

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
Jaargang 19 nummer 10 oktober 2004

Datum eerstvolgende uitgave: 29 oktober 2004

Kopij inzenden vóór 20 oktober 2004

DE INHOUD VAN DIT NUMMER

- Column: Oud is ouder dan jezelf bent
- Seniorenraad: In memoriam Jos van Marle
- Ondersteuningsgroep Borderline
- Synthese zoekt kookvrijwilligers
- 3-daagse reis naar de Eifel
- Themamiddag
- Obstakels
- Botontkalking
- Schakeltjes
- Vie-Curie scoort als beste
- K.B.O. - nieuws
- Dag van de mantelzorg
- ANBO - Info
- Gehandicaptenplatform
- U.V.V. vraagt vrijwilligers
- Agenda

COLUMN

OUD IS OUDER DAN JE ZELF BENT

Toen mijn schoonvader als 75-jarige op Het Schuttersveld woonde, sprak hij vaak over "die oude mensen". Hij bedoelde dan niet zichzelf, maar degenen van 80 jaar en ouder.

Een kind vindt zijn ouders oud en iemand van 50 vindt iemand van 70 al oud. Oud is altijd zo ongeveer 15 à 20 jaar ouder dan je zelf bent. Ouderdom is voor velen een schrikbeeld, waaraan ze zo weinig mogelijk willen denken en wat ze steeds voor zich uit willen schuiven. Als ze horen van iemand, die 90 is geworden, denken ze stilletjes bij zichzelf: "Dan heb ik nog 25 of 20 jaar", afhankelijk van hoe oud ze nu zijn. Het lijkt nog maar zo kort geleden dat ze 20 jaar jonger waren en een soort angst bekruipt hen.

Meteen komt dan de gedachte, dat je er niets aan kunt doen en er beter niet teveel aan moet denken en genieten van de tijd, die je nog hebt en opgewekt verder leven.

Mensen kunnen tot op hoge leeftijd een gelukkig leven leiden en ouderen hoeven zich niet eenzaam te voelen. Lichamelijke gebreken blijven niet uit. Daar moeten we ook geen doekjes om winden, maar je leert met je beperkingen om te gaan en wie familie en vrienden om zich heeft is een rijk mens.

Sinds de tweede wereldoorlog worden mensen steeds ouder. In 1950 telde Nederland 30 honderdjarigen en in 1997 waren dit er al duizend en de piek van de vergrijzing zal waarschijnlijk bereikt worden in 2040, als één op de 4 Nederlanders 65 jaar of ouder is.

Geen vrolijk vooruitzicht!!!!

Tellen we dan nog mee?

Maria Lenkens

De Kempphaan aan het Kennedyplein is het **ontmoetingscentrum** van en voor alle ouderen in Venray.

In groepsverband kun je er volksdansen, Yoga beoefenen, koersballen, bijjarten en vergaderen!

Er is vrije inloop voor ouderen individueel om

een kopje koffie, thee of een glaasje fris te drinken, wat te praten, een tijdschrift te lezen, een kaartje te leggen of wat te oefenen op de computer.

Vergeet ook niet het wekelijkse koffie-uurtje op zondagmorgen van 10.00 – 12.30 uur!

* Loop eens binnen om "De Kempphaan" te ervaren*

SENIORENRAAD

In memoriam Jos van Marle.

Per 20 november 2001 werd Jos door de Centrale van Ouderenverenigingen Venray benoemd tot secretaris/penningmeester van de Centrale en de Seniorenraad.

Op 31 augustus 2004 kwam er veel te vroeg een eind aan haar werkzame leven.

De senioren van Venray mochten in de tussentijd van haar inzicht en inzet profiteren. Meestal werden die met nadruk en verve ter beschikking gesteld. Ze was gehecht aan het detail en niet makkelijk tevreden.



Zij kon zich mateloos ergeren aan bureaucratie en neerbuigende benaderingen en wist zich in voorkomende gevallen daartegen effectief te verzetten.

Ze had zo haar eigen manier om zich te handhaven in onze soms redeloze maatschappij.

Ze kon heel afstandelijk overkomen, maar als je dichterbij haarzelf kwam, beschikte ze over een bron van warmte. Bleek zij een gouden meid.

Het was een markante vrouw waarmee het uitdagend en fijn was om mee samen te werken.

Zij heeft voor de Venrayse gemeenschap veel betekend.

Jos wij zullen je kritische ondersteuning node missen. Namens de senioren van Venray heel veel dank.

Je echtgenoot Peter en je dochter Vanessa wensen wij veel sterkte toe.

Charles de Vilder
Voorzitter Centrale van Ouderenverenigingen
en Seniorenraad.

ONDERSTEUNINGSGROEP VOOR FAMILIELEDEN VAN MENSEN MET BORDERLINE

De afdeling Preventie en Dienstverlening van de GGZ groep Noord- en Midden Limburg start 14 oktober met een ondersteuningsgroep voor familieleden van mensen met een borderline stoornis. De bijeenkomsten zullen plaatsvinden op de donderdagavonden bij het Dagactiviteitencentrum in Venlo.

Het omgaan met iemand met een borderline stoornis is niet altijd even makkelijk. Redenen hiervoor kunnen zijn dat een borderliner sterk impulsief handelt en last heeft van stemmingswisselingen. Ook agressie en zelfbeschadiging kunnen familieleden en partners zwaar belasten, onder meer omdat het moeilijk is om het contact te begrenzen. Borderline komt veel voor. In Nederland leven circa 150.000 tot 200.000 mensen met 'borderline'.

De ondersteuningsgroep is bedoeld voor familieleden en partners van mensen met borderline. In de groep ligt de nadruk op het bieden van handreikingen voor de omgang met de partner of familielid. In de cursus leert u, door middel van oefeningen, hoe u geschikte omgangsvormen kunt ontwikkelen. Daarnaast staat het uitwisselen van ervaringen centraal. Het praten over de eigen situatie met mensen die hetzelfde doormaken kan een grote steun zijn.

Praktische informatie

De ondersteuningsgroep start 14 oktober aanstaande bij het Dagactiviteitencentrum te Venlo en bestaat uit 7 bijeenkomsten. Wij vragen een bijdrage van € 25,00 voor het cursusmateriaal (boek en werkmap).

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met :

Mevrouw M. Lousee,
psycholoog, afdeling Preventie en Dienstverlening,
GGZ groep Noord- en Midden Limburg,
telefoon (0478) – 53 14 60.



SYNTHESE ZOEKT KOOK-"VRIJWILLIGERS"

oor de dagopvang van ouderen zoeken wij enthousiaste mensen die het aandurven om voor een groep van 15 personen 1x per 3 weken te koken.

Als kookvrijwilliger draagt u zorg voor de inkoop van de ingrediënten en de bereiding van een warme maaltijd en biedt u tevens een helpende hand tijdens de maaltijd en ruimt u na afloop samen met andere vrijwilligers op.

Het koken voor anderen is een verantwoordelijke job, maar daar tegenover staat dat dit vrijwilligerswerk erg veel voldoening geeft.

Indien uw belangstelling is gewekt en u wilt graag meer informatie over dit vrijwilligerswerk, neem dan contact op met

Synthese Venray en vraag naar
Ankie Bongers, tel. (0478) – 51 73 17.

3 DAAGSE REIS NAAR DE EIFEL

van 6 t/m 8 September 2004
senioren Castenray-Oirlo-Oostrum

Ook dit jaar is er weer een 3-daagse reis georganiseerd en wel naar de Eifel.

Het animo voor deze reis was zo groot dat we met een extra grote bus met 64 personen op maandag 6 September vanuit Oostrum vertrokken.

Het was een helemaal georganiseerde reis met de loop van de morgen koffie, tussen de middag een lunch en s'avonds een diner.

De eerste koffiepauze was in Vaals bij het Drielandenpunt, van hieruit via een mooie route naar Monschau waar de lunch werd gebruikt; hierna hadden we ook nog even tijd om de stad te bezichtigen.

Vanuit Monchau richting Bitburg waar we de bierbrouwerij bezochten voor een excursie; na afloop kregen we nog enkele consumptie's om het Bitburger bier te proeven. Hier werd dan ook goed gebruik van gemaakt.

Vanuit Bitburg vertrokken we naar Irrel waar we gastvrij werden ontvangen in Hotel-Restaurant Koch-Schilt.

Het diner was deze avond na zo'n lange reis heerlijk.

Op het eind van het diner was er ook nog wijn proeven met tekst en uitleg over verschillende soorten wijn.

De tweede dag vertrokken we o.l.v. een Duitssprekende gids voor een rondrit door de Vulkaaneifel, we passeerden enkele Kratermeren waar werd gestopt voor het maken van foto's.



Het was jammer dat die cafébaas in Wallenborn geen tijd had om koffie in te schenken. Gelukkig had de chauffeur beter gezorgd en had lekker fris drinken. Rond de middag waren we weer bij ons hotel voor de lunch.

Na de lunch stond een boottocht over de Moesel op het programma.

We gingen we via een prachtige route naar Trier. We hebben hier echt van genoten maar wat wil je ook met zo'n mooi weer. Na deze tocht van twee uur op het water was het weer tijd voor naar het hotel te gaan waar ons weer een goed diner stond te wachten. Die avond was er een muzikant met stemmingsmuziek; er werd zelfs nog gedanst.

Alweer de laatste dag, na het ontbijt de koffers in de bus, sleutels inleveren en op naar Vianden. Hier hadden we ruimschoots de tijd. Sommigen gingen wandelen zelfs tot bij het Kasteel. Anderen gingen met de stoeltjeslift en weer anderen hadden een leuk terrasje gevonden.

Om half een was het weer tijd voor de lunch; deze was in hotel Berg en Dal; hier was lekkere soep en een warm kroketje. Om half twee begonnen we aan onze terugreis via Bastogne waar we de stad nog konden bezichtigen. Er was zelf nog tijd voor iets te drinken. Om ongeveer half acht waren we weer terug in Oostrum waar bij Back In Time een heerlijk diner werd geserveerd.

De organisatie en de chauffeur werden nog eens extra bedankt voor de goede zorgen. Het was geweldig. Iedereen ging met een voldaan gevoel naar huis; het waren weer drie prachtige dagen. Nogmaals bedankt. Groetjes

Mia Holtackers

THEMAMIDDAG

"Ouderen en zelfstandig wonen, gevolgen en de consequenties".

De Commissie Ouderenhuisvesting Venray organiseert op **maandag 18 oktober** a.s. een themamiddag in **de Kemphaan** op het Kennedyplein in Venray. **Aanvang: 14.00 uur.**

Programma:

- Opening.
Toon Broeksteeg, voorzitter van de Commissie Ouderenhuisvesting Venray
- De Commissie Ouderenhuisvesting en het Convenant met de gemeente.
Han Verkuylen, beleidsmedewerker Volkshuisvesting gemeente Venray.
- Wonen Venray biedt ouderen de ruimte!
Kees van Kampen, hoofd Woondiensten Wonen Venray.
- Woontechniek en woondiensten t.b.v. veiligheid, comfort en zorg.
Carl Smeets, conceptontwikkelaar 3W Vastgoed Maastricht.
- Zorgen voor vandaag en morgen.
Mark Schapendonk, directeur district Venray van de Zorggroep Noord Limburg.
- Welzijn en de Wet op de maatschappelijke ondersteuning.
Mathieu Emonts, wethouder Maatschappelijke Diensten van de gemeente Venray.

Forum bestaande uit:

- Liesbeth van Beek, directeur Wonen Venray
- Mathieu Emonts, wethouder Maatschappelijke Diensten Venray
- Mark Schapendonk, directeur district Venray van Zorggroep Noord Limburg
- Carl Smeets, conceptontwikkelaar 3W vast goed Maastricht
- Charles de Vilder, voorzitter van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray

Dagvoorzitter:

Tjeu Wolters, oud-leraar bouwkunde, voormalig voorzitter woningbeheer Schinnen, secretaris K.B.O. Limburg en voorzitter van de commissie Wonen en Mobiliteit K.B.O. Limburg.

Sluiting circa 16.15 uur.

Tot ziens op maandag 18 oktober 2004 om 14.00 uur in de Kemphaan!

OBSTAKELS.

We worden er allemaal mee geconfronteerd. Als weggebruikers komen we er letterlijk niet omheen. (Of we moeten er juist omheen). De verkeersremmende obstakels zijn er in vele soorten en maten. De drempels en moppen, de bloembakken en markeringspalen, de vluchtheuvels en wegversmallingen, het houdt niet op! Allemaal ontwerpen, denk ik, van knappe koppen die met steeds weer nieuwe verzinsels ons wegnen versieren.

Allemaal ter verbetering van uw en mijn veiligheid. Waarom, denk ik dan, is dat nodig? Zou het niet voldoende zijn om te volstaan met borden waarop met koeien van cijfers de maximum snelheid staat aangegeven? Nee!! Zeggen wij als weggebruiker, wij gaan graag harder. Veel harder zelfs, ook nu nog met alle obstakels. We zien de gevolgen vaak liggen in de buurt van de drempels: wielsierdoppen in de wegberm en soms zelfs een afgeknapt knaldemper op het wegdek zijn de stille getuigen.

Wat zouden wij toch rustig door bijvoorbeeld Oirlo en Heide kunnen rijden (met in achtname van de maximum snelheid) zonder die vervloekte drempels. En zeker als je ook nog de fietsen op de drager vervoert. En hoe is het bijvoorbeeld in Blitterswijk en Swolgen. Je waant je toch echt op een skipiste in Oostenrijk voor de reuzenslalom, weliswaar zonder helling. Ik kan me levendig voorstellen dat een bepaalde categorie chauffeurs hier uitgenodigd wordt om extra vol gas te geven. Een "kick" heet dat, geloof ik. Bij alle ongemakken komt natuurlijk ook nog het kostenplaatje van aanleg en onderhoud. Een geldverslindende zaak!

Hoe dan wel? Nou, heel eenvoudig. Alle obstakels weg, zeer streng en vaak controleren en bij overtredingen hogere boetes en rijbewijzen innemen. Met daarnaast nog een cursus "normen en waarden" van J.P. moet het

mogelijk zijn om op termijn de obstakels uit het straatbeeld te laten verdwijnen.

Overigens zal dat niet meevallen want ik hoor net in het nieuws dat er momenteel in Nederland 8 miljoen auto's rijden. Het aantal auto's schijnt sneller te groeien dan de bevolking.

Zoals gewoonlijk ga ik even naar vroeger.

Wat was het toch rustig. Geen autoverkeer, geen fatsoenlijke wegen, dus ook geen obstakels?? Jawel hoor. De weg naar en van school en kerk, waar ik in mijn jongensjaren veelvuldig liep, had geen obstakels maar was één groot obstakel.

Iedereen kent ze, de grindwegen van die tijd. Met gaten en bulten en een z.g. hoefslag van grove grind. De klomp sloeg geregeld om met alle gevolgen van dien. Overigens werd deze weg vakkundig bijgehouden door de zogenaamde wegkretzer (Ik hoop dat dit geen scheldnaam is).

Hij hield met de zeis de wegberm bij en met een soort heksebezem veegde hij de losse grind naar de hoefslag en mikte hij de paardenmoppen de berm in. Ik zie het nog duidelijk voor me: een echte vakman!!

Nogmaals: de goeie ouwe tijd!!

Sraar van Meijel.

"BOTONTKALKING"

(gegevens ontleend aan de folder "Gezond blijven: Over voeding en botontkalking" van het Nederlands Zuivelbureau)



Wat gebeurt er bij botontkalking? Zo tot het 30^{ste} levensjaar zorgt het lichaam ervoor dat ons bottenstelsel uitgroeit tot een stevig en sterk skelet dat tegen een stootje kan. Er

wordt voortdurend nieuw botweefsel aangemaakt en oud weefsel afgebroken. Bij jonge mensen is die opbouw van botweefsel groter dan de afbraak, waardoor de hoeveelheid bot flink toeneemt. Tussen 30 en 50 jaar gebeurt er ogenschijnlijk niets, alles is zo'n beetje in evenwicht. Daarna wordt er meer afgebroken dan opgebouwd; het gevolg is dat de botten

steeds brozer worden. Op een gegeven moment hoeft er maar het minste of geringste te gebeuren en het bot breekt. Zwakke plekken zijn vooral polsen, rugwervels en heupen.

In feite kan dus iedereen er op oudere leeftijd last van krijgen.

Waarom hebben juist vrouwen er last van ?

Alle ouderen krijgen last van botontkalking. Zowel vrouwen als mannen. Vrouwen hebben daarbij alleen nog een extra handicap. In de overgang maakt het lichaam veel minder vrouwelijke geslachtshormoon, (oestrogeen), aan en daardoor gaat het ontkalken sneller.

Oestrogeen speelt namelijk een belangrijke rol bij de aanmaak van nieuw botweefsel.

Botontkalking; U kunt het maar beter voorkomen !

Wie in een vroeg stadium een paar dingen in de gaten houdt, kan straks met een geruster hart de oude dag tegemoet zien. Voeding bijvoorbeeld. In de meeste zuivelproducten als kaas, melk, yoghurt, etc., zit calcium. We moeten er dus op letten dat we iedere dag onze broodnodige portie calcium binnen krijgen. En zuivelproducten leveren driekwart van het calcium.

Bovendien zit er ook nog de belangrijke vitamine D in, wat de opname van kalk in het botweefsel bevordert. Door het gebruik van alcohol en sigaretten, grote hoeveelheden vlees, een overmaat aan zout en cafeïne houdende dranken raken botten hun kalk juist sneller kwijt.

Blijf in beweging.

Tennissen, joggen, gymnastiek, golfen, zwemmen; er is altijd wel een sport bij die u aanspreekt. Sporten heeft niet alleen een gunstige invloed op de algehele conditie, maar – wat voor ons nu even belangrijk is – het stimuleert ook de aanmaak van botweefsel. Bij iemand die regelmatig aan sport doet, neemt het calciumgehalte in de botten toe en wordt het skelet steviger.

Wie nooit aan sport heeft gedaan, moet natuurlijk wel rustig beginnen. Vooral op een wat oudere leeftijd is het onverstandig om te enthousiast van start te gaan. Begin in ieder geval met elke dag een wandeling en ga, als u twijfelt of een sport wel geschikt is, eerst even langs bij uw arts.

Wat te doen als u al botontkalking heeft ?

Veel oudere vrouwen hebben last van botontkalking. Het breken van botten, wat zelfs zonder duidelijke aanleiding kan gebeuren, is een van de verschijnselen waaraan we botontkalking kunnen herkennen.

Er zijn er meer: krimpen, (sommigen worden zelfs in een paar jaar tijd 15 cm. kleiner), en krom lopen. Het een is het gevolg van het ander, want door kleiner worden verslappen ook de spieren en het lichaam raakt uit balans. Toch betekent het niet dat mensen met botontkalking geen normaal leven meer kunnen leiden.

Alleen moeten ze extra voorzichtig zijn. Geen onnodige risico's nemen en extra aandacht schenken aan hun houding, (zoveel mogelijk rechtop).

Voor u gelezen
Hans Stapels.

SCHA- KELTJES

- "Wat heb je aan een goed gebit, als er niks te lachen valt."
- "Denken is de enige zaak, die niets kost en veel opbrengt."
- "Wie voor een dubbeltje geboren is kan niet leven van een stuiver."



VIECURI SCOORT ALS BESTE BIJ CBO-PROJECT POSTOPERATIEVE WONDINFECTIES

Postoperatieve wondinfecties (POWI) betekenen vaak niet alleen extra leed voor de patiënt, maar ook een langere opnameduur of een verhoogde kans op heropname én niet te vergeten extra kosten.

Binnen VieCuri Medisch Centrum voor Noord-Limburg wordt veel aandacht besteed aan het

voorkomen van wondinfecties. Om die reden heeft een POWI-projectteam van VieCuri meegedaan aan een zogenaamd DOORBRAAK-project van het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg, het CBO. Bij deze projecten werken multidisciplinaire teams van ziekenhuizen nauw samen om de patiëntenzorg te verbeteren. Onlangs kwam het POWI-projectteam van VieCuri - op basis van de behaalde resultaten - als beste uit de bus tijdens een bijeenkomst in Utrecht. In totaal deden negen ziekenhuizen mee aan dit DOORBRAAK-project.

Postoperatieve wondinfecties ontstaan meestal op de operatiekamer. Daarom moet juist daar actief worden ingespeeld op dit grote probleem. Zo is de methode van ontharen, de toediening van antibiotica op het juiste moment en het op temperatuur houden van de patiënt erg belangrijk. Al deze maatregelen leiden in combinatie met de basale voorzorgsmaatregelen tot vermindering van de infecties.

Het CBO was vooral onder de indruk van de inzet en het grote enthousiasme van het POWI-projectteam en de actieve manier waarop gewerkt is aan het verminderen van het aantal infecties.

Ook de originaliteit van de doorgevoerde verbeteringen en de interne communicatie scoorden hoog. Verder sprak het CBO het vertrouwen uit dat de opgedane kennis en ervaring met anderen worden gedeeld.

VieCuri is bijzonder trots op dit geweldige resultaat, temeer daar zich onder de 'concurrenten' twee academische en drie topklinische ziekenhuizen bevonden. De prijs houdt in dat VieCuri een professionele poster mag presenteren tijdens het jubileumcongres van het CBO, dat onderdeel uitmaakt van de International Conference of the International Society for Quality in Health Care op 19 oktober in Amsterdam.

Voor meer informatie:

secretaris Raad van Bestuur

B.H.M. Link, tel. 077-320512,

Manager bedrijfsvoering Diagnostiek

Monique Hermans, tel. 077-3205727

of adviseur Bedrijfsprocessen

Carel Bergmans, tel. 077-3206342.

**B.O. Limburg online**

Vanaf 1 September 2004 heeft K.B.O. Limburg een eigen website.

Veel informatie over K.B.O. Limburg is hier te verkrijgen.

De site is te bereiken via: www.kbolimburg.nl

Op donderdag 14 Oktober wordt de najaarsvergadering van K.B.O. Venray-kom gehouden in "De Kemphaan" Aanvang 14.00 uur.

Wij hopen vele leden op deze vergadering te mogen begroeten.

Tijdens deze vergadering verzorgt Dhr Bloemen een inleiding met als onderwerp "Venray bevrijd".

Op donderdag 28 Oktober wordt er een inemamiddag gehouden over brandpreventie in De Kemphaan. Aanvang 14.00 uur.

Nadere mededelingen volgen t.z.t. in Peel en Maas.

Workshop: Mandalatekenen

Mandala betekent in het Sanskriet: Cirkel.

De cirkel is het symbool van heelheid en eenheid.

Het invullen van de cirkel op een intuïtieve manier is een heerlijke bezigheid.

Het kan nieuwe inzichten geven in het kijken naar vormen en kleuren en het ontdekken van mogelijkheden die er van uitgaan.

Tekenervaring is hiervoor niet nodig.

Het gaat om de beleving. Het plezier van tekenen, en te zien wat er ontstaat door het gewoon te doen.

De volgende tekenvormen komen aan bod:

Golfbewegingen, spelen met vormen, de lemmiscaat en het intuïtief werken met kleur.

Bij voldoende deelname wil K.B.O. Venray-kom deze activiteit organiseren op: Maandag 25 Oktober van 10.00 tot 16.00 uur in "De Kemphaan"

Kosten € 12,50 voor KBO leden.

€ 17,50 voor niet leden.

Zelf meebrengen: Tekenblok A3, potlood, passer, liniaal, kleurpotloden, A4 kladpapier, en lunchpakket.

Consumpties zijn voor eigen rekening.

Opgave voor 15 Oktober schriftelijk o.v.v. maatschapsnummer bij Mevr. Reuling

Thema " Ouderen en Techniek"

Loop eens binnen in De Kemphaan op donderdag 11 November van 13.00 tot 16.30 uur.

Voor de aangemelde deelnemers zijn er workshops m.b.t. het gebruik van de mobiele telefoon en digitale fotografie.

Voor ieder toegankelijk zijn er 3 informatie-stands ;

Van KBO : PC cursussen en rijbewijskeuringen.

Synthese: maaltijdservice en alarmering.

Rabobank: o.a. telebankieren.

J. Fiers

DAG VAN DE MANTELZORG

Zorgt u voor een ander? Dan bent u waarschijnlijk mantelzorg!

Wist u dat 1 op de 10 Limburgers zorgt voor een ander in de naaste omgeving?

Mantelzorg wordt onbetaald en vaak vanzelfsprekend gegeven uit persoonlijke betrokkenheid.

Zorg die soms behoorlijk zwaar kan zijn

Op woensdag 10 november vindt de jaarlijkse *Dag van de Mantelzorg* plaats.

Dit is bedoeld om op één dag in het jaar speciale aandacht aan mantelzorgers te schenken. Dikwijls verrichten mantelzorgers hun zorgtaak in de anonimiteit, terwijl ze dag en nacht klaar staan en in touw zijn om hun hulpbehoevende naaste bij te staan.

Tijdens de Dag van de Mantelzorg is alle aandacht gericht op de vele mantelzorgers die Nederland telt. Daarnaast is het de bedoeling om mensen die (nog) geen mantelzorgers zijn, te laten stilstaan bij de positie van mantelzorgers en de problemen waarmee zij te maken krijgen. Tevens willen we middels de Dag van de Mantelzorg ook meer bekendheid geven aan het begrip mantelzorg.

Dit jaar is het thema van de Dag van de Mantelzorg 2004:

"Respijt en Respijtzorg."

De term respijt betekent: "*even vrijaf*". Het is goed om eens vrijaf van de zorg te nemen en een eigen invulling aan die vrije tijd te geven.

Om dit te kunnen doen is het echter noodzakelijk dat iemand anders de zorgtaken van de mantelzorg overneemt.

Deze vervangende zorg heet respijtzorg.

Tijdens de Dag van de Mantelzorg worden op meer dan 200 plaatsen in het land allerlei verschillende activiteiten georganiseerd.

In Venray wordt onderstaande gratis ontspanningsactiviteit georganiseerd voor mantelzorgers. Hier kunt u aan deelnemen evt. samen met één introduc e door zich op te geven voor 1 november bij:

Franic Verkuijlen,

Coördinator Mantelzorgondersteuning Noord Limburg

Tel. 0478 – 52 62 62.

In Venray is de activiteit voor mantelzorgers:

➤ **“Hollandse avond” met Geert Pelzer**

Woensdag 10 november 20.00 - 22.00 uur

Locatie: De Witte Hoeve, Gasstraat 5 te Venray

Vanaf 19.30 uur staat de koffie klaar.



1. Themamiddag over Zorg en Welzijn.

Op dinsdag, 5 oktober in De kemphaan; aanvang 14.00 uur.

Er verandert momenteel heel veel in de zorg. Verzorgingshuizen verdwijnen; van iedereen wordt verwacht zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Tegelijkertijd wordt het moeilijker huishoudelijke en persoonlijke verzorging thuis te krijgen. Ook het vinden van aangepaste huisvesting is vaak een probleem. Het persoonsgebonden budget wordt gestimuleerd. Onduidelijk is dikwijls wie verantwoordelijk is voor alles wat met zorg en welzijn te maken heeft. Zie hier enkele problemen waarmee senioren te maken kunnen krijgen. Het is niet allemaal negatief; er bestaan vele mogelijkheden om die hulp en zorg te krijgen die nodig is om lang zelfstandig te kunnen blijven.

U krijgt informatie over de mogelijkheden van zorg en dienstverlening in en rondom Venray. Verder komen de regels en wetten aan de orde en ook de veranderingen die hierin worden

verwacht. Ook wordt duidelijk gemaakt hoe en wanneer u waarvoor in aanmerking komt.

Deze informatie krijgt u van André van Ginkel van de gemeente Venray, Sandra van Tiel van de Stichting Thuiszorg Noord-Limburg en van iemand van het Regionaal Indicatie Orgaan (RIO).

2. Autorijles op herhaling; een theoretische opfriscursus.

Op dinsdag, 16 november bij rijsschool Nottelman aan de Noordsingel; aanvang 14.00 uur.

Sinds wij het rijbewijs haalden zijn de verkeersregels sterk veranderd en het verkeer is ook intensiever en ingewikkelder geworden.

Rijsschool Nottelman heeft veel ervaring met het geven van opfriscursussen en wil zo'n cursus voor u organiseren.

De theorie wordt behandeld met moderne technische hulpmiddelen. Verder is er ruime gelegenheid om vragen te stellen.

Omdat de ruimte beperkt is (25 personen), moet u zich **wel tevoren opgeven**.

Mochten veel meer leden willen deelnemen, dan zorgen wij voor een tweede bijeenkomst.

Als u zich opgeeft, gaan we er ook van uit dat u komt

U kunt zich opgeven bij Piet Kroft 584165 of liever: pietkroft@home.nl

3. Ouderen worstelen met verpakkingen

Producenten van verpakkingen moeten meer rekening houden met de wensen en belangen van ouderen. Nu worstelen senioren nog teveel met het openen van verschillende soorten verpakkingen, zo blijkt uit onderzoek van consumentenbonden. Bijna dertig regionale en landelijke kranten, plus Hart van Nederland en Twee Vandaag, besteedden er eind juni aandacht aan. Senioren hebben vooral veel moeite met het openen van de treksluiting van blikverpakkingen en van flessen met een kinderdopsluiting.

De resultaten zijn voorgelegd aan fabrikanten en studenten van technische scholen en ontwerpopleidingen. Ook de ministeries van Economische Zaken en van Volksgezondheid hebben het problemenoverzicht gekregen.

(bron: ANBO informatief, 16-08-2004)

4. Dag van de Mantelzorg

Elk jaar op 10 november vindt de Dag van de Mantelzorg plaats. De dag is bedoeld om op  en dag in het jaar speciale aandacht te geven

aan de mantelzorgers. Hieraan wordt niet alleen landelijk aandacht besteed.

Synthese organiseert op deze dag voor mantelzorgers een feestelijke dag in De Witte Hoeve. Voor nadere informatie zie elders in deze Schakel.

Op en rond de Dag van de mantelzorg is een landelijke actie gepland onder de naam "Laat de mantelzorger niet barsten". Hierbij wordt de regering opgeroepen de mantelzorgers beter te ondersteunen. Actiekaarten voor steunbepalingen kunt u krijgen via:

Jo Mertens, Molenpad 13, tel. 58 34 53.

5. Ouderen en criminaliteit

Bijna dagelijks staan er berichten in de krant dat een oudere overvallen of beroofd wordt. Vaak gebeurt dit op straat maar soms worden ouderen ook in hun woning lastig gevallen.

Er zijn verschillende zaken die u kunt doen om uw veiligheid te vergroten:

- De ketting pas van de deur halen nadat gekeken is wie er voor de deur staat.
- Draag (hand)tassen aan de huizenkant (zo hebben straatrovers op scooters minder kans).
- Hang geen adreslabel aan de sleutelbos.
- Neem zo weinig mogelijk contant geld mee.
- Geef aan niemand uw pincode en bewaar de pincode niet in de portemonnee.
- Zorg dat het hang- en sluitwerk van de woning voldoet aan het politiekeurmerk Veilig Wonen.
- Vraag aan vertegenwoordigers van nutsbedrijven en dergelijke om legitimatie. Als het niet betrouwbaar lijkt is het altijd mogelijk een nieuwe afspraak met het bedrijf te maken.
- Leg voor eventueel aangeboden diensten eerst schriftelijk een prijs vast.
- Leg kostbaarheden niet in het mandje van de rollator.

(Bron: ANBO informatief 06-08-2004)



POSTBUS 503

5800 AM VENRAY

Toegankelijkheid

Iedereen kent in zijn omgeving nogal wat problemen die te maken hebben met de toegankelijkheid van woningen, winkels, kantoren en bedrijven. Er zijn er die gemakkelijk te bereiken zijn en er zijn er die voor sommige mensen onbereikbaar zijn.

Het Landelijk Buro Toegankelijkheid heeft dan ook de week van 4 tot 8 oktober uitgeroepen tot een specifieke week met als thema: feest en evenementen.

Als we in het Venrayse gaan kijken hoe de toegankelijkheid is van die feesten en evenementen, dan is er nog wel wat te verbeteren. Denk maar eens aan wat er op straat allemaal in de weg kan staan.

De komende weken gaan onze mensen onderzoeken hoe het met de toegankelijkheid van feesten en evenementen is gesteld, niet alleen voor mensen, die geen beperkingen hebben maar speciaal voor mensen, die dat wel hebben, want iedereen telt mee als het om een feestje gaat!

Toch!?

Weet u een feest of evenement waar dat allemaal perfect klopt? Zeg het ons:

**Meldpunt: De Kemphaan AHD tel: 584444
of Samen-Zorgwerk tel: 542120
Secr.: Kruisstraat 1 5801 AL Venray.
E-mail: b_v_berlo@hetnet.nl**



HELP HELPEN

Als gevolg van het wegvallen van Het Schuttersveld uit het verzorgingsgebied van de Unie Van Vrijwilligers is er een hiaat ontstaan dat de stichting graag zou willen opvullen.

Momenteel is het bestuur op zoek naar vrijwilligers voor het Vincent van Goch Instituut. Het betreft hier vrijwilligers die het z.g. één op één werk willen doen, zoals bijvoorbeeld eens of twee keer per week bezoeken van een bewoner om eens een praatje te maken, samen een kopje koffie te drinken, een eindje te wandelen en al dat soort zaken.



U.V.V.'ers "aan het werk"

Het is geen eenvoudige taak, maar bijzonder dankbaar en voldoening gevend.

Mocht u belangstelling hebben of meer informatie wensen, neem dan contact op met **mevrouw Truus Thijssen; tel: 69 17 22**

AGENDA



Iedere zondag van 10.00 – 12.30 uur koffiedrinken in De Kempphaan.

Onder het genot van een kopje koffie kunt u niet alleen een praatje maken maar ook eens de leesmap "Seniorenraad" doorlezen. Wellicht de moeite waard.

Dinsdag 5 oktober: Themamiddag ANBO over zorg en welzijn in De Kempphaan. Aanvang 14.00 uur.

Donderdag 07 oktober: Lichtjesroute te Eindhoven. Vertrek 18.30 uur vanaf De Kempphaan.

Donderdag 14 oktober: Start ondersteuningsgroep mensen met borderline. Dagactiviteitencentrum te Venlo.

Donderdag 14 oktober: Najaarsvergadering KBO-Venray-kom met inleiding door dhr. Bloemen over "Venray bevrijd" Aanvang 14.00 uur in De Kempphaan.

Maandag 25 oktober: Workshop Mandelatekenen van 10.00 – 16.00 uur in De Kempphaan. Opgave uiterlijk 15 oktober!

Donderdag 28 oktober: Themamiddag over brandpreventie verzorgd door de gemeentelijke brandweer Venray. Aanvang: 14.00 uur in De Kempphaan.

Woensdag 10 november: Dag van de Mantelzorg. Hollandse avond met Geert Pelzer. Aanvang 19.30 uur in De Witte Hoeve

Donderdag 11 november: Themamiddag Ouderen en techniek in De Kempphaan. Aanvang: 13.00 uur en einde 16.30 uur.

Dinsdag 16 november Theoretische opfriscursus autorijles. Bij rijsschool Nottelman aan de Noordsingel. Aanvang 14.00 uur. Voortijdige opgave is noodzakelijk.

▫ Meer informatie betreffende deze agenda-punten vindt u elders in dit blad.

COLOFON

De Schakel is het contact-/informatieblad van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray en bestemd voor alle senioren en belangstellenden in de gemeente Venray. De Schakel verschijnt 10 maal per jaar in een oplage van 2500 ex.

Redactieleden:

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

Grafische vormgeving:

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 Venray.

Redactiesecretariaat:

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

*De Schakel wordt mede mogelijk gemaakt dankzij financiële steun van **Wonen Venray***