

# DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY

Jaargang 13

nummer 11

November 1998

Verschijningsdatum eerstvolgende uitgave: 11 dec. 1998 - Kopij inzenden vóór 20 nov. 1998

## INHOUD

- Column: Blijven we lang of niet?
- Opmerkelijke Opmerkingen
- Dag van de Ouderen: Verslagen
- Gehandicaptenplatform Venray
- Horen en zien
- Wist u dat...?
- Visio, Audiotheek

## COLUMN

### BLIJVEN WE LANG OF NIET?

Ikzelf meet 1.72m. Dat is heel normaal, zul je zeggen en toch heb ik me altijd "groot" gevoeld tussen de andere leeftijdsgenoten. Ik ben thuis de grootste van zeven meisjes. Nu is 1.72m niets bijzonders meer. De mens wordt langer. In Groningen gemiddeld nog 1 cm langer dan in Limburg.

Wetenschappelijk gezien is niet te zeggen, waardoor dat komt. Is het de voeding?

We eten veel beter en meer wat nodig is dan vroeger. Is het de opvoeding? Kinderen hoeven in de groeiperiode minder hard te werken dan vroeger. De gemiddelde lengte van 20-jarigen is op het ogenblik 1.85m. Deze eeuw is de mens 10 cm langer geworden. Wist u dat het vooral de benen zijn, die steeds langer worden? Het lijf blijft nagenoeg even lang. Al weten we de oorzaak niet van deze groei, we zullen er wel rekening mee moeten houden, bv. meer beenruimte in auto's, hogere deuropeningen, meer lengtematen in kleding enz.

Het eigenaardige is dat bij een onderzoek van baby's in 1980 gebleken is dat ze kleiner waren dan de baby's geboren in 1965.

Zouden we nu in het komende millennium weer kleiner worden?

Wie weet!!!!

Maria Lenkens-Ermens

## OPMERKELIJKE OPMERKINGEN

"Wat heb je aan een goed gebit als er niets te lachen valt?"

"Wie van een kind houdt geeft het niet in alles zijn zin; houden van is proberen het beste van het kind naar boven te halen en het te leren houden van al wat moeilijk is".

## DAG VAN DE OUDEREN

↳ Terugblik op de "Dag van de Ouderen" op 1 oktober in de Raadszaal van de gemeente Venray.

Vier ouderenverenigingen uit Venray-Kom, te weten de ANBO, de KBO, Landweert en Smakterheide, hebben deze dag georganiseerd in de raadszaal. De landelijke organisatie had verzocht het thema "zorg" te kiezen. Venray-Kom heeft ervoor gekozen om in dit verband het begrip *Mantelzorg* als thema onder de aandacht te brengen, omdat veel ouderen hierover wel vaak horen praten maar niet precies weten wat hieronder wordt verstaan.

De belangstelling was overweldigend. De werkgroep die deze dag organiseerde had gerekend op veertig tot zestig belangstellenden; er kwamen ruim 120 personen luisteren, meedenken en meepraten.



De heer Christians van de Thuiszorg hield een inleiding over het thema "Mantelzorg". Hij gaf verschillende definities van dit begrip. Kortweg betekent mantelzorg: hulp die mensen aan elkaar geven omdat men een relatie met elkaar heeft als familielid, vriend, kennis of buur. Mantelzorg is "als het ware een warme mantel om je heen geslagen krijgen door je omgeving", luidde een van de andere omschrijvingen. Mantelzorg wordt niet betaald. Dit in tegenstelling tot professionele hulp, zoals de Thuiszorg, die wel betaald wordt. Verder beschreef hij hoe professionele hulpverlening en mantelzorg kunnen samenwerken en elkaar kunnen aanvullen.

Na de inleiding zagen we in een film verschillende voorbeelden van wat mantelzorg is. Een panel, bestaande uit de heer Christians, mevrouw Beerkens van De Zonnebloem en de heer Moerkerk van Synthese, beantwoordde daarna vragen of reageerde op opmerkingen vanuit de zaal.

Een willekeurige bloemlezing van opmerkingen laten we hier volgen:

\* Het is fijn om als je hulp nodig hebt van je familie en vrienden hulp te krijgen, maar het moeten geven van hulp aan iemand in je omgeving valt niet altijd mee.

\* Samen kunnen we veel en samen zijn we sterk. Mensen die mantelzorg geven moeten echter ook af en toe nee kunnen zeggen.

\* Er is sprake van dubbele vergrijzing. Niet alleen worden mensen die hulp behoeven steeds ouder, maar ook degenen van wie mantelzorg wordt verwacht worden steeds ouder.

\* Behoeft aan mantelzorg speelt niet alleen bij ouderen. Als je bij basisscholen gaat kijken, lijkt de hele Nederlandse economie te draaien op opa's en oma's. Als die oud zijn brengen de kleinkinderen hen misschien naar de dagopvang.

\* Het is niet altijd leuk om hulp te moeten krijgen; je levert ook een stuk privacy in.

\* Met alle respect voor wat mantelzorgers doen, wordt te zwaar geleund op de mantelzorg. De professionele zorg kijkt te veel eerst naar wat de mantelzorg *kan* doen en dan pas naar wat zij *moet* doen.

De mantelzorg wordt hierdoor vaak te zwaar belast.

's Middags vond er discussie in groepen plaats aan de hand van een aantal prikkelende stellingen. Gezien het geroezemoes werd er stevig gediscussieerd.

De dag werd muzikaal omlijst door de Ysselsteynse groep De Smelebrothers.

Fredie Heintjes/Piet Theuws



↳ Verslag van de "Dag van de Ouderen" in Ysselsteyn.

In Ysselsteyn werd de dag van de ouderen gevierd onder het motto "Uw zorg, ook onze zorg." Er werd informatie gegeven over de KBO, de dagopvang "Samen doendag" en het Centrale Informatiepunt [CIP]. Verder kon je actief deelnemen aan het koersballen, biljart en handboogschieten.

Er heerste een gezellige drukte en vooral voor het koersballen was veel belangstelling. De dagopvang "Samen doendag" is een voorziening voor zelfstandig wonende ouderen, die door functiebepervingen weinig contact hebben met anderen. Op de dinsdagmiddag worden deze mensen door vrijwilligers opgehaald en zinnig beziggehouden met plakken, knippen, breien, tekenen, spelletjes en ..praten. Het zijn overwegend vrouwen die hieraan deelnemen, mannen zijn nog wat onwennig om zich met zulke dingen bezig te houden.

Deze samen-doendag is een geweldig initiatief van KBO Ysselsteyn-Vredepeel, evenals het CIP, waar hulp en advies gevraagd kan worden over allerlei zaken die ouderen betreffen. Ook was de Zonnebloem, afdeling Ysselsteyn aanwezig met een stand, om duidelijk te maken, dat zij via ziekenbezoek en -begeleiding veel voor de hulpbehoevende ouderen kan betekenen en graag met de KBO wil samenwerken om te voorkomen dat ze dezelfde activiteiten organiseren.

Dat zou maar verwarrend werken.

Maria Lenkens - Ermens

Voor het verslag over Heide: zie blz. 4



## GEHANDICAPTENPLATFORM VENRAY

### VRAGERS ZIJN TE HELPEN

Het Sociaal Cultureel Planbureau heeft een onderzoek gedaan naar de leefomstandigheden van mensen met lichamelijke en verstandelijke beperkingen. De uitkomsten van dit onderzoek zijn neergelegd in een boekwerk, dat de naam 'Rapportage gehandicapten 1997' heeft meegekregen.

Onderzoek werd gedaan op het terrein van arbeid en scholing, maar ook naar de financiële positie.

Uit dat laatste is gebleken dat mensen met beperkingen veel minder vaak inkomsten hebben uit arbeid of bedrijf dan mensen zonder beperkingen.

Het bruto-inkomen van personen zonder beperkingen is tussen 1983 en 1995 met 43% gestegen, terwijl het bruto-inkomen van personen met lichte of ernstige beperkingen slechts toenam met 23%, terwijl de inflatie in die periode 24% bedroeg. De koopkracht van economisch actieven nam de afgelopen 15 jaar iets toe, maar die van arbeidsongeschikten is in die periode met 16% gedaald.

Het rapport van het Sociaal Cultureel Planbureau gaat ook in op de vrijetijdsbesteding van mensen met matige of ernstige lichamelijke beperkingen.

Binnens- en buitenshuis zijn ze beduidend minder vaak actief dan mensen zonder beperkingen. Ze zijn ook vaker ontevreden over hun vrijetijdsbestedingen.

Als mogelijke oorzaken voor de beperkte activiteit worden genoemd: minder vrije tijd (men is meer tijd kwijt aan het huishouden, verzorging en rust), slechte toegankelijkheid van openbare gebouwen en tekortschietende vervoersvoorzieningen.

In meer dan de helft van de Nederlandse gemeenten bestaat een collectief vervoerssysteem. Nadelen daarvan zijn: het een uur van tevoren aanmelden, men weet nooit precies hoe laat de taxi komt en de beltaxi is lang niet altijd de hele dag beschikbaar. Bovendien sluiten de verschillende vervoerssystemen niet op elkaar aan.

Ruim één kwart van de mensen met een WVG-vervoersvoorziening heeft wel eens moeite met

het vervoer. Het openbaar vervoer is slecht bereikbaar en toegankelijk.

Men verwacht veel van de landelijke ketenkaart, waarbij mensen met beperkingen meer hulp kunnen krijgen.

Het Gehandicaptenplatform Venray houdt deze en andere nieuwe ontwikkelingen op vervoersgebied, maar ook op het terrein van woningaanpassing en hulpmiddelen scherp in het oog om de doelgroep, personen met een functiebeperking, adequaat van dienst te kunnen zijn.

**Heeft u vragen, kies dan nummer 58 44 44 van het Meldpunt** (iedere werkdag 's morgens van 9 tot 12 uur bereikbaar) of schrijf naar Postbus 503, 5800 AM Venray.

Vragers zijn te helpen..... !

advertentie

<b>H A D</b>	<b>ALGEMENE HULPDIENST VENRAY</b>
	Is dagelijks bereikbaar via
	<b>"Meldpunt Venray"</b>
	<b>Telefoon: 0478 - 58 44 44</b>

### HOREN EN ZIEN

→ Van 9 tot en met 28 november a.s. is in de Openbare Bibliotheek aan de Merseloseweg in Venray de tentoonstelling te zien:

**"Over horen en zien moet men niet zwijgen"**

Het is een initiatief van het provinciaal service-instituut Symbiose in Sittard, Theofaan in Grave en Bibliotheek Le Sage ten Broek in Nijmegen.

De tentoonstelling geeft een overzicht van de diverse hulpmiddelen voor mensen met leesproblemen: grootletterboeken, leesloepen, leesplankjes, speciale lampen, en boeken en tijdschriften op cassette.

Voor wie (nog) meer wil weten, wordt op donderdag 26 november van 10.00 tot 11.30 uur een informatiebijeenkomst georganiseerd in de bibliotheek, verzorgd door deskundigen op het gebied van leeshulpmiddelen.



## ↳ Verslag van de "Dag van de Ouderen" in Heide.

Gemeenschapshuis "De Gelderkoel" bood nauwelijks voldoende ruimte om het grote aantal belangstellenden te herbergen om inhoud te geven aan de dag van de ouderen 1998.

Boven verwachting waren dat maar liefst 150 deelnemers! Maar juist de grote opkomst droeg bij aan de buitengewoon gezellige sfeer, waarin de bijeenkomst en de activiteiten plaats vonden.

Het ontbrak niet aan belangstelling voor het gebodene, waaronder: sjoelen, hardanger handwerk, koersballen en glasverven.

Een optreden van Trio sloeg bijzonder in met een sketch waarin de ouderen op geestige wijze voor het voetlicht werden gebracht.

De organisatie van de middag was in handen van de samenwerkende K.B.O.'s van Leunen, Heide, Merselo en Veulen.

Zowel de deelnemers als de leden van het samenwerkende organisatiecomité kunnen terugzien op een goed geslaagde invulling van de dag van de ouderen.

Paul Rippe

## WIST U DAT ... ?

- spierpijn een signaal is, dat de spieren overbelast zijn geweest en geen teken dat u goed gesport hebt?
- u zonder te bukken gras en mos tussen de tegels weg kunt halen door een flinke spijker onderaan een stevige steel te slaan? Men heeft nu een krabber.
- iemand, die zegt dat hij vrouwen doorziet, veel moet missen?

## VISIO, AUDIOTHEEK

Voor de meeste ontvangers van De Schakel zal het lezen weinig of geen problemen opleveren.

We staan er niet bij stil dat er mensen zijn, die dit niet kunnen!

In Nederland is echter een organisatie, *Visio, Audiotheek*, die speciaal voor visueel en anderszins gehandicapten hoorspelen en radiodocumentaires uitleent.

Zij doen dit in samenwerking met de omroepen.

Helaas worden er door de omroepen nog maar weinig hoorspelen uitgezonden, terwijl er toch, vooral bij slechtzienden en blinden, grote behoefte bestaat aan hoorspelen en radiodocumentaires.

Mensen die vaak hoorspelen willen beluisteren zijn daarom aangewezen op de nationale audiotheek van Visio.

Men kan hiervoor een individueel abonnement afsluiten, maar ook een organisatie, zoals bijvoorbeeld de afdeling oogheelkunde van een ziekenhuis, kan lid worden.

De hoorspelen staan op audiocassettes die in speciale dozen gratis door de PTT verstuurd worden.

Catalogus en folders zijn in verschillende leesvormen verkrijgbaar.

Wenst u nadere informatie neem dan contact op met: Visio, Audiotheek

De heer B. Theunis  
Amersfoortsestraatweg 180  
1272 RR HUIZEN  
**Telefoon: 035 - 69 85 755**

## ↳ *Luisteren naar De Schakel* ↳

De redactie van De Schakel stelt het zeer op prijs om te weten of er in de gemeente Venray personen zijn, die De Schakel in gesproken tekst op prijs stellen.

Bent u geïnteresseerd of kent u zo iemand, neem dan contact op met:

Gerrit Schoonderbeek  
Postbus 24, 5800 AA Venray  
**Telefoon: 0478 - 58 62 74**

De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray.  
Verschijnt 10 maal per jaar in een oplage van 1900.  
Wordt verspreid onder de leden van de aangesloten verenigingen en andere belangstellenden.

Redactieadres: F. Heintjes - Reijnen  
Dennenoord 9, 5801 SV Venray.  
Telefoon: 0478 - 58 28 34.