

DE SCHAKEL



informatieblad ouderen venray
derde jaargang nummer 4-1987

Beste Mensen!

We weten het allemaal zo goed; "ouderdom komt met gebreken-ieder huisje heeft zijn kruisje en iedere gek zijn gebrek"

Maar waarom moeten in onze gesprekken juist die dingen de "hoofdschotel" vormen? Er zijn nog zoveel mooie dingen in ons leven waar je nog intens van houden kunt. Daarom heb ik voor u opgeschreven waar ik nog zoveel van hou!

"Ik hou nog zo van het leven
met al het ongerief
van zomers en van winters
met al het leed en lief.
Ik hou zo van mijn woning
van mijn boeken, van mijn stoel,
van mijn planten van mijn kranten,
van zoveel een heleboel.
Ik hou van televisie
van visite nu en dan
ik hou van lekker eten
daar geniet ik echt nog van.
Ik hou van een 'bridge-partijtje'
van een zitje op een terras
En kijkende naar jonge mensen
vou ik dat ik nog jong was.
Om dan weer hand in hand te lopen
met een lieve trouwe vriend
samen over alles praten
weer zo blij zijn als een kind.
Ja, ik weet het, dat is onzin
want die tijd die is voorbij
Maar met mijn leven zoals het nu is ben
ben ik ook een beetje blij.
Ik vind het leven nog zo kwaad niet
ge altijd met plezier naar huis
ook al heb ik geen gezelschap
ik voel me er toch lekker thuis.
In je vertrouwde eigen kamer
je eigen dingen om je heen
kun je je toch gelukkig voelen
ook al ben je maar alleen..."

Fried Stappers.

aan de oever

Aan den oever van een snelle vliet
een tweetal vrouwtjes stond,
zij werkten met hun handen niet
maar dubbel met haar mond.

Zij gingen zitten in het gras
en raakten flink op slag,
en dachten niet meer aan de was
die in het water lag.

Zij praatten over Jan en piet
en Klaas en Ank en Kee,
en 't water van de snelle vliet
nam al het wasgoed mee.

En vóór het eind' van haar gespin
gelaster en gekijf,
droeg in Japan een huisgezin
het droge goed aan 't lijf.

basiscursus



VOLKSDANSEN voor OUDEREN

start donderdag 3 september
tijd 10.30-11.30
plaats activiteitscentrum
kosten f 25.00 pp.
duur 16 weken

voor dames én heren vanaf 55 jaar
bedoeld als kennismaking met
volksdansen
mogelijkheid tot doorstroming
naar bestaande groepen



jaarvergadering smakterheid

gehouden op donderdag 12 maart 1987.

Om het niet te saai te maken voor de lezers, memoreren we de voornaamste punten.

Het was een geanimeerde vergadering met een grote opkomst.

We hebben onze overleden leden van 1986 herdacht door één minuut stilte in acht te nemen. Dat zij mogen rusten in vrede!

Dan zoals meestal op een jaarvergadering was er een terugblik op het jaar dat achter ons ligt en een blik in de toekomst, waarvan we hopen dat we het jaar 1987 met elkaar vol mogen maken.

Er was het afscheid van de heer A. Linders, onze vice-voorzitter, die zich enorm heeft ingezet voor onze vereniging in Smakterheid, maar die zich wegens gezondheidsredenen niet meer herkiesbaar stelde. Onze voorzitster, mevrouw Herens, sprak een hartelijk dankwoordje en liet dit vergezeld gaan van een bakje met mooie plantjes.

Het deed Toon wat!

Ook stond op de agenda: verkiezingen
In totaal waren er drie vacatures en drie
kandidaten. Zij werden bij acclamatie her-
en gekozen.

Ons bestuur ziet er nu als volgt uit:

voorzitster : mevrouw P. Herens-Barendsen
vice-voorzitter : de heer J. Arts
secretaresse : Zr Ancilla Maria Wiegmans
2e secretaresse : mevrouw E. Logister-Aufdenkamp
penningmeester : mevrouw A. Bakker-vd Velden
2e penningmeester: mevrouw M. Borghs-Janssen
lid : Zr Gerda Pijpers

Na het bekendmaken van ons programma voor
1987 en het vaststellen van de contributie
voor 1988 sloot de voorzitster om 15.15 uur
de jaarvergadering.

En toen was er....koffie, ja en kienen
tot 17.00 uur.

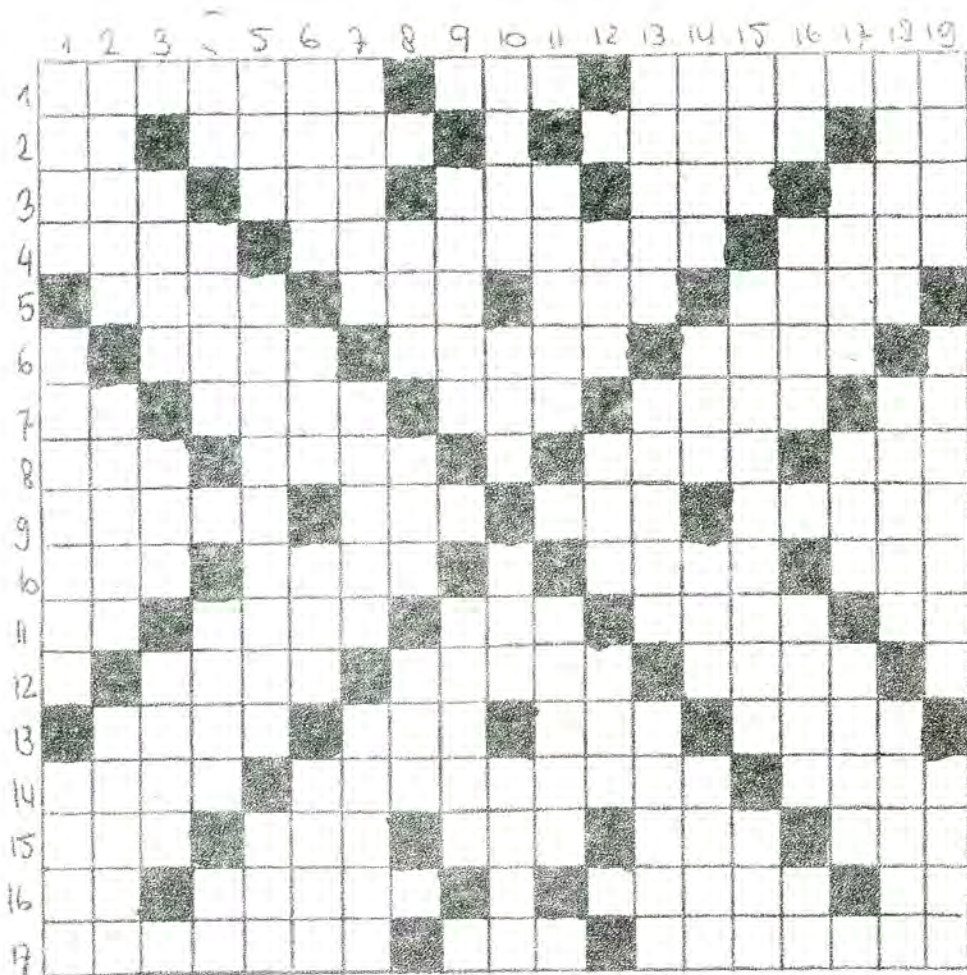
kruiswoordraadsel

horizontaal:

1. uiting van verzet-telwoord-racewagentje
2. ambtshalve-lengtemaat-onaangename geur-achter
3. gelofte-oesternet-schel-hevig-insekt
4. zijrivier vd donau-deernis-nors
5. eetlust-toverheks-herstelplaats voor schepen-hartelijk
6. vogel-inwendig orgaan-steekvlieg
7. in persoon-geleerd-insekt-europese zeestraat-noot
8. godin vd dageraad-boordsel-luchtstroom in de dampkring-tenen mand
9. aardbol-hoogste punt-waterkering-herkauwer
10. water in utrecht-strook-fris-projectieplaat
11. voorzetsel-drank-beroep-indonesisch eiland-bevel
12. muziekgezelschap-zangstem-bouwmateriaal
13. kommer-plaats in noord-brabant-honingdrank-faam
14. vogel-volksvertegenwoordiging-drijftil
15. bouwland-vis-familielid-varkenshok-zuiver gewicht
16. hetzelfde-maalinrichting-hoogland in india-water in friesland
17. halfgoud-gewicht-bank van lening

verticaal:

1. groente-herkauwer-tocht
2. oxydatie-europees land-jammer!
3. inwendig orgaan-rekenopgave-lectuur
4. tot en met-landbouwwerktuig-vaartuig-noot
5. eikeschors-ommekeer-meetkundige figuur
6. sprakeloos-plaaggeest-gelofte-balspel
7. rivier in de sovjetunie-doopgetuige-bosgod
8. roeipen-zeepwater-insekt
9. verhinderings-plaats in limburg
10. tevergeefs-lor-kerkelijke straf-plaats in limburg



11. patient-leesteken
12. onvruchtbaar-open plek in het ijs-herkauwer
13. hoofddeksel-bijbelse figuur-deel vd voet
14. boterton-rivier in de sovjetunie-boom-indonesische winkel
15. griezelig-voetganger-getemd
16. maanstand-voordeel-teug-maanstand
17. muziekstuk-verfrissing-het binnenste
18. geweldig-soepel-geestelijke
19. verlegenheid-machtiging-bruikbaar

uitleendepot mhva

Vorig jaar stelde de Hema f 60.000,-- beschikbaar ten behoeve van projecten voor ouderen.

Dit in het kader van hun 60-jarig bestaan.

De Dienst M.B.v.O. Limburg sleepte het totale bedrag in het wacht met het plan om in de provincie uitleendepôts voor m.b.v.o.materialen in te richten.

Eén van deze depôts heeft een plaatsje gekregen in het activiteitencentrum De Kempiaan in Venray.

Door organisaties en personen welke zich met ouderen bezighouden, kan hier materiaal geleend worden. Er zijn geen kosten aan verbonden, alleen moet men zelf voor het vervoer zorgen.

Een telefoontje is al voldoende om materiaal te reserveren. Op de afgesproken tijd men de spullen dan ophalen en later weer terugbrengen.

Vanaf september 1987 kunt U terecht op:
maandag-dinsdag-donderdag-vrijdag
van 9.00-11.00 uur in activiteitencentrum

De Kemphaan, Kennedyplein 1, 04780-86706
voor het lenen van de volgende materialen:

- koersbalset
- Abramfiets
- turnstokken
- volleyballen
- spelblokjes
- knotsen
- springtouwen
- hoepels
- werpringen
- pittenzakjes
- strandballen
- zaalhockeysticks
- partijlinten
- sjoelbakken
- toversnoeren
- kleefdoeken
- pilonnen
- scoop
- foamdobbelstenen
- jeu de boules
- dart
- gymnastiekballen
- badmintonsets
- tafeltennistafel compleet
- kegelbaan
- korfbalset
- geluidsapparatuur
- Buddy golfspelen

YOGA

Hatha yoga is gebaseerd op een aantal bewegingen en lichaams-houdingen, waarbij het accent ligt op het vertrouwd raken met het eigen lichaam zonder iets te moeten presteren.

Zelf verantwoordelijkheid leren dragen voor wat wel en niet kan, leren omgaan met eigen mogelijkheden, zowel lichamelijk als geestelijk.

Daarnaast evenwicht leren brengen in spanning en ontspanning, vooral in onze maatschappij met zijn spanning, haast en drukte.

Een ander aspect van de hatha yoga is de concentratie. Bewust de aandacht leren richten, zodat de aandacht niet steeds naar alle

richtingen dwaalt, of juist blijft hangen rond één thema, meestal een spanningsveld.

Ook de adem is van belang. Adem is leven. Een rustige, evenwichtige ademhaling heeft een gunstige invloed op denken en doen.

Bij yoga staat het zelf doen, zelf ervaren voorop.

Niet afhankelijk zijn van hoe het moet of hoort, zelf leren ontdekken en waarnemen. Dan datgene wat je waarneemt, denkt en voelt, toetsen aan de wereld om je heen.

Iedereen is vrij om yoga op zijn/haar eigen manier te beleven.

Bij voldoende deelname (minimaal 12 personen)
start in september 1987 een cursus YOGA.

Deze cursus wordt gegeven vanuit de Vrije
Academie Venlo-Venray en vindt plaats in
het activiteitencentrum De Kempphaan.

Dag en tijdstip is nog niet nader bekend.

Dus:

cursus hatha yoga

plaats: activiteitencentrum De Kempphaan

tijdstip: ??

duur: 30 lessen (vakanties uitgesloten)

kosten: f 165,-- per persoon

dit is f 5,50 per keer

kosten kunnen voldaan worden in twee termijnen.

Ouderen welke zich reeds eerder opgegeven
hebben en nog steeds geïnteresseerd zijn,
worden verzocht zich nogmaals op te geven.

Opgave bij: welzijnswerk ouderen

Kennedyplein 1

04780-86706

dagtocht twente

Op woensdag 9 september organiseren wij een dagtochtje voor de leden van onze vereniging. Wij rijden het mooie Twente in, naar de "Saksenstal", textielmuseum in Overdinkel. De bus zal om 8.00 uur vertrekken van het Kennedyplein, dus om 7.45 uur moet men klaar staan voor de eerste opstap.

Omdat het nogal een afstand is naar Twente, houden we in Lent een koffiestop. Wanneer we in Overdinkel aankomen, gebruiken we eerst een driegangendiner, daarna bezoeken we het museum. Er worden weefgetouwen en spoelmachines gedemonstreerd. Tevens kan men er geweven stoffen, zoals theedoek, tafellakens e.d. tegen kostprijs kopen. Na het museumbezoek wordt er nog een kop koffie geserveerd.

Dit alles voor de prijs van f 45,00 p.p.
U kunt zich opgeven: maandag 31 augustus
10.00-12.00 uur In den Engel
15.00-16.00 uur Het Schuttersveld
Bij opgave betalen!!

We hopen op goed weer, zodat het voor iedere
iedereen een mooie dag zal worden.

De opstapplaatsen voor de bus zijn:

- Bus 1: 1. bushalte Stationsweg
2. bushalte Henri Dunantstraat (inrit)
3. De Kruuze
4. busstation Zuidooster
5. Kennedyplein

- Bus 2: 1. Burggraaf
2. Van Haren
3. De Hoge Beek
4. Het Schuttersveld
5. Veltumse Kleffen
6. Kennedyplein

=====

Er wordt weer **handwerkverkoop**
gehouden van hetgeen ouderen gemaakt hebben,
tegen goedkope prijzen.

Dit alles ten bate van de missie.

Op donderdag 3 september a.s. in De Kemphaan,
Kennedyplein van 14.00-17.00 uur.

terugblik

Zo links en rechts informerende, hoor ik dat onze contactmiddag op 2 juni j.l. goed in de smaak is gevallen en geslaagd genoemd mag worden.

Dankzij de medewerking van het zangkoor, de volksdansgroep, decelamatie en het zingen van populaire oude liedjes, begeleid door harmonica-muziek; dit alles o.l.v. onze opperceremonie-meester, de heer Haans, hebben alle aanwezigen zich kostelijk geamuseerd.

Volgens diverse aanwezigen was de middag veel te snel om gegaan en zeker vatbaar voor herhaling.

Die herhaling kan er in het najaar best komen, maar dan naast de oude beproefde nummers, ook enkele nieuwe. Ik hoop dat de "verborgen talenten" in onze vereniging nu lang genoeg de kat uit de boom hebben gekeken en ook eens actief worden.

Ook enkele muzikanten kunnen we zeer goed gebruiken. De zoon van de heer Haans heeft ons fijn geholpen en zijn muziek paste precies in ons programma, maar we mogen van hem niet verwachten dat hij voor ons iedere keer een halve vrije dag opoffert. Onze eigen leden-muzikanten hebben veel meer vrije dagen.

Stap dus eens over uw aarzeling heen en doe ook eens iets voor uw leeftijdsgenoten. Een groepje dat samen een orkestje kan vormen, is natuurlijk helemaal ideaal.

Melden s.v.p. bij het secretariaat:

Zr Winanda Damen, Merseloseweg 56, 5801 CE Venray, telefoon 22366.

Ook mijn oproep om medewerkers voor het blad "De Schakel" heeft slechts één medewerkster opgeleverd, die vanaf 1 oktober a.s. haar medewerking zal verlenen. Werkelijk een schamel resultaat. Zijn onze ouderen zo weinig geïnteresseerd?? Niemand kan mij doen geloven dat er in Venray met elf afdelingen en omstreeks 1500 leden niet een aantal mensen te vinden zijn, die samen van De Schakel een gezellig en graag gelezen periodiek kunnen maken. Vooral familieberichten worden graag gelezen. Heeft U een berichtje waarvan U weet, dat het Uw vrienden en bekenden in de vereniging interesseert, stuur het via het secretariaat aan de redactie.

H. Buurman

de efteling

Een dagje Efteling met de leden van de ouderenvereniging Ysselsteyn.

Wij vertrokken om 9.00 uur aan de kerk, met nog droog weer en een vrolijk gezelschap. Toen wij een eind op weg waren, gaf de voorzitter ons uitleg van de dagindeling, en sprak de hoop uit dat het goed weer zou blijven.

Toen wij aankwamen was het er al een gezellige drukte, veel kinderen. Maar dat was voor ons geen probleem; eerst een kop koffie of iets fris, en op naar de attracties die er zijn. En dat zijn er vele en da dag was dan ook zeer kort.

Om 12.30 uur was er een goede Brabantse koffietafel in het restaurant. Daarna weer genieten van het mooie weer en de vele attracties. Eén dag is te kort om alles gezien en meegeemaakt te hebben.

Om 17.00 uur vertrek naar het adres in Someren-Eind voor een gezamenlijk diner, wat ook goed was verzorgd.

Om 21.00 uur waren we thuis en allemaal met een voldaan gevoel van een geslaagde dag. Trek er een volle dag voor uit, het is het waard!!