

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
Jaargang 13 nummer 12/1 December 1998

Verschijningsdatum eerstvolgende uitgave: 29 jan. 1999 - Kopij inzenden vóór 8 jan. 1999

INHOUD

- Column: Kerstmis/Kerstgedicht
- Antwoord op uw vraag
- Bij de jaarwisseling
- Politiek en Ouderen
- Gezondheidszorg
- Wist u dat...?
- Felicitatie
- Dag van de Ouderen
- Uit het leven gegrepen
- Dag van vrijwilligers
- Luisteren naar De Schakel

COLUMN

KERSTMIS

Als ik dit stukje schrijf, is het pas half november. Nog een lange tijd voor Kerstmis en ik lees al geregeld in de krant: "Tijdig reserveren voor het Kerstdiner", "Een reis naar de Kerstmarkt in Düsseldorf" en ook de aanschaf van allerlei meden wordt in verband gebracht met Kerstmis, want Kerstmis is toch zo'n mooie gelegenheid om te kopen. [Vul zelf maar in]

Ook wordt de Kerstnacht aangegrepen om één enkele nacht de wapens neer te leggen en geen oorlogsgeweld te laten plaatsvinden, waarna men op 25 december weer gewoon doorgaat met oorlogvoeren.

De gedachte aan het komende Kerstfeest geeft velen een goed gevoel, een gevoel van vredig samenzijn in het gezin en in de kerk, kerstliederen zingen, kerstboom zetten en kerstversieringen maken. Ook lekker eten en samen aan een kerstdiner zitten zijn normale verlangens en wensen.

Allemaal begrijpelijk, al moeten we proberen het naderende Kerstfeest niet te veel op te hangen aan materiële zaken. Met Kerstmis her-

denken we immers de geboorte van Christus, die op de wereld kwam om de mensen te verlossen. De engelen zongen: "Vrede op aarde aan de mensen van goede wil" en daar gaat het juist om. Wanneer zijn we van goede wil, wanneer staan we open voor het goede, voor de vrede van Kerstmis?

Dat kunnen we ons niet aanschaffen, niet kopen, maar dat moet van binnen uit komen. Dat wensen de redactieleden van De Schakel u allen toe: Een Zalig Kerstfeest!



Kerstgedicht

van André Philippe

Kerstmis is: tranen drogen.
Kerstmis is: als ieder klaar staat voor het feest.
Kerstmis is: leven met hoop.
Kerstmis is: je verzoenen met elkaar.
Kerstmis is: vreemdelingen opnemen.
Anderen helpen het slechte te mijden
En het goede te doen.

Kerstmis is tranen drogen, delen met elkaar,
Al wat je hebt.
Als een noodlijdende geholpen wordt,
Dan wordt het Kerstmis.

Iedere dag, als liefde aan elkaar gegeven wordt
Is het Kerstmis op aarde.
Als mensen tevreden en gelukkig zijn
Dan komt God weer op deze aarde
En brengt Zijn Licht.

Maria Lenkens-Ermens

ANTWOORD OP UW VRAAG!!!

In het oktobernummer hebben we u in de rubriek "Wist u dat?" attent gemaakt op een handig apparaatje, "Pico" genaamd, niet groter dan een sleutelhanger, waarin u uw pincodes kunt opslaan.

Dit hulpmiddeltje is te verkrijgen bij Mail Shopping International. **Tel.: 073 - 61 47 014.**

De prijs is f 33,95.



BIJ DE JAARWISSELING

De redactie van "De Schakel" wenst de lezers van harte sfeervolle feestdagen en een voor spoedig 1999. Ieder nieuwjaar is telkens weer een hele belevenis.

Maar dit jaar is het wel heel bijzonder, het laatste jaar van deze eeuw. Voor de ouderen nog eens extra bijzonder omdat de Verenigde Naties dit jaar tot het jaar van de ouderen hebben uitgeroepen. In 1999 zal de schijnwerper gericht worden op de positie van de ouderen in een samenleving voor alle leeftijden. Een samenleving waarin bij de eeuwwisseling een kwart van de bevolking zestig jaar of ouder zal zijn. Overigens duidelijk een signaal voor de ouderen om hun kennis, ervaring en krachten te bundelen.

De centrale van ouderenbonden en -verenigingen in Venray komt met een gericht plan om in het jaar van de ouderen extra aandacht te geven aan de activiteiten die worden georganiseerd door de bonden. Dat niet alleen; de centrale zal ook met de vraag komen naar andere organisaties, verenigingen, instanties en mogelijk politieke partijen, hoe die denken de ouderen te betrekken bij hun activiteiten. Dit zou meer inzicht moeten geven hoe het is gesteld met de betrekkingen tussen de generaties zodat men inderdaad kan gaan spreken over een **samenleving** voor alle leeftijden.

In 1999 zal "De Schakel" in een rubriek, onder het logo van het jaar van de ouderen, zijn lezers op de hoogte houden van nieuws, wetenswaardigheden en publiciteit rond het thema "Naar een samenleving voor alle leeftijden".

Namens de redactie, Paul Rippe

POLITIEK EN OUDEREN.

DIFTAR.

Hét gespreksonderwerp van dit jaar zou men kunnen zeggen. De gemeentekrant en de plaatselijke pers stonden er bol van. Dat wil niet zeggen dat alle informatie even duidelijk en volledig was, integendeel.

Voor de Seniorenraad aanleiding om op 30 oktober jl. op bezoek te gaan bij wethoud Fr. Janssen en diens ambtelijke medewerker A. Hoogma en hen een 10-tal kritische vragen voor te leggen.

Eerst moet worden opgemerkt, dat de Seniorenraad al in april schriftelijk had aangedrongen op een voordeliger tarief voor de ouderen omdat die huishoudens, naar de mening van de Seniorenraad, minder afval produceren. Het gemeentebestuur antwoordde hierop dat het maken van een dergelijk onderscheid wettelijk niet mogelijk is.

In zijn brief van 20-7-98 heeft de Seniorenraad deze kwestie opnieuw (bij de politieke partijen en het gemeentebestuur) aan de orde gesteld en bovendien aangegeven het niet eens te z met het uitgangspunt van de gemeente om tot "kostendekkende tarieven" te komen, omdat de tarieven van de afvalstoffenheffing de laatste jaren toch al zo schrikbarend zijn gestegen. Het gemeentebestuur is echter van mening dat het invoeren van diftar zal leiden tot het minder stijgen van de tarieven in 1999 en volgende jaren.

Dan nu terug naar het gesprek van 30 oktober en de resultaten ervan.

Gewichtsregistratie.

De gemeente heeft gekozen voor het registreren van het aantal containers dat wordt aangeboden en niet voor het gewicht van het afval omdat dit laatste technisch (nog) niet uitvoerbaar is. Of de gemeente in de toekomst alsnog

tot gewichtsregistratie zal overgaan is niet duidelijk geworden.

Dit laatste is merkwaardig omdat gewichtsregistratie het meest aansluit bij het uitgangspunt dat "de vervuiler betaalt" en omdat de gemeente het diftarverhaal zelf volledig baseert op het gewicht (uitgedrukt in tonnages) van de totale hoeveelheid afval dat vervoerd moet worden.

Volle containers.

De gemeente adviseert volle containers aan de straat te zetten om te voorkomen dat ook voor "lucht" betaald moet gaan worden.

Op zich een goed advies, maar daarmee wordt wel het risico verhoogd, dat het met het scheiden van GFT- en restafval niet meer zo nauw zal worden genomen. Daarmee komt de gemeente in strijd met haar eigen doelstelling op dit punt.

Zo min mogelijk afval.

Ook dat valt in de gemeentekrant te lezen.

Het risico van het meer illegaal dumpen van afval wordt weliswaar onderkend, maar gekoppeld aan meer politietoezicht op dit punt.

Gezien de krappe personeelsbezetting van het regiokorps en de prioriteiten die gesteld worden t.a.v. taakstelling, is het maar zeer de vraag of de politie aan deze toezichthoudende taak (ooit) zal toekomen.

Meerpersoonshuishoudens.

De gemeente is bij haar berekening voor meerpersoonshuishoudens uitgegaan van een schatting van 20 containers per jaar (16 grijze en 4 groene van 140 liter) voor een gemiddeld huishouden van 4 personen. Daarvoor zou dan fl. 222,- vastrecht en fl. 168,- variabele kosten betaald moeten worden (totaal dus fl. 390,-). Het aantal van 20 containers is gebaseerd op ervaringsgegevens van de gemeente Deurne over een periode van (slechts !!) een halfjaar. Daarnaast wordt ook nog gerekend op een reductie van het afval met 30 à 40%.

Binnen Venrayse politieke kringen en ook bij de Seniorenraad bestaan grote twijfels over het aantal containers dat door de gemeente voor huishoudens van een dergelijke omvang wordt aangegeven. Wij voegen daaraan toe dat de reductie die verwacht wordt, niet zozeer huishoudelijk afval zal betreffen maar in over-

wegende mate zal bereikt worden door minder bedrijfsafval.

Het merkwaardige van de berekening is overigens nog, dat het eindbedrag van fl. 390,- net iets onder het tarief van de afvalstoffenheffing over 1998 ligt (fl. 405,-). Daarmee roept de gemeente op zijn minst de schijn op dat de Venrayse burger met de nieuwe diftartetarieven niet duurder uit zal zijn.

Alhoewel de toekomst het zal leren, is de Seniorenraad nu al van mening dat de berekening van de gemeente veel te rooskleurig is.

De gemeente erkent, dat de aangedragen inschatting van 20 containers arbitrair is te noemen en wellicht ook wat te optimistisch is.

Hygiëne.

Containers die langer dan 2 weken blijven staan gaan natuurlijk stinken.

Dat wordt door de gemeente ook onderkend en vandaar het advies van die zijde om etensresten in de container (grijs of groen) te gooien die het eerst aan de beurt is om geleegd te worden.

Natuurlijk verhoudt zich dat niet met het principe om afval zoveel mogelijk te scheiden. Bovendien wordt er in de berekening van de gemeente (zie hiervóór) niet van uitgegaan dat een huishouden van 4 personen om de 14 dagen een volle container (grijs of groen) aan de straat zet, m.a.w. het kan dus (volgens de berekening van de gemeente) soms wel 3 à 4 weken duren voordat een container vol is.

Over hygiëne gesproken !!

Overigens wil de gemeente wel bij alle winkelcentra containers plaatsen waarin blik gedeponeerd kan worden.

Voorlichting.

De plaatselijke en regionale pers heeft in het afgelopen halfjaar veelvuldig over de invoering van diftar gepubliceerd. Die publicaties waren echter niet altijd even duidelijk, soms zelfs verwarrend. Ook de voorlichting in de gemeentekrant was summier te noemen.

De Seniorenraad betreurt het dat niet gesproken kan worden over een geslaagde voorlichting over een zo indringend onderwerp als diftar.

Eenpersoonshuishoudens.

Eenpersoonshuishoudens betaalden in 1998

nog fl. 282,- aan de afvalstoffenheffing. Met de invoering van diftar gaat ook deze categorie fl. 222,- vastrecht betalen. Voor de berekening van het variabele tarief is een schatting gemaakt van 26 containers van 40 liter per jaar voor deze categorie (fl. 62,40). In totaal dus fl. 284,40. Hoe de gemeente aan die schatting komt, is niet duidelijk geworden. Voor het overige geldt voor deze categorie hetzelfde als reeds is vermeld t.a.v. de meerpersoonshuishoudens.

Alleenstaanden in een eengezinswoning kunnen pas eind 1999 hun nieuwe (grijze) container van 140 liter omruilen voor een kleinere van 40 liter.

De Seniorenraad heeft er zich over verbaasd dat tevoren geen rekening is gehouden met deze categorie die toch ook als "kleinvervuiler" kan worden aangemerkt. Nu blijven deze mensen nog een heel jaar zitten met een 140-liter container. Over hygiëne gesproken !!

De verklaring van de gemeente dat zij geen gegevens over deze categorie heeft, neemt de Seniorenraad niet geheel serieus. De gemeente had dit vrij gemakkelijk kunnen nagaan.

Kwijtschelding.

Tot nu toe konden de burgers met een inkomen op bijstandsniveau kwijtschelding van de afvalstoffenheffing krijgen.

Over de kwijtscheldingsmogelijkheden van de diftarheffing is nog met geen woord gerept in de perspublicaties noch in de gemeentekrant.

De Seniorenraad vindt dit onjuist.

De gemeente erkent dit manco en heeft aangegeven dat volledige kwijtscheldingsmogelijkheid uitgangspunt blijft. Hoe dit geregeld gaat worden is echter nog niet duidelijk.

Tot slot.

Er vallen nogal wat kanttekeningen te plaatsen bij het diftargebeuren, zowel voor wat betreft de voorlichting als over een aantal inhoudelijke aspecten.

De Seniorenraad is hierover bezorgd want het raakt de relatie van de gemeente met haar burgers. Het standpunt van de gemeenteraad dat diftar kostendekkend moet zijn, betekent in feite niet anders dan dat "de vervuiler (lees: de burger) **alles** betaalt". Mede gelet op het feit dat de gemeente aangeeft dat de kosten voor het ophalen en verwerken van afval in de toekomst

alleen maar groter zullen worden, ontstaat er voor de burger een situatie met een "open eind". Niemand weet precies waar we met diftar zullen uitkomen.

De Seniorenraad blijft van mening, dat (zoals gesteld in de brief van 20-7-98) het streven van de gemeente naar kostendekkende tarieven een puur bedrijfseconomisch standpunt is dat niet goed past binnen de zorg voor het algemeen welzijn van de burger en ook uit sociaal-maatschappelijk oogpunt niet wenselijk is.

De commissie politiek en ouderen.

" GEZONDHEIDSZORG "

santé op uw gezondheid

Een sombere, neerslachtige of "depressieve" stemming is iets waar bijna iedereen wel eens last van heeft. Het is een normaal onderdeel van ons gevoelsleven en kan optreden naar aanleiding van een vervelende gebeurtenis maar ook zomaar, zonder aanwijsbare reden. In principe gaat dit na enige uren of hoogstens een paar dagen weer over.

Vooral in de herfst- en winterperiode heeft men vaker last van somberheid, zonder dat dit direct een depressie genoemd kan worden. De donkere tijd, het slechte weer, kou, de komende feestdagen, eenzaamheid; het zijn allemaal aanleidingen om ons wat vaker "te verstoppen"; en toe te geven aan deze sombere stemmingen.

Probeer dat eerst eens op te lossen met de volgende kleine tips: doe rond 4 uur 's middags in donkere hoeken van de kamer(s) en gang een lamp aan. Geen licht is verkeerde zuinigheid, er zijn spaarlampen in alle soorten en maten. Ga als het even kan 's middags even weg, al is het maar een klein blokje rond. Even de jas aan en eruit!

Zet een bloemetje neer waar het steeds opvalt (en dat mag gerust wat laag zijn, zodat je op de bloemen kijkt). Vooral de kleuren geel en oranje vrolijken wat op.

Pak in een eenzaam uurtje wat vaker de telefoon en zeg niet alleen tegen de kinderen maar

ook tegen kennissen: "Ik wou alleen even je stem horen!" Durf wat initiatief te nemen; één kort gesprekje per dag met iemand doet wonderen.

Dit zijn wat kleine dingen die kunnen helpen om de somberheid niet uit te laten lopen in een echte depressie.

Want dan heeft u echt de hulp van uw huisarts en /of specialist nodig.

En dan nog... **een depressie is een ziekte en geen teken van zwakte!**

Deze laatste zin is de koptitel van een folder. In duidelijke tekst kunt u lezen wat een depressie is, hoe er mee om te gaan, de behandeling ervan en aandachtspunten voor familie.

De tekst in deze donkergroene folder is te vinden bij uw huisarts en is samengesteld door de Depressie Stichting te Eindhoven.

Ook kunt u een gratis informatieboekje aanvragen over dit onderwerp.

"Een depressie heb je niet alleen" is de titel hiervan en het is te bestellen bij uw huisarts, of bij:

Wyeth-Lederle
Antwoordnummer 413
2130 WB Hoofddorp.

Tijdens de sombere stemmingen, en zeker bij depressies worden wat vaker medicijnen gebruikt, al dan niet voorgeschreven.

De apotheek heeft in haar eigen serie (witte folder met groen/gele slang en blauwe letters) een hele goede folder over **"slaap- en kalmeringsmiddelen"**.

Een duidelijke folder geschikt voor iedereen, niet alleen voor ouderen. Haal hem in huis de eerst volgende keer dat u bij de apotheek bent.



In de volgende Schakel willen we aandacht schenken aan "C.V.A." (beroerte, attaque, enz) n.a.v. een ingezonden brief door mevrouw C. van der Voort.

Margriet Halverhout/Maria Theuws

WIST U DAT...?

- Ventilatie geen verspilling van energie is, want vocht en vervuilde lucht kunnen uw gezondheid negatief beïnvloeden?
- Postzegels verzamelen hobby nummer 1 is in Nederland? Er zijn bijna een miljoen Nederlanders die dat doen.
- Engeland op 1 januari 2000 overstapt op de metrieke weegschaal van grammen en kilo's in plaats van grains, ounces en pounds?
- Dat er in Coevorden jaarlijks op 9 november nog een ganzenmarkt is met daaraan verbonden de verkiezing van Miss Ganzenhoedster?

FELICITATIE

In november heeft de Ouderenvereniging Landweert haar 10-jarig bestaan gevierd.

De vereniging telt inmiddels zo'n 200 leden(!), die onder de bezielende leiding van voorzitter Theeuwen wekelijks in het Stekske hun vertier vinden.

Bij de felicitatie, die wij van deze kant aan de vereniging richten sluiten wij ons graag aan bij de woorden van de voorzitter van KBO-Oostrum, dhr. Pluk: "Help dragen, voor je zelf gedragen moet worden"



Nog vele jaren Landweert !!

NIEUWJAARSRECEPTIE

Op **4 januari 1999** worden alle senioren van Venray uitgenodigd voor de Nieuwjaarsreceptie die zal worden gehouden in het Hobby- en Creativiteitencentrum in de Prins Bernhardstraat 12A. **Aanvang: 14.00 uur.**

DAG VAN DE OUDEREN

EVALUATIE

Op de "Dag van de Ouderen" op 1 oktober j.l. kwamen meer dan 120 mensen naar het gemeentehuis om met elkaar over MANTELZORG te praten. Aan de hand van stellingen is er stevig gediscussieerd over dit onderwerp.

Wij noteerden de belangrijkste uitspraken en geven er hiervan enkele aan u door.

Stelling: "Kinderen met een betaalde baan hebben geen tijd voor mantelzorg."

» Kinderen hebben hun eigen leven. Kortdurende hulp wordt met liefde gegeven. Langdurige hulp brengt hun eigen gezin en/of baan in de problemen.

Stelling: "Hulp? Ik ben al blij als de kinderen op bezoek komen!"

» Je mag meer verwachten van je kinderen. Ja zeker met kinderen en kleinkinderen. Mogen grootouders ook een beroep doen op hun kleinkinderen? Het is te gek, dat je dochter vakantiedagen moet opnemen, omdat je eigen hulp ziek is en er geen andere hulp voorhanden is. Zij heeft haar vakantie ook hard nodig.

Stelling: "Mantelzorger zijn, doe je met liefde en plezier."

» Ja, dan is het goed. Anders werkt het niet. Het mag geen dwangbuis worden. Mantelzorgers staan er vaak alleen voor met weinig begrip van de professionele zorgers.

Denk eens aan het opzetten van een telefooncirkel als uitlaatklep voor (eenzame) mantelzorgers. Zou mantelzorg betaald moeten worden? Onkostenvergoeding zou mogelijk moeten zijn.

Stelling: "Beter hulp uit eigen omgeving, dan van een professionele instelling."

» Hier zit een kern van waarheid in. Niemand kan het beter dan "ik".

Wat mensen aan spankracht hebben voor hun dierbaren kunnen ze in de mantelzorg leggen. Wel moet deze mantelzorger zelf zijn/haar grens duidelijk aangeven.

Enkele kreten:

- Vrouwen moeten niet altijd blijven verzorgen. Ook mannen een kans geven.
- Ouderen zijn steeds meer op elkaar aangewezen.
- Dubbele vergrijzing: mensen van 60 moeten voor hun ouders zorgen.
- De rol van de huisarts mag niet vergeten worden.
- De mantel van de mantelzorger past iedereen. Maar pas op, voor je het weet ben je uit je jasje gegroeid.

Synthese heeft een nieuwe brochure uitgegeven, waarin alles over mantelzorg in Noord-Limburg staat vermeld.

Deze brochure is te verkrijgen op Bergweg 4;
Telefoon: 0478 - 58 37 30

UIT HET LEVEN GEGREPEN

Bij de vaststelling van een fikse beschadiging aan de achterkant van zijn auto ziet de gedupeerde tot zijn opluchting een briefje onder de ruitenwisser. Daarop leest hij:

"Terwijl ik dit schrijf staan er ongeveer vijftig mensen naar me te kijken. Ze denken, dat ik mijn naam, adres, telefoonnummer, kenteken en polisnummer aan u doorgeef. Dat is niet zo!"

Veiligheidsvoorzieningen aan auto's leiden vaak tot onveilig verkeersgedrag, waardoor het verwachte positieve effect ervan vrijwel altijd tegenvalt.

DAG VAN VRIJWILLIGERS

7 december was het Internationale Vrijwilligersdag. Het is nooit te laat om een vrijwilliger of vrijwilliger in de bloemetjes te zetten. Ze verdienen het, want we weten allemaal, hoe belangrijk deze mensen zijn die zich telkens belangeloos inzetten voor de ander.

LUISTEREN NAAR DE SCHAKEL

☞ Herhaalde oproep!

Op onze vraag in de vorige editie van De Schakel hebben wij reactie mogen ontvangen. Aangezien wij vermoeden, dat meerdere abonnees het op prijs zullen stellen om De Schakel op cassette te ontvangen plaatsen wij nogmaals deze oproep.

Bent u geïnteresseerd, of kent u 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.