

# DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY

Jaargang 14

nummer 6

Juni 1999

Verschijningsdatum eerstvolgende uitgave: 16 juli 1999 - Kopij inzenden vóór 25 juni 1999

## INHOUD

- Column: Wroeging
- Gezondheidszorg
- Wist U dat...?
- Dansdemonstratie
- Rectificatie
- Senioren als commerciële doelgroep
- Reconstructie
- Opmerkelijke Opmerkingen
- Een paar belangrijke data
- Gedicht

## COLUMN

### WROEGING.

Zij heeft wroeging. Noem het maar een schuldgevoel.

Enige tijd geleden is haar man overleden. "Was ik maar liever voor hem geweest. De laatste maand voor zijn dood heb ik soms op hem gemopperd. Hij was ook zo rusteloos.

Hij wilde of kon niet goed liggen. Hij kon niet lang blijven zitten. Alle mogelijke gelegenheden greep hij aan om een borreltje te drinken, wat door de dokter niet was toegestaan.

Dan zeg je wel eens dingen in de trant van: 'Doe nu eens rustig, zit nou eens even stil en doe toch niet zo dom'."

's Nachts sliepen ze allebei niet goed meer. Toen de dokter uiteindelijk voorstelde om voor onderzoek naar het ziekenhuis te gaan, vond hij dat prima.

"Dan kan jij weer eens goed bijslapen," zei hij tegen zijn vrouw.

Hij is niet meer thuisgekomen.

Daags na zijn opname raakte hij in coma en nadat zij vele uren naast zijn bed had gezeten, terwijl ze zijn hand vasthield, is hij gestorven.

Nu heeft ze wroeging, want zegt ze: "Ik hield zoveel van hem."

Maria Lenkens-Ermens

## " GEZONDHEIDSZORG "

**sante** op uw gezondheid

### ZON GEZOND!

De zon is een bron van energie en is onmisbaar voor elke vorm van leven. De zon geeft ons warmte en een goed gevoel en zorgt voor aanmaak van vitamine D. Bovendien stimuleert de zon onze bloedsomloop.

De zon heeft echter ook negatieve effecten. Te veel zon kan ernstige gevolgen voor onze gezondheid hebben, van verbranding en zonne-  
steek tot snelle huidveroudering en in extreme gevallen melanomen (pigmentgezwollen) of andere vormen van huidkanker.

Zonnestralen kunnen dus enorme schade aanrichten aan onze huid. Daarom moeten we verantwoord met de zon en zonnen leren omgaan. Eigenlijk gaat het om ultraviolette stralen (UV) in zonlicht. Door UV-stralen wordt onze huid bruin en verdikt.

Met name dat laatste beschermt de huid. Gelukkig, want UV vormt ook een bedreiging voor de gezondheid van de huid. Er bestaan twee soorten stralen: UVB-stralen en UVA-stralen.

UVB-stralen dringen door tot in de opperhuid en vormen een directe bedreiging van het erfelijk materiaal in de huidcellen, het DNA. Zij zijn medeverantwoordelijk voor melanomen en andere vormen van huidkanker. Ook zijn UVB-stralen verantwoordelijk voor inflammatie; de bekende pijnlijke zonnebrand.

UVA-stralen dringen dieper door tot in de lederhuid en versnelde Ook zonne- én de kans op vergroten.  zorgen voor huidveroudering. Ook kunnen deze stralen allergie veroorzaken en de vorming van huidkanker vergroten.

Kleine oorzaken met grote gevolgen... Al zijn die grote gevolgen vaak op lange termijn. Maar toch, u kunt er zelf wat aan doen, zoals bijvoorbeeld:

- ☺ vermijd langdurige blootstelling aan de zon tussen 12.00 en 15.00 uur. Bewoners van warme landen blijven dan niet voor niets binnen om hun siësta te houden.
- ☺ doe zelf, maar zeker kinderen, altijd een pet op en een T-shirt aan.
- ☺ breng regelmatig, minstens om de twee uur, een anti-zonnebrandproduct aan met zowel een hoge UVB- als UVA-factor. Voor Nederland minimaal factor 10-12. Breng het product na het zwemmen opnieuw aan.
- ☺ Drink veel water!
- ☺ Houd rekening met uw huidtype en houd rekening met de zonkracht.

Informatie over verstandig zonnen en bescherming van de huid kunt u vinden in de folder "ZON GEZOND".

Een witte folder met groen/gele slang en een parasolletje, te vinden bij uw apotheek.

In het gratis magazine "Apotheek & Gezondheid" nummer 61 juni/juli '98 staat op bladzijde 14/15 een prima artikel over gezond zonnen. Misschien heeft uw apotheek hier nog een exemplaar van.

Margriet Halverhout/Maria Theuws

## WIST U DAT...?

- ◆ u met het kopen van zomerpostzegels allerlei projecten voor ouderen ondersteunt?
- ◆ de Scrabble Bond Nederland een scrabblewoordenlijst uitgeeft met toegestane woorden van 2 t/m 8 letters? (Dit uiteraard om ruzies, groot en klein, bij het scrabbelen te voorkomen.)
- ◆ het percentage huizen met een rookmelder in Nederland maar 10% is?
- ◆ er een aardig voorleesboek te koop is: "Robin en Opa" van Sjoerd Kuiper?
- ◆ dat er op woensdag 11 augustus a.s. een zonsverduistering te zien zal zijn en dat wie de totale eclips wil zien, daarvoor vanuit Venray op zijn minst naar het uiterste zuidoosten van België zal dienen te reizen?

## DANSDEMONSTRATIE



naar een samenleving voor alle leeftijden  
Internationaal Jaar van de Ouderen 1999

Onder grote belangstelling vond op zaterdag 29 april jl. een dansdemonstratie plaats in Danscentrum Janssen.

Dat dansen een uitstekende ontspanningsmogelijkheid is voor senioren bleek uit het grote enthousiasme tot deelname en het plezier dat de ongeveer 150 aanwezigen hieraan beleefden.

Tevens was het voor velen een openbaring om te zien wat de mogelijkheden voor rolstoelers zijn en hoe groot het plezier is, dat zij aan dansen beleven.

Een demonstratie van het hedendaagse dansen door jongeren ontlokte slechts opmerkingen als: "Was ik nog maar zo jong en lenig."

Het welslagen van deze activiteit was vooral te danken aan Danscentrum Janssen, dat op een perfecte wijze heeft laten zien wat dansen voor senioren kan betekenen.

Onze hartelijke dank daarvoor. Het comité "Jaar van de Ouderen" samen met het Danscentrum Janssen overwegen om deze zeer geslaagde happening in het najaar nog eens te herhalen.



Let te zijner tijd op de publicaties daaromtrent.

Ad Hijl

#### ✉ **Rectificatie.**

In Schakel no. 5 (mei 1999) stond een foutief telefoonnummer. Het nummer van Stichting Senior Vakantieplan in Bussum moet zijn: **035 - 693 30 17.**

Onze excuses!

### **SENIOREN ALS COMMERCIELE DOELGROEP**

We ontkomen er niet aan. We moeten oppassen dat ons brein niet vergiftigd wordt door de honderden reclameboodschappen die ons dagelijks bereiken.

Ik las onlangs in de Volkskrant, dat het zo'n slordige 2500 commerciële boodschappen per dag zijn die op ons afkomen via de televisie- en radioreclame, de huis-aan-huisbladen, ongevraagde folders, kranten en periodieken. Ook de tijdschriften voor senioren kunnen er wat van.

Onder het motto "bewegen doet leven" worden vervoermiddelen voor ouderen aangeprezen, terwijl tussen de redactionele artikelen door, de talrijke advertenties doen veronderstellen dat we met een reisprospectus te maken hebben. Om nog maar niet te spreken van de drankjes, zalfjes, tabletjes en poedertjes die worden aanbevolen voor meer energie en een beter mentaal functioneren.

Als je tot de doelgroep van deze seniorenmarkt behoort en je dus wordt overspoeld met dit soort commerciële informatie, loop je de kans de indruk te krijgen dat het zonder het gebruik van de aangeprezen producten triest met je gesteld is.

Lees deze lectuur daarom kritisch en relativeer.

U zal dan plezier hebben van de humor, die in veel adverterend leesvoer verscholen zit. Rea-

liseert u zich daarbij wel, dat u als oudere deel uitmaakt van een markt waarin miljarden omgaan.

Paul Rippe

### **RECONSTRUCTIE**

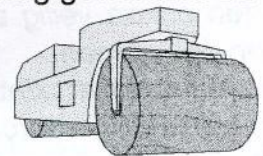
Het schiet al aardig op met de reconstructie van de Langeweg.

Sinds kort is ook het gedeelte tussen de Kempweg en de Hoenderstraat opengesteld. Wel moet de toplaag nog worden aangebracht en dus is het als fietser oppassen geblazen omdat de kruisingen al wel op hoogte zijn.

Met de nieuwe trottoirs, de verlichting enzovoorts krijgt de Langeweg op deze manier een echte facelift. Het werd natuurlijk hoog tijd dat dit gebeurde, maar toch...

Nu zitten er aan alle veranderingen positieve en negatieve kanten en dus ook hieraan. Op alle kruisingen gold voorheen de Langeweg als voorrangsweg. Dat is nu anders.

Op de kruising Langeweg/Merseloseweg is de Merseloseweg voorrangsweg geworden. De kruisingen Langeweg/Kempweg en Langeweg/Hoenderstraat zijn daarentegen gelijkwaardige kruisingen geworden.



We kunnen goede redenen bedenken om na deze reconstructie de oude voorrangssituatie niet terug te laten keren.

We kunnen echter geen goede redenen bedenken waarom nu één van deze drie een voorrangskruising is geworden.

Er gaat nu een situatie ontstaan waarin het risico wordt gelopen, dat gebruikers van de Langeweg de voorrangsregel voor die ene kruising over het hoofd zullen zien.

Daarbij komt nog het volgende.

De bewoners van het Schuttersveld en de aanleunwoningen die (te voet) het centrum willen bezoeken, kunnen kiezen tussen de Merseloseweg en de Hoenderstraat. Voor hen ontstaat er een gevaarlijke situatie bij het oversteken van de Langeweg, omdat voor beide kruisingen de verkeersregels verschillend zijn

en het maar de vraag is of de weggebruikers op de Langeweg die verschillen goed in de gaten zullen hebben.

Bovendien zijn de vroegere vluchtheuvels op de Langeweg vóór die kruisingen niet terug aangebracht en kunnen voetgangers dus niet meer in etappes de Langeweg oversteken. Extra gevaarlijk dus.

In de vergadering van de Commissie Stedelijk Beheer van 12 april jl. werd hier al op geattendeerd door de PvdA.

Wij sluiten ons hier graag bij aan en voegen er nog aan toe dat ook de vroegere oversteekplaatsen voor voetgangers (zebrapaden) vermoedelijk niet meer zullen terugkeren want bij de kruisingen zijn geen aflopende trottoirbanden aangebracht. Het ontbreken van zebrapaden nabij die kruisingen zal de verkeersveiligheid voor voetgangers (onder wie veel ouderen en gehandicapten) ongetwijfeld doen verhogen.

Alles bij elkaar rijst de vraag of er bij deze reconstructie wel voldoende is stilgestaan bij het feit dat voetgangers ook verkeersdeelnemers zijn voor wie maatregelen moeten worden getroffen om ze veilig aan het verkeer te kunnen laten deelnemen.

Laten we hopen dat er niet eerst slachtoffers moeten vallen voordat de nodige maatregelen zullen worden genomen.

De Seniorenraad heeft de gemeente inmiddels van een en ander op de hoogte gesteld en gevraagd op korte termijn afdoende maatregelen te nemen.

Commissie Politiek en Ouderen

### OPMERKELIJKE OPMERKINGEN

- Door veel oorlog leert de mens de menselijkheid af.
- De truc is niet proberen jong te blijven, maar goed oud te worden. (Aldus een 100-jarige uit Nederland afkomstige Amerikaan)
- Losbandigheid wordt alleen door biljarters gewaardeerd. (Dunsbergen)

- Een hele boel dingen gaan niet zoals men wil, maar zoals men vreest. (J. Dobbelaar)
- Vroeger moest je getrouwd zijn om in aanmerking te komen voor een woning, tegenwoordig heb je voorrang als je gescheiden bent. (M.J. Wolters)



### EEN PAAR BELANGIJKE DATA

- Van 10 t/m 13 juni wordt de avondvierdaagse in Venray weer gelopen. Nadere informatie kunt u via de bekende adressen en media verkrijgen.
- Van 13 t/m 16 juli kunt u weer deelnemen aan de fietsvierdaagse van Venray en omgeving. Wenst u hierover meer informatie wendt u dan tot de SNS-bank of VVV-kantoor.

### GEDICHT.

*Het onderstaande gedicht werd ons toegezonden door mevrouw Hilly Breukink-Askes.*

Wie nooit heeft geleden  
Heeft nimmer geleefd.  
Wie nooit zich vergiste  
Heeft nimmer gestreefd.

Wie nooit heeft geweend  
Heeft geen vreugde, als hij lacht.  
Wie nooit heeft getwijfeld,  
Heeft nooit ernstig gedacht.

De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray, verschijnt 10 maal per jaar in een oplage van 1900 en 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.