming rekenen. Dat is nog een optimistische voorspelling want waarschijnlijk gaan er nog diverse versnellingen optreden, maar 3 graden opwarming van de gemiddelde temperatuur op aarde is al erg genoeg.

Op weg naar die verhoging zullen zowel bosbranden, orkanen als overstromingen tot een rampzalige omvang toenemen. In tientallen grote steden zal de temperatuur tijdens langdurige hittegolven tussen de 40 en 50 graden uitkomen. Grote gebieden op aarde zullen in woestijnen veranderen, eilanden en lage landen komen onder water en er zal voor de helft van de wereldbevolking onvoldoende drinkwater zijn. De opbrengst van de landbouw zal zo sterk zijn afgenomen dat minstens 5 miljard mensen aan honger zullen lijden. De hoeveelheid vluchtelingen zal in de aanloop daar naar toe gigantisch zijn en dat zal ook gepaard gaan met ernstige epidemieën en nog meer grote geopolitieke geweldsconflicten. Uiteindelijk zal door de enorme klimaatschade in combinatie met een sterk verminderde wereldbevolking de wereldeconomie instorten.

“Heb je hem weer,” zult u denken. Maar, sorry, ik heb dit niet bedacht. Het berust op keiharde wetenschap waar duizenden topexperts het over eens zijn en waar al sinds

1980 voor wordt gewaarschuwd. We hebben niet geluisterd, het niet gelooft, waren te druk met feestvieren en andere dingen.

Toch proberen ook steeds meer boodschappers, zoals Gerrit Hiemstra, Diederik Samsom, Kornelis Blok en Rob Jette de wanhoop te bedwingen door te zeggen dat het nog wel kan. Ze wijzen daarbij op de enorme opmars van schone technologie die ook nog eens steeds goedkoper wordt. Maar ze zeggen er allemaal ook wel bij dat er dan wel heel snel rigoureuze maatregelen nodig zijn. Het probleem is niet het gebrek aan technologie, maar de weerstand tegen rigoureuze verandering.

In een volgende column zal ik die benodigde verandering beschrijven. Voorlopig worden voorstanders die zelfs maar een klein stukje die kant op willen door kopstukken van radicaal rechts weggezet als radicaal links of als Woke. Politici snappen nog niet dat klimaatverandering helemaal niet links of rechts is, en al helemaal niet dat je met duurzame technologie veel meer kunt verdienen dan met vasthouden aan verouderde fossiele technieken. We zitten dus in een impasse die vele malen ernstiger is dan de keus tussen links of rechts voor een kabinetsformatie in een hopeloos verdeeld klein overbevolkt landje. Nee de impasse betreft een hopeloos gepolariseerde te grote wereldbevolking.



1500 m² fietsplezier +
Outdoor testbaan !!!

Molenweg 17
6631 KJ Horssen
0487-541566
www.zoekfiets.nl
info@zoekfiets.nl

dealer van o.a.: Solero • Lugano • Koga • Riese&Müller • Cortina • Klever

*** Op alle wegen kom je fietsen van Herckenrath tegen ***

Massage Monique Verboom Horssen

Toe aan een massage?

Dan bent u van harte welkom op Rijdt 61 Horssen.

Ik ben Monique Verboom en masseren is mijn passie. Inmiddels masseer ik nu 12 jaar. En sinds oktober 2022 heb ik mijn praktijk geopend in Horssen.

De massages die ik geef zijn:

Klacht gerichte massage

Ontspanningsmassage

Gezicht massage

Bindweefsel massage

Sport massage

Kinder massage

Metamorfose massage

Lijfkracht herstel massage

En massage workshops voor degene die zijn/ haar partner een Ontspanningsmassage wilt geven.

Deze workshop is voor 2 personen. Jullie gaan elkaar masseren en ik geef jullie les.

Vooraf de eerste massage houden we een kort intakegesprek, zodat we kennis met elkaar kunnen maken en ik de massage goed op u kan afstemmen.

Ik masseer in combinatie met warme stenen en mijn handen.

De warmte is heilend en zorgt ervoor dat eventuele pijnlijke spieren beter behandeld kunnen worden.

U kunt kiezen uit:

45 minuten massage €30

60 minuten massage voor €40,

90 minuten voor €60.

Workshop 3x 90 minuten per koppel €180

De dagen dat je bij mij terecht kan zijn:

Maandag en dinsdag ochtend en avond

Woensdag hele dag

Donderdagochtend.

Vrijdag en zaterdag in februari en in maart en van november t/m maart.

Een massage boeken of meer informatie ?

U kunt mij bellen of WhatsAppen op 0613171827.

Let op: Erotische handelingen worden niet verricht, dat is weer een andere vak!

Graag hoop ik u eens te mogen masseren.

Tot ziens.

Groetjes van Monique



Bloemschikken

Een Kerst guirlande maken



Met materialen uit eigen tuin en (met mate) uit de natuur

Datum: donderdag 11 december 2025

Tijdstip: 19.30 – 21.30

Locatie: Dorpshuis De Horst Rijdt 38 Horssen

Kosten: 10,- euro inclusief gereedschap en bevestigingsmateriaal en 1 koffie of thee.

Docent: Sandra Schoon

Aanmelden via ons contact formulier www.hetriem.nl of info@hetriem.nl.

ALLE MERKEN

onderhoud, reparatie en APK



AUTOSERVICE
van Bunningen

Molenweg 9, 6631 KJ Horssen

Tel.: 0487 - 541 948 E-mail: info@bunningen.nl

www.bunningen.nl

DE HEERLIJKHEID
GEVEN & BELEVEN

Da's lekker shoppen!



- ♦ cadeau's ♦ pakketten
- ♦ delicatessen en veel meer

Kloosterweg 8 Horssen



Bingo weekend

AAC-Olympia

VOLWASSENEN VRIJDAG 12 DECEMBER

AANVANG 19:30 | START 20:00

Vele rondes met aantrekkelijke prijzen,
gratis koffie met cake en voor snacks wordt verzorgd.
Bingokaarten zijn per ronde te koop – doe mee en win!

KINDEREN ZATERDAG 13 DECEMBER

BEGINTIJD 14:00 | EINDE 16:00

Vele rondes met aantrekkelijke prijzen,
gratis ranja met wat lekkers.

Deelneme per kind bedraagt 5 euro

COMPUTERSERVICE ROYAL ICT

Voor zakelijk en particulier

installatie, reparatie, onderhoud, advies
verkoop van computers, laptops, printers en toebehoren



THUIS SERVICE

Reparatie, installatie en onderhoud
aan uw computer, bij u thuis!

Lisdoddestraat 7 Beneden-Leeuwen
www.royal-ict.nl | mail: info@royal-ict.nl
tel: 06-15174354

GEEN ONDERZOEKSKOSTEN

GEEN VOORRIJKOSTEN



Hèt adres voor al uw versproducten:

- ✓ Volop keuze in dagverse maaltijden
- ✓ Exclusieve maaltijden voor in het weekend
- ✓ Ambachtelijke soepen en toetjes
- ✓ Duurzame heerlijke kaas van Weydeland
- ✓ Brood van lokale bakkers
- ✓ Vlees van lokale slagers
- ✓ Dagverse pizza's, wraps en pasta's etc. etc.



Jan Willem Tijssen:
Makkelijk toch?



Kerkstraat 28, Puttlijk
Telefoon: (0487) 51 66 64
E-mail: agftijssen@gmail.com
Website: www.agftijssen.nl
Parkeren voor de deur

Openingstijden: ma.-vr.: 8.30-18.00 uur, zat.: 9.00-17.00 uur. Bezorgservice mogelijk.



LOONBEDRIJF EN SCHAPENHANDEL
VAN DEN BERG

Gegarandeerd de goedkoopste in de regio.

Voor meer info neem contact op met

John van den Berg - 0627438907

Streupers Jubileum neis

Ik heb elders jullie al lopen spammen met onze Streuperszitting, maar da is volgens onze feestgiganten van de Streupers nie genoeg. Ik moet jullie ook nog bijproate over het Streupers Jubileum.

55 joar hebbe ze de Horssense miens al voorzien van gewauwel, drank, optredens, muziek en reut, en doar zijn ze uiteraard retetrots op.

En -hoe kan 't ook anders- wordt het e.e.a. weer opgeleukt met feest. Voor **alle** Horssenaren feest:

Wel of geen Streupersbloed

Import of Horssense roots

Jong of oud, rijk of nog rijker

Durpeling of Meulenhoeker

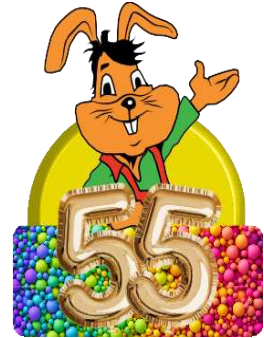
Boer of vrij van klei,

Alles is welkom, 't makt nie uit. Ge het 't program in de bus gehad, en we zullen 't nog een keer laten zien.

De neie prinses of prins zal nog trotser zijn op ons Streupersrijk als jullie met velen deze hoogheid en zijn bestuurderen de hand komen schudden. Met name onze collega Horssense verenigingen heten wij van harte welkom.

Dus: kom kwissen, kom een biertje drinken bij fijne muziek en laat je gelden op onze receptie

Wij van de Streupers komen zelf ook trouwens.....



!!

Wij bestrijden voedselverspilling met Too Good To Go

dagwinkel

Lekker dichtbij



Too Good To Go

**Download de app, red heerlijk onverkocht
eten en help een verschil te maken!**



Voor al het lekkers moet u bij ons zijn!

- . Dagelijks vers brood en banket van
Bakkerij 't Kraayennest
- . Vleeswaren en kaas vers van 't mes
- . Verse groenten en fruit
- . PostNL Servicepunt en Pakketpunt
- . Stomerij Odnette

Gratis bezorgservice vanaf € 25,00



Openingstijden:

Maandag t/m donderdag:
8.30-12.15 en 13.15-18.00
Vrijdag: 8.30-12.15-13.15-19.00
Zaterdag: 8.30-17.00

John en Annemieke's Dagwinkel
Sportlaan 5
6631 BD Horssen
Tel.: 0487-542904
E-mail: dagwinkelhubers@outlook.com

Volleybalvereniging ATALANTE is op zoek naar **NIEUWE LEDEN**



Heb je altijd al willen volleyballen, dat is mogelijk bij Volleybalvereniging Atalante in Horssen!

Nieuwe leden zijn van harte welkom, komt gerust een keer vrijblijvend meetrainen.

Onze volleybalvereniging traint afhankelijk van team op dinsdag, woensdag of donderdag in onze verbouwde sporthal in Horssen.

Voor vragen

Technische commissie VV Atalante

Ruud Booij & Theo Janssen

06-52848338

technischecommissie@atalantehorssen.nl





| nieuwbouw
 | onderhoud, ook op contractbasis
 | behang
 | vloercoating
 | spuitwerk

Jeroen Prinsen Schilderwerken

De Bogerd 20 / 6631 CE Horssen / 06 2962 3787



Rijdt 14
tel: 0487541133

6631AS Horssen
mob:0613755656

Nieuwbouw • Verbouw • Onderhoud
Renovatie • Monoliet afgewerkte betonvloeren



Aannemersbedrijf Litjens

Haselcamp 17

6631 BV Horssen

0487-540036 / 06-49921834

- Nieuwbouw • Onderhoud • Renovatie • Verbouw
- Tevens voor verkoop van hout en plaatmateriaal.



www.dekeuringsdokter.nl

Antoinette van Summeren, bedrijfsarts



Hét adres voor uw keuringen

Ondersteuning van uw keuringsproces vanaf het eerste contact, tot en met de nazorg na de keuring tot het uiteindelijke besluit.

Medische keuringen voor:

- Rijbewijs 75 plus
- Rijbewijs C + D (groot rijbewijs)
- Taxipaskeuring
- Keuring geneeskundige verklaring buschauffeur
- Bodemsaneringskeuring

Keuringen op de praktijk
in Horssen of op locatie.
Ook in de avonden
en op zaterdag.

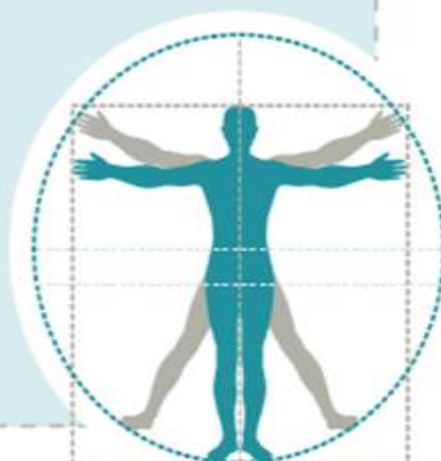
Neem gerust contact op:

www.dekeuringsdokter.nl

Kloosterweg 36 Horssen

• info@dekeuringsdokter.nl

• M 06-54935835





Gezonde voeding voor senioren: sterk, fit en vitaal blijven

Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam. De spiermassa neemt langzaam af en de botten worden brozer. Dit natuurlijke proces wordt ook wel sarcopenie genoemd. Door minder spieraanmaak en afbraak van botweefsel neemt de kans op vallen, breuken en vermoeidheid toe. Gelukkig kan de juiste voeding én voldoende beweging veel doen om sterk en vitaal te blijven.

Eiwitten zijn onmisbaar om spiermassa te behouden. Ouderen hebben zelfs méér eiwit nodig dan jongvolwassenen, omdat het lichaam minder efficiënt spierweefsel aanmaakt. De richtlijn ligt rond 1,0 tot 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Goede bronnen: magere kwark, yoghurt, eieren, kip, vis, peulvruchten, noten en tofu. Naast eiwitrijke voeding is **regelmatige beweging** onmisbaar voor het behoud van spierkracht. Krachttraining, wandelen, fietsen of zelfs lichte weerstandsoefeningen zoals traplopen of tuinieren stimuleren de spieraanmaak en verbeteren de balans.

Vitamine D helpt het lichaam calcium op te nemen en is belangrijk voor sterke botten en een goed werkende spierfunctie. De huid maakt bij ouderen minder vitamine D aan, en vaak wordt er minder tijd buiten doorgebracht. Daarom adviseert de Gezondheidsraad (2018) om dagelijks een supplement van 10 tot 20 microgram vitamine D te nemen. Goede bron: vette vis, eieren, verrijkte margarine. Calcium zorgt samen met vitamine D voor stevige botten en gezonde spieren. De opname van calcium wordt met de leeftijd iets minder efficiënt. Daarbij ontstaat er ook botontkalking bij ouderen, daarom is calcium extra belangrijk. Goede bronnen: melk, yoghurt, kaas, groene groenten, amandelen en verrijkte plantaardige dranken zoals verrijkte sojamelk.

Vitamine B12 is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor het goed functioneren van de hersenen en zenuwen. Ouderen nemen deze vitamine vaak minder goed op door een verminderde maagzuurproductie of gebruik van maagmedicatie. Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot vermoeidheid, geheugenproblemen en tintelingen in handen of voeten. Goede bronnen: vlees, vis, eieren, melkproducten. Soms is een supplement nodig.

Vezels, darmgezondheid en vocht: zijn goed voor de spijsvertering.

Voldoende vezels houden de darmen actief, zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel en helpen het cholesterolgehalte op peil te houden. Ouderen hebben sneller last van een trage stoelgang, dus vezelrijke voeding is extra belangrijk.

Goede bronnen: volkorenbrood, havermout, groenten, fruit, peulvruchten, zaden

en noten. Daarnaast is **voldoende vocht** (ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag) belangrijk, omdat het dorstgevoel bij ouderen vaak afneemt. Een gezonde voeding voor senioren draait om balans: genoeg eiwitten, calcium en vitamine D voor sterke spieren en botten, voldoende B12 en omega-3 voor een gezond brein en hart, en dagelijks vezels en vocht voor een goede spijsvertering en weerstand.

Wil je weten of jouw voeding past bij wat jouw lichaam nu nodig heeft? Of wil je een spier- en vetmassa meting laten uitvoeren om inzicht te krijgen in je lichaamssamenstelling en spierkracht? Neem gerust contact op voor een **persoonlijk voedingsadvies** of een **meting in de praktijk**.

Diëtistenpraktijk Tahnee Lifestyle, 06-38 92 83 31



Wally van den Berg



- ★ Graafwerkzaamheden met grote & kleine kraan
- ★ Complete tuinaanleg
- ★ Sloopwerkzaamheden

Singel 8 Horssen
tel. 0487 542194
auto tel. 0651 231652



Karin Hendriks
Fotografie

Bruidsfotografie
Portretfotografie
Bedrijfsfotografie

ook voor kadobonnen en workshops

Kijk eens op mijn website,
voor vragen of informatie
bel of mail gerust!



Rijdt 4a | Horssen | www.karinhendriksfotografie.nl
info@karinhendriksfotografie.nl | 06 - 14 31 83 33

Het groenste tuincentrum
van Maas en Waal

Groencentrum en kwekerij



Aangesloten bij: **GREENGIDE**
NATUURLIJKE GOED

Neersteindsestraat 10 6631 KD Horssen

Tel. 0487-541344

www.devlieren.nl

Kinderdagverblijf
Ikke Ook!

Molenweg 24a
6617 BD Bergharen
0487-532277

info@kdvikkeook.nl
www.kdvikkeook.nl



THEUNISSEN & PETERS

TELERS SINDS MEER DAN 50 JAAR

Ruim 50 jaar passie voor fruit en meer

Lekker, vers en Betaalbaar

Boerderijwinkel

Familie Peters

Mekkersteeg 3

6631 KW Horssen

T: 0487 - 54 16 70

M: 06 - 29 10 10 43

E: info@theunissenpeters.nl

W: www.theunissenpeters.nl

F: theunissenpeters

Openings tijden:

Maandag t/m donderdag na 15.00 uur.

Vrijdag en zaterdag de gehele dag.

Zondag in de zomermaanden.

BORN • **TIMMERWERKEN**
BOUW • HORSSSEN • **VERBOUW**
• **RENOVATIE**

• 0487 - 54 27 65
• info@bornhorssen.nl
• www.bornhorssen.nl



Carwash Druten
voor een blinkend resultaat

CARWASH DRUTEN

*Wist u dat wij ook het interieur van uw auto tot
in de puntjes reinigen?*



- ✓ Interieur volledig gestofzuigd
- ✓ Grondige reiniging van ramen, deuren, dashboard en matten

**Boek nu
online of
telefonisch!**

www.carwashdruten.nl | 0487 50 35 78 | Industrieweg 43, Druten

autohopper



Carwash Druten



Autohopper Druten

OP ZOEK NAAR EEN HUURAUTO?

Bij ons huurt u eenvoudig de auto die bij uw plannen passen. Van compact tot gezinswagen of 9-persoons bus.

www.carwashdruten.nl | 0487 50 35 78 | Industrieweg 43, Druten



Luxe rundvlees *uit Horssen*

Van onze luxe Blonde d'Aquitaines:

- (doorgaans) Op natuurlijke wijze geboren op onze boerderij, en opgegroeid in onze weides en ruime strotallen;
- Met een antibioticavrij leven;
- Beter Leven 2 sterren rund.

Neersteindsestraat 8, Horssen

www.deleentjeshoeve.nl

T: 06-11 70 50 92 of info@deleentjeshoeve.nl



Wij zijn open op:

wo 9:30-11:30 & 15:00-17.30u

vrij: 9:30 - 14:00u

za: 9:30 - 17:00u



VAN BEUNINGEN

Bodyfashion and more

Zandstaat 111
6685CP Beneden-Leeuwen

www.vb-bodyfashion.nl
Tel. 0487-785006

Van isolement naar bereikbaarheid.

Lezing over de ontwikkeling van vervoer in het Land van Maas en Waal

Op vrijdag 28 november organiseert Museum Tweestromenland een boeiende lezing over de geschiedenis van vervoer in het Land van Maas en Waal. Onder de titel “Van isolement naar bereikbaarheid” vertelt conservator Roland Gieles hoe deze ooit geïsoleerde streek zich in de loop van de twintigste eeuw ontwikkelde tot een goed ontsloten gebied. De bijeenkomst maakt deel uit van de lezingenreeks Maas & Waals CultuurCafé. Drie Maas en Waalse musea – Museum Kasteel Wijchen, Museum Tweestromenland en Stoomgemaal De Tuut – organiseren deze lezingenreeks.

Honderd jaar geleden was het Land van Maas en Waal nog een arme en afgelegen regio, ingeklemd tussen de rivieren Maas en Waal. De infrastructuur liet te wensen over, en pogingen om de streek te verbinden met het nationale spoor- en wegennet liepen vaak op niets uit. Dat veranderde in de loop van de twintigste eeuw: de komst van de stoomtrambaan, nieuwe doorgaande wegen en bruggen zorgden voor een doorbraak. Langzaam maar zeker verbeterde de bereikbaarheid en kwam er een einde aan het isolement van de streek.

Het museum is open vanaf 19:00 uur, aanvang lezing 19:30 uur. Na afloop is er gelegenheid om het museum te bezoeken. Ontdek de cultuur van het Land van Maas en Waal en leer de streek nog beter kennen tijdens deze speciale avondopenstellingen.

Toegang: reguliere entreeprijs + €3,50 toeslag (inclusief koffie/thee en iets lekkers). Houders van een Museumkaart en de Vrienden van het Museum betalen alleen de toeslag.

Voor meer informatie: www.museumtweestromenland.nl



Onze praktijk is zowel op verwijzing als direct toegankelijk.
Tevens mogelijkheid tot behandelen in de avond.

Specialisaties o.a.:

*Manuele therapie

*Echografie

*(Sport)revalidatie

*Triggerpointtherapie

*Dry Needling, ook bij kaakklachten!

Nieuw!

*Ademhalingstherapie (mindfulness)

Nieuw!

*Bekkenbodemtherapie

*Mulligan Concept

*Fysiofitness (uurtje bewegen in kleine groepjes)

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website

www.fysiotherapiemaasenwaal.nl

Rijdt 38a - T. 0487-765002 - M. 06-16179548 - info@fysiotherapiemaasenwaal.nl