

DE SCHAKEL

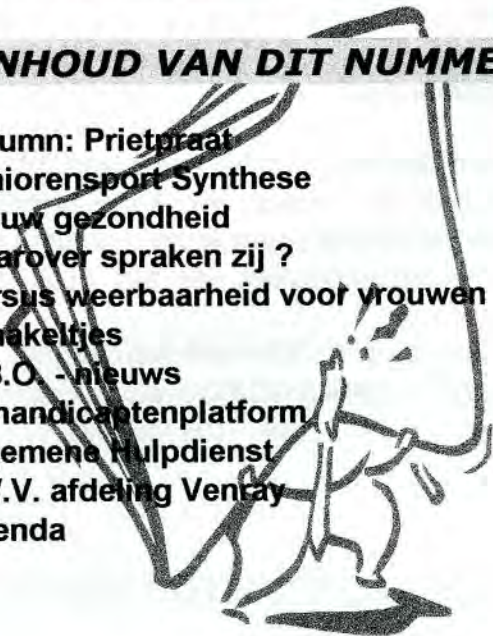
INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
Jaargang 17 nummer 10 oktober 2002

Datum eerstvolgende uitgave: 25 oktober 2002

Kopij inzenden vóór 09 oktober 2002

DE INHOUD VAN DIT NUMMER

- Column: Prietpraat
- Seniorensport Synthese
- Op uw gezondheid
- Waarover spraken zij ?
- Cursus weerbaarheid voor vrouwen
- Schakeltjes
- K.B.O. -nieuws
- Gehandicaptenplatform
- Algemene hulpdienst
- U.V.V. afdeling Venray
- Agenda



COLUMN

PRIETPRAAT.

Kleindochter van drie jaar zat bij haar opa en oma in de auto. Onderweg zagen ze een kennis wandelen met zijn vrouw en twee kleinkinderen. "Piet is ook al met kleinkinderen aan het sjouwen," zei oma.

"Ja", zei de kleindochter "net als jullie met mij."

De kinderen van groep 3 mochten voor vaderdag iets voor hun vader tekenen. Een van de kinderen zat onrustig op zijn stoel, maar de juf had het in de gaten en ze zei: "Tekenen eerst maar iets voor je echte vader en als er dan nog tijd over is kun je nog voor je nieuwe papa iets tekenen". Een ander kind, dat dat hoorde en waarvan ook de ouders gescheiden waren zei: "Juf, gelukkig heb ik nog geen "nep-vader".

In groep 3 krijgen de kinderen al rekenles. Dat begint met tellen. Iedere keer komt er op het telraam en het bord een tiental bij. Deze week zijn de getallen tussen 50 en 60 aan de beurt. En dan is de juf jarig. "Hoe oud word je, juf?" vraagt een kind. "56", zegt de juf, "wijs 56 maar eens aan op het bord." Het kind wijst aan en roept verschrikt: "Juf, je bent bijna aan het eind."

Ouderen kunnen soms ook rake opmerkingen maken. Een dochter ging met haar hoogbejaarde moeder van boven de 90 naar de oorarts voor controle. "Ja, mevrouw" zei de specialist, "uw gehoor is de laatste 3 jaar met 20% achteruit gegaan." Mevrouw schrikt en zegt: "Dan ben ik over 15 jaar helemaal doof".

Maria Lenkens-Ermens

DE OUDERENADVISEUR

- *De ouderenvadviseur komt graag langs voor*

- Informatie
- Advies
- Ondersteuning
- Bemiddeling



SYNTHESE

Telefoon: 51 00 32

SENIOREN SPORT



SYNTHESE

Start nieuwe seizoen

In september zijn in Venray om en nabij 500 deelnemers aan Senioren Sport Synthese weer op allerlei sport- en spelgebieden actief. De spel- en sportactiviteiten waar men actief in is betreffen voor de Gemeente Venray: gymnastiek, countryline, internationaal dansen en yoga (energie en bewegen).

In Venray werd na een experiment van 10 bijeenkomsten een groep "**Energie en Bewegen**" in het programma opgenomen. Energie en bewegen is een programma voor ouderen dat als een totaal programma kan worden gezien. Het is een bewegingsles waarbij aandacht voor lichaam en geest. Het programma levert een bijdrage aan het evenwicht van de gehele mens. Het gaat er van uit dat iedereen nog volop kansen en mogelijkheden heeft en die kan benutten. Ieder naar eigen vermogen.

Senioren Sport Synthese ook voor u.

Hoe vaak zeggen we niet: gezondheid is het belangrijkste wat er is. De waardering voor een goed lichamelijk functioneren ontdekken we vaak pas als we ouder worden, zo lijkt het. Een aantal dingen hoeven niet meer zo nodig, - de carrière, de zorg voor het gezin -, we wensen ons zelf en de ander toe, dat we in ieder geval maar gezond mogen blijven.

Bewegen is nodig en kan ook goed zijn op oudere leeftijd. Ziekte en aandoeningen hoeven geen belemmering te zijn; zij vragen alleen een aanpassing in het bewegingsprogramma. De deskundige leiding die de sport- en bewegingsactiviteiten geeft houdt daar rekening mee.

Kennismaking.

Bent u erin geïnteresseerd om wat meer aan beweging te doen? Dan kunt u vrijblijvend kennismaken met genoemde activiteiten door deel te nemen aan een van de lessen. Na die les kunt u zich, zo gewenst, opgeven als nieuwe deelnemer. Bij sommige activiteiten echter

dient u rekening te houden met een wachtlijst. Bij voldoende animo bestaat echter de mogelijkheid om nieuwe groepen op te starten.

Inschrijving nieuwe deelnemers.

Senioren Sport Synthese kent drie inschrijfmomenten, t.w. begin september, begin januari en begin april. Degenen die zich dan opgeven voor een van de activiteiten betalen dan de deelnemersbijdragen voor de termijn die dan ingaat.

Informatieboekje.

Senioren Sport Synthese heeft een informatieboekje met als inhoud een korte omschrijving van het aanbod en een totaaloverzicht met tijden en accommodaties van alle activiteiten in de regio.

Dit boekje kunt u telefonisch aanvragen.

Telefoon: 0478 – 517317.

GEZONDHEIDSZORG

santé op uw gezondheid!

*INCONTINENTIESPREEKUR
in Thuiszorgwinkel Groene Kruis.*

Het Groene Kruis is per 1 mei jl. in de thuiszorgwinkel in Gennep, Horst, Panningen, Venlo en Venray gestart met incontinentiespreekuren.

Deze gratis incontinentiespreekuren worden in elke locatie twee keer per maand gehouden. Iedereen in Noord-Limburg kan hier terecht met zijn of haar vragen op incontinentiegebied. Speciaal hiertoe opgeleide wijkziekenverzorgeren kunnen, in alle discretie, adviseren over het gebruik van incontinentieverbanden en over het oplossen van problemen die met incontinentie samenhangen.

Incontinentie is een aandoening waarover in het algemeen niet wordt gesproken. Toch heeft één op de vijftien mensen er last van en komt het voor zowel bij mannen als vrouwen in alle leeftijdscategorieën.

Incontinentie is geen ziekte op zich, maar het gevolg van het niet (meer) functioneren van bepaalde lichaamsfuncties. De oorzaken hiervan kunnen divers zijn. Zo kunnen de bekkenbodemspieren verslapt zijn, de prostaat kan vergroot zijn, of er zijn zenuwbeschadigingen ontstaan.

Medicijnen kunnen ook de boosdoener zijn. In alle gevallen geldt dat het verstandig is om hier met een deskundige over te praten. De huisarts is hiervoor de eerst aangewezen persoon.

Wilt u gebruik maken van het incontinentie-spreekuur?

Dan neemt u contact op met:

Klantenservice Groene Kruis

Telefoon 077 - 320 95 95.

Dit bureau is bereikbaar tijdens kantooruren.

Margriet Halverhout-Sibon

WAAROVER SPRAKEN ZIJ...?



Onder deze kop wil de seniorenraad Venray af en toe verslag doen van wat ons bezighoudt

Even wat uitleg over de Seniorenraad: de Seniorenraad is het dagelijks bestuur van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray.

De Seniorenraad telt 12 leden. Bij de Centrale van Ouderenverenigingen zijn alle verenigingen van ouderen in de gemeente Venray aangesloten. In de Centrale wordt overlegd over zaken die voor ouderen van belang zijn. De Centrale en de Seniorenraad vertegenwoordigen alle ouderen in de gemeente Venray.

In de afgelopen tijd is door leden van de Centrale van Ouderenverenigingen gesproken met de Rabobank over de plannen van deze bank om de dienstverlening te verminderen. Wij verwachten dat vooral ouderen hiervan last zullen hebben. De Seniorenraad steunt de le-

den van de Centrale die protesteren tegen de plannen en die in overleg met de Rabobank proberen te komen tot het handhaven van belangrijke onderdelen van de dienstverlening.

De Seniorenraad heeft commissies die zich met bepaalde onderwerpen bezighouden. De commissie Politiek en Ouderen overlegt met politieke partijen in de Venrayse gemeenteraad over de plannen voor de komende tijd.

De commissie Welzijn zet zich o.a. in voor het behoud van de basisfuncties van het ziekenhuis in Venray. De commissie Activiteiten van de Seniorenraad is bezig met het bezien van mogelijkheden om in De Kemphaan een computerlokaal in te richten. Dit lokaal moet geschikt zijn om les te geven.

Wij zijn het niet eens met het plaatsen van de kruizen van de manifestatie "De Waan" op één van de rotondes en hebben hierover de gemeente geïnformeerd.

In de vergadering van september 2002 heeft de Seniorenraad gesproken over de conceptnota van de gemeente Venray over het Lokaal Gezondheidsbeleid voor de komende vier jaar. Dit concept was rond half juli aan de Seniorenraad voorgelegd voor commentaar. De opmerkingen van de Seniorenraad zijn besproken in aanwezigheid van mevrouw drs. B. Bruins, beleidsmedewerker van de gemeente Venray

Aan het eind van het jaar treden drie leden van de Seniorenraad af. Dit zijn mevrouw M. Theuws-Raedts en de heren W. Claessens en A.J. Broeksteeg. Alleen de heer Broeksteeg is herbenoembaar. In overleg met de Centrale van Ouderenverenigingen zal over de invulling van de Seniorenraad worden beslist.

Vergaderingen van de Centrale vinden in 2002 plaats op 17 september en 19 november. De Seniorenraad komt elke eerste donderdag van de maand bij elkaar (alleen in augustus houden we vakantie).

ir. Ch.J. de Vilder
voorzitter
van de Seniorenraad
en Centrale van Ouderenverenigingen

CURSUS WEERBAARHEID VOOR VROUWEN.

Net voor de zomervakantie sloot een groepje KBO-vrouwen de cursus weerbaarheid af, die georganiseerd was door de Volksuniversiteit Venray.

De training werd gegeven door de dames Lotte de Groot en Henny Verhaegh van de politie Venray. Ze kregen daarbij assistentie van een mannelijke collega, dhr. Peter Wefels, die als dader fungeerde.

Dat was soms dulle pret!! Maar al met al is er ook heel veel geleerd. Kleine handige tips, maar vooral het aanleren van "grepen en knepen" hebben het zelfvertrouwen en het gevoel van veiligheid versterkt.



De cursus is echt een aanrader! Het zijn in totaal maar 7 bijeenkomsten en de deelname is gratis. Met eventuele beperkingen van de deelnemers wordt rekening gehouden.

Op dinsdag 22 oktober starten weer nieuwe cursussen. Tijd: van 14.00 – 16.00 uur en van 19.00 – 21.00 uur. Plaats: het gebouw van de Volksuniversiteit.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie over de gang van zaken tijdens de cursus dan kunt u contact opnemen met:

T. Reuling,

tel. 583015, e-mail: t.reuling@hetnet.nl.

U kunt zich ook rechtstreeks aanmelden bij de Volksuniversiteit, tel. 580185.

SCHA



KELTJES

- ❑ In het Noord-Brabants Museum in 's-Hertogenbosch is van 21 sept. tot 1 dec. 2002 de tentoonstelling "Per Saldo" te zien. Een honderdtal kunstwerken uit de bedrijfscollectie van ABN-AMRO.

- ❑ Van het IJsselmeer tot aan de Biesbosch is omstreeks 1815 een verdedigingslinie aangelegd, die uit 46 forten bestaat en die tegenwoordig veelal dienst doen als openluchtmuseum.
- ❑ Kinderen en grootouders zijn natuurlijke bondgenoten.
- ❑ Geluk is als parfum; je kunt het niet weggeven zonder er zelf een vleugje van mee te krijgen.



UNIE KBO

K.B.O. NIEUWS

Computercursussen:

Ook in het komende winterseizoen zet de K.B.O. de computercursussen voor ouderen voort.

De beginnerscursus zit voorlopig vol, maar U kunt zich nu reeds aanmelden voor een cursus op een later tijdstip.

Info en aanmelding bij

Mevr. J. Peters

Tel. 58 22 86 (tussen 18.00en 19.00 uur)

Vervolgcomputercursussen

Voor degenen die al met de computer kunnen werken organiseren wij tekstverwerking WORD en rekenprogramma EXCEL.

Het is de bedoeling dat we binnenkort starten .

Info en aanmelding bij

Dhr. G. v. Meyel. Tel. 58 63 89.

Wandelen

Ook dit seizoen organiseert de K.B.O. weer elke derde woensdagmiddag van de maand een (bos)- wandeling.

Vertrek vanaf "De Kemphaan" om half twee. Duur: ca. 2 uur, inclusief koffiepauze.

Behalve de vaste wandelgroep zien we uit naar nieuwe deelnemers.

Informatie over ouderdomsziekten.

Op zaterdag 16 November is er een informatie-dag over ouderdomsziekten.

Geboden wordt een informatiemarkt van diverse patiëntenverenigingen en lezingen van specialisten.

Er is gelegenheid tot vragen stellen

Ook wordt algemene informatie over het ziekenhuis gegeven.

Nadere informatie volgt t.z.t. in de media.

Themamiddag over erfrecht en testament.

Datum donderdag 21 november. Plaats "De Kemphaan. Aanvang 14.00 uur

De middag wordt verzorgd door notariskantoor Mathijssen & Weys.

Aan de orde komen:

- Erfrecht en testament
- Wetswijzigingen m.b.t. het erfrecht
- Schenkingen
- Consequenties bij een tweede huwelijk etc.

K.B.O. Venray

Secretariaat Gerbrandystraat 14 Venray

tel: (0478) – 58 24 30



**POSTBUS 503
5800 AM VENRAY**

Week van toegankelijkheid van 30 september tot en met 4 oktober 2002

Het Gehandicaptenplatform Venray besteedt deze week speciale aandacht aan de toegankelijkheid; het gaat om de toegang tot openbare gebouwen, openbare ruimten, vervoer, enzovoorts. Dit gebeurt in de Openbare Bibliotheek aan de Merseloseweg in Venray.

De stichting heeft er een informatiestand ingericht waar belangstellenden van harte welkom zijn met hun vragen over het gehandicaptenbeleid in het algemeen en in Venray in het bijzonder.

Mobiliteit hoort bij ons; de mens wil zich verplaatsen met scootmobiel of ander hulpmiddel; met zware koffers of tassen, met kinder- of wandelwagens. Denk maar eens aan de toe-

gankelijkheid van een willekeurig gebouw met alleen trappen.

Daar staat u dan met uw scootmobiel. De deur niet kunnen openen omdat die te zwaar is. He-las komt gebrekkige toegankelijkheid nog vaak neer op 'verboden toegang'.

Toegankelijkheid moet beginnen bij het ontwerpen, het maken van plannen van een gebouw, een woning, vervoersmogelijkheden, stedelijke inrichting en inrichting van openbare ruimten.

Het GPV tracht door overleg met diverse instanties en het geven van advies een bijdrage te leveren tot een betere toegankelijkheid, specifiek gericht op onze doelgroep: mensen met een functiebeperking.

Een goede toegankelijkheid bevordert de kwaliteit van de samenleving.

Aan de toegankelijkheid van enkele gebouwen zullen we speciale aandacht besteden.

Het GPV wil er een jaarlijkse traditie van maken om enkele gebouwen om hun toegankelijkheid speciale aandacht te geven, teneinde de toegankelijkheid te bevorderen.

De openingstijden van onze informatiestand in de openbare bibliotheek te Venray zijn:

Dinsdag t/m donderdag van 11.00 tot 18.00 uur. Vrijdag van 11.00 tot 21.00 uur.

Het GPV hoopt dat velen gebruik maken van deze mogelijkheid tot informatie.

Toegankelijkheid is ook voor u van belang.

U bent van harte welkom!

**Meldpunt: De Kemphaan tel: 584444
of CIP (centraal informatiepunt) tel: 542120
Secr.: Kruisstraat 1 5801 AL Venray
E-mail: b_v_berlo@hetnet.nl**



ALGEMENE HULPDIENT

Wist u dat 600.000 ouderen boven de 65 een T-biljet toegestuurd hebben gekregen?

Wist u dat u bijna 100 % kans hebt om geld terug te krijgen?

Wist u dat de Algemene HulpDienst dat bijna gratis voor u invult?

Wist u dat de Algemene HulpDienst daarvoor bij u thuis komt ?

Natuurlijk wist u dat.

Dus alleen als geheugensteuntje:.....

het **telefoonnummer** is **58 44 44** !



UNIE VAN VRIJWILLIGERS

De Unie Van Vrijwilligers afdeling Venray is een stichting met circa 90 vrijwilligers, die hoofdzakelijk bezig zijn in Zorgcentrum Het Schuttersveld, maar ook in het Ziekenhuis, De Wendel en het Vincent van Gogh Instituut.

Vooraf in dit laatstgenoemde instituut is nog steeds een gebrek aan vrijwilligers. Echter, dit geldt, zij het in mindere mate, ook voor de andere instellingen. Wij zijn dan ook naarstig op zoek naar gemotiveerde 50 plussers, die op vaste en geregelde tijden wat vrije tijd willen besteden aan de medemens die daar vaak dringend behoefte aan heeft.

Als beloning kunt u rekenen op de dankbaarheid van de bewoners en patiënten en twee maal per jaar een uitstapje en/of een etentje.

Binnenkort en wel op 3 oktober a.s. maakt de afdeling een uitstapje naar de Heyberries-stop in Broekhuizen.

Gekoppeld aan een rondleiding zullen de deelnemers op enkele verrassingen kunnen rekenen.

Voor die vrijwilligers, die om welke redenen dan ook thuis moeten blijven, zal ook een attentie weggelegd zijn.

Dat vele vrijwilligers het werken binnen de UVV zeer op prijs stellen moge blijken uit het feit, dat het meer regel, dan uitzondering is, dat regelmatig meerjarige dienstverbanden gevierd kunnen worden.

Heeft U ook belangstelling voor dit specifieke vrijwilligerswerk, neem dan eens contact op met

Mien Spreeuwenberg
Wilhelminastraat 35A
Telefoon: 58 32 37

AGENDA



Activiteiten voor alle ouderen:

Koffiedrinken: iedere zondag van 10.00 – 12.30 uur in De Kemphaan.

Activiteiten van de ANBO:

Dinsdag, 1 oktober 2002, excursie (met stadswandeling) naar Ravenstein, een bijzonder mooi en klein stadje aan de Maas. Vertrek vanaf de Kemphaan (met eigen auto's) om 13.30 uur. Kosten bedragen € 10,-- p.p.

Activiteiten van de KBO:

Woensdag 16 oktober boswandeling. Vertrek vanaf De Kemphaan.

Zaterdag 16 november informatie over oude domsziekten. Nadere informatie volgt!

Donderdag 21 november themamiddag over erfrecht en testament. Aanvang 14.00 uur in De Kemphaan. Zie ook "KBO-nieuws" elders in dit blad.

COLOFON

De Schakel is een contact-/informatieblad voor alle senioren en belangstellenden in de gemeente Venray. De Schakel verschijnt 10 maal per jaar in een oplage van 2300 ex.

Redactieleden:

Paul Rippe, Annemie Grotens-Verheijen, Maria Lenkens-Ermens, Margriet Halverhout-Sibon, Sjef Martens, Piet Theuws.

Grafische vormgeving/audio-verzorging:

Gerrit Schoonderbeek
Postbus 24, 5800 AA, Venray
Tel. 0478 - 51 65 75 | Fax. 0478 - 51 65 76
e-mail: gschoonderbeek@zonnet.nl

Drukwerk:

N.L.W.-bedrijven
Smakterweg 19, 5804 AE, Venray.
Tel. 0478 - 55 23 08 | Fax. 0478 - 55 23 24

Redactiesecretariaat:

Dagobberthof 30; 5801 JK, Venray
Tel. 0478 - 58 30 50