

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
Jaargang 14 nummer 2 Februari 1999

Verschijningsdatum eerstvolgende uitgave: 26 feb. 1999 - Kopij inzenden vóór 5 feb.1999

INHOUD

- Column: Kleinkinderen
- Nieuws van de Kempphaan
- Wist U dat...?
- Gezondheidszorg
- Opmerkelijke Opmerkingen
- Bibliotheek aan huis
- Van de Ouderenbonden
- Gehandicaptenplatform
- Uit het leven gegrepen

COLUMN

KLEINKINDEREN.

Ons nieuwe jaar is goed begonnen. Er is een kleinkind geboren. Een gezond kind, met alles erop en eraan. Een meisje ! Heerlijk ! Prachtig ! Gelukkig !

Welke juichkreten zijn er nog meer om je gevoelens neer te schrijven ?

Als grootouders deel je mee in de vreugde. Je hebt er niets voor hoeven te doen. Je mag ervan genieten, iedere dag opnieuw. Natuurlijk heb je je zorgen gemaakt. Als alles maar goed gaat! En, je houdt je zorgen over de toekomst van zo'n kind.

Wat prachtig, dat het zo onbevangen het leven instapt, geen notie hebbend van wat er in de wereld te koop is en wat er eventueel met haar kan gebeuren. Ongetwijfeld zullen veelbelovende en gelukkige momenten afgewisseld worden met minder aangename gebeurtenissen. In ieder geval wensen we haar en haar ouders een fijne tijd toe.

Tegenwoordig kunnen en mogen grootouders meer van hun kleinkinderen genieten dan vroeger. Door het grote aantal kinderen hadden ze de handen vol aan hun eigen kroost en waren ze vaak al "oud" als die uit huis waren.

Maar nu voelen grootouders zich nog "jong" en brengen graag veel tijd door met hun kleinkinderen en dat is gelukkig wederkerig, want de kleinkinderen zijn blij, dat ze naast hun ouders nog een aantal mensen hebben bij wie ze zichzelf kunnen zijn, met wie ze allerlei activiteiten kunnen ondernemen, die hen "verwennen" en die voor hen zorgen als vader en moeder geen tijd voor hen hebben en te veel door andere zaken in beslag worden genomen.

Ik hoop voor alle grootouders dat ze nog veel voor hun kleinkinderen kunnen en mogen betekenen.

Maria Lenkens-Ermens

NIEUWS VAN "DE KEMPHAAN"

RENOVATIE "DE KEMPHAAN" NADERT VOLTOOIING.

De slechte weersomstandigheden in november hebben enige achterstand veroorzaakt bij de renovatie van "De Kempphaan". Als de weergoden ons voor de rest van de tijd niet in de steek laten, zal de oplevering toch nog eind februari kunnen plaatsvinden, met uitzondering van de lift die half maart zal worden geplaatst.

December is een goede maand geweest voor het stichtingsbestuur. Vlak voor Sinterklaas

werd het verrast met een bijdrage van het Fonds Zomerpostzegels (Ouderenzegels) van f 15.000,- en net voor Kerstmis werd f 15.000,- ontvangen van het Fonds Katholieke Noden.

Hiermee kan niet alleen de volledige inventaris worden aangeschaft, maar heeft het bestuur ook nog een beetje over voor de uitbreiding van de ontmoetingsruimte. Vandaar dat het bestuur aan de aannemer en de onderaannemers heeft gevraagd om medio januari een offerte te doen voor deze uitbreiding.

Als we voldoende geld hebben zullen we de uitbreiding zeker realiseren.

Wanneer de uitbreiding aansluitend aan de huidige renovatie wordt uitgevoerd, zal de officiële opening later plaatsvinden, zo niet dan volgt de officiële opening in april of mei.

Uiteraard wordt het gebouw "inofficieel" eerder in gebruik genomen.

Wij houden jullie op de hoogte.

J. Brueren,

voorzitter van de Stichting Centrum voor Ouderen "De Kemphaan".

WIST U DAT...?

- Er een vertaalscannertje bestaat, een quicktionary, een soort brede pen, waarmee je over bijv. een Engels woord gaat en dat dan de vertaling automatisch in een venstertje verschijnt?
De versie Engels-Nederlands kost f 270,-
Aan andere combinaties met Nederlands wordt nog gewerkt.
Informatie hierover bij Carry & Cal; Pluimenweg 25, 3925 BK Scherpenzeel.
- Er een sprookjesboek "Het land van Slaap", bestaat, dat geuren bevat, die vrijkomen als je over de prenten wrijft?
Uitgeverij Escentions in Woerden. Te koop voor f 34,95 bij Prenatal en in de boekwinkel.
- Er vrachtwagens van de Melkunie rondrijden, waarop levensgrote koeien staan afgebeeld? De ene koe leest de krant, de andere is op stap met kinderen en een derde koe leeft zich uit in muziek.

Leuk initiatief van de Melkunie onder het motto: "De snelweg zal niet meer hetzelfde zijn".

"GEZONDHEIDSZORG"

sante op uw gezondheid

Enige tijd geleden kregen wij voor deze rubriek een ingezonden brief over de voorverschijnselen van een beroerte (CVA - Cerebro-Vasculair Accident).

Hier volgen in het kort, enkele passages uit deze brief.

Moeder, 87 jaar, gezond, sportief, fietst nog, handwerkt, speelt piano, woont zelfstandig, is te logeren bij dochter en schoonzoon. Beiden 60-plussers. Alles prima, lekker genieten.

Na enkele dagen zegt moeder: "Ik ben door mijn been gezakt".

Er wordt over gepraat, maar er zijn verder geen problemen, geen pijn en nergens last van. Dan rolt moeder uit haar bed. Nou ja, vreemd bed, vreemd huis, dat kan gebeuren nietwaar? Verder nergens last van.

Daags daarna spreekt moeder wat onduidelijk, vreemd voor haar. We praten er wat over, en zo komt de vraag in onze gedachten..... Zou ze misschien een beroerte hebben gehad?

Op onze directe vragen zegt moeder: "Hier onder is alles goed, maar mijn hoofd is niet zoals het zijn moet ! Geen pijn, ik doe dus maar wat rustig aan".

De volgende morgen valt moeder in de badkamer op haar linkerzij....verlamd.

Dan wordt er acuut gehandeld, ziekenhuis, onderzoeken, behandeling, therapieën. Maar moeder zal amper nog kunnen lopen, of haar hand gebruiken.

Zij wordt nu verzorgd in een verpleeghuis.

Zelf zegt ze: "Een mens heeft niets te vertellen, zo ben je gezond en zo lig je!"

De waarschuwing, de strekking van deze brief met de vraag hier eens aandacht aan te schenken, is dat het bij hele kleine dingen kan beginnen; een kopje valt uit je hand, je komt ineens

wat moeilijk uit je woorden, je been wil niet zoals jij wilt, enzovoort.

Let eens op dit soort voorverschijnselen. Zet klachten eens op een rij en noteer wanneer (op welke tijd, 's morgens, overdag of 's nachts) er veranderingen zijn opgetreden en wat je dan precies voelt. Denk niet te snel: het zal wel niets zijn, maar neem de signalen die het lichaam geeft serieus, vooral als bij u (of in de familie) vaatlijden voorkomt. Geef uw huisarts precieze en zoveel mogelijk informatie. Het kan voor hem een sein zijn, dat er iets mis is. Er moet dan snel gehandeld worden, zodat erger kan worden voorkomen.

Denk nou niet, dat CVA alléén een ouderenziekte is. Ook bij jongeren is er een reële kans, dat dit zich voordoet.

Bij een CVA wordt u opgenomen in het ziekenhuis en wordt direct begonnen met behandeling.

Bij oefentherapie moet je als familie zoveel mogelijk betrokken worden, zodat je mee kunt werken bij het intensieve oefenen.

Voor de naasten geldt ook: behandel de patiënt niet als zielig. Stimuleer zoveel mogelijk om dingen zelf te doen, het vraagt veel geduld en het is soms even hard, maar het is in het belang van het genezingsproces, voor zover dat mogelijk is.

En verder:

Bij een beroerte (CVA) gaat er iets mis met de bloedtoevoer naar de hersenen. Bij een herseninfarct is er bijvoorbeeld sprake van een verstopping van een bloedvat, bij een hersenbloeding ontstaat er een scheurtje in een bloedvat.

Er is een duidelijke folder over hersenletsels (bij huisarts) getiteld: "**Denk eens na over hersenen...Hersenletsel.**" Bruin-beige folder met voorop het hoofd van een vrouw. Uitgave **Hersenstichting Nederland**.

Inlichtingen: tel. **070-360 48 16**.

Als voortzetting op de reguliere therapieën zijn er in Venray de volgende mogelijkheden:

Er is een afdeling van de *CVA-groep Limburg "Samen Verder"*. Men komt (liefst met partner) 1 x per 14 dagen in Beukenrode bij elkaar voor een uur therapie, daarna gezellig samenzijn.

Inlichtingen: dhr. Hanraths, tel. **0475 - 49 28 81**

Dan is er de **Afasiegroep** (Afasie = taalstoornissen). 1 x per maand gespreksterapie, op een middag, eveneens in Beukenrode. Deze groep werkt voornamelijk met jonge, nog actieve CVA-patiënten. Inlichtingen:

dhr. Verbruggen, tel. **077 - 398 48 97**.

Er zijn ook speciale computerprogramma's voor CVA-patiënten.

Margriet Halverhout/Maria Theuws

OPMERKELIJKE OPMERKINGEN

- Wie wijn afwisselt met water, wie na het zitten gaat lopen, wie een (sinaas)-appel uit de mand trekt in plaats van een kroket uit de muur, wie frisse lucht plezieriger vindt dan rook, wie sores verdrijft met slaap, die heeft kans om de beste gezondheidszorg te krijgen die er is: **GEEN!**
bron: Ferry Tromp in "Met je kop tegen de muur".
- Een leven zonder feesten is een lange weg zonder cafés.

BIBLIOTHEEK AAN HUIS

De "Bibliotheek aan huis" is er voor iedereen die:

In de gemeente Venray woont en graag van de bibliotheek gebruik wil maken, maar niet zelf naar de bibliotheek kan komen door ouderdom, ziekte of handicap en ook niemand heeft om deze taak van hem of haar over te nemen.

Wat moet u doen:

U belt met de bibliotheek en vraagt naar de contactpersoon van de "Bibliotheek aan huis" telefoon: **0478 - 58 19 70**.

U geeft uw naam, adres en telefoonnummer op. U spreekt af wanneer u bezocht wilt worden.

Wat kost het:

U betaalt het gewone tarief:

tot 65 jaar

f 35,00

65 jaar en ouder

f 20,00.

VAN DE OUDERENBONDEN

ANBO EN KBO SAMEN AAN DE WANDEL

Daags na de Kerst hebben ANBO- en KBO-leden samen, onder begeleiding van een winterzonnetje, een stevige boswandeling gemaakt, onder het motto: Samen de kerst-kilojoules eraf lopen. Ruim 20 personen waren present. Lekker lopen en wat met elkaar babelen.

Prima initiatief van de heren Mertens en Broeksteeg, dat navolging verdient en dat eind januari ook krijgt

Men gaat zelfs belrondes organiseren om nog meer mensen over de streep te trekken.

Wenst u méér informatie bel: **0478 - 58 34 53**.

EEN NIEUWE MOGELIJKHEID ELKAAR TE ONTMOETEN.

Op de nieuwjaarsreceptie, die de ouderenbonden KBO en ANBO samen met Seniorservice hebben gehouden op 4 januari, is afgesproken om op zondagmorgen aan ouderen een *nieuwe mogelijkheid* te bieden elkaar te ontmoeten.

Bij de gesprekken over eenzaamheid kwam duidelijk naar voren dat voor veel ouderen de zondag een lange dag is. Alles is gesloten en er is niet veel te doen.

Wij willen dit ondervangen door op zondag iets te organiseren. Wij bieden u de mogelijkheid elkaar te ontmoeten, te praten en een kop koffie te drinken.

Men hoeft geen lid te zijn van een ouderenbond. Iedere oudere is welkom.

Op 28 januari is het "jaar van de ouderen" geopend.

Op zondag 31 januari gaat de ontmoetingsochtend van start. Tussen 10.30 uur en 12.30 uur bent u van harte welkom in:

Seniorservice, Pr. Bernhardstraat 12A Venray (tegenover het busstation).

DE VOETEN IN VOGELVLUCHT.

Dat is het thema van een dialezing die mevrouw Boot-de Vocht (pedotherapeut) op uitnodiging van de ANBO zal houden op maandag 22 februari a.s.

Bent u geïnteresseerd, dan bent u van harte welkom in het Hobby- en Creatievitteitencentrum van Seniorservice in de Pr. Bernhardstraat



GEHANDICAPTENPLATFORM

Per 1 januari is het **Secretariaatsadres** gewijzigd in :

Mevrouw J. Peters - Rutjes,
Hoeweweg 7,
5802 HL Venray.
Telefoon: **0478 - 58 22 86**.

Voor vragen van algemene aard betreffende het Gehandicaptenplatform kunt u bellen met de voorzitter dhr. J. van Gassel, tel. **54 20 39**. U kunt ook altijd bellen met het Meldpunt voor Hulp, Advies en Informatie, tel. **58 44 44**. (maandag t/m vrijdag tussen 09.00 - 12.00 uur).

Sinds kort is er een nieuwe folder uitgekomen met duidelijke informatie over doel en werkwijze van het **GPV**. De folder is te verkrijgen bij bovenstaande personen, in de bibliotheek en de diverse ouderencentra.

UIT HET LEVEN GEGREPEN

Mevrouw had net de was opgehangen toen er een tienerjongen voorbij kwam die zijn handen aan een handdoek afveegde.

Zij vroeg op boze toon: "Hoe kun je op je leeftijd zo iets nog doen? Als je nou nog maar 4 of 5 was geweest, zou ik het misschien niet erg vinden".

"Als ik zo oud was geweest, had ik het niet gedaan", zei de jongen.

"Nee?"

"Nee, dan had ik niet bij de handdoek gekund".

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.