

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
Jaargang 20 nummer 09 september 2005

Datum eerstvolgende uitgave: 23 september 2005

Kopij inzenden vóór 14 september

DE INHOUD VAN DIT NUMMER

- Column: Gouden huwelijksfeest
- Het juiste medicijn bij pijn
- Seniorservice Gilde Venray
- Centrale van ouderenverenigingen
- De cursus "Geen paniek"
- Seniorenraad
- Computercursussen voor senioren
- Gespreksgroep voor rouwverwerking
- Van subsidie naar toeslagen
- K.B.O. - nieuws
- Praktijkvoorbeeld ouderenadviseur
- Waarover spraken zij
- Schakeltjes
- Gedicht
- Puzzel
- Agenda

• De Schakel is ook te lezen op: www.seniorenraad.info

OUDERENADVISING SYNTHESE

Zo lang mogelijk zelfstandig wonen?

- De ouderenadviseur komt graag langs voor informatie en advies over

- Wonen
- Zorg
- Welzijn
- Financiële regelingen



Voor een afspraak kunt u contact opnemen met de ouderenadviseur van Synthese ☎ 51 73 17

COLUMN

GOUDEN HUWELIJKSFEEST



Ze zijn 50 jaren getrouwd, waarin ze lief en leed met elkaar hebben gedeeld. Lief vanwege de geboorte van een meisjes-tweeling, nog twee meisjes en toen nog een zoon. Leed, omdat

ze dat zoontje, toen hij 4 jaren oud was alweer door een ongeluk moesten verliezen. "Ik kon zo goed met hem over het bedrijf praten", zei zijn vader toen.

Wij begrepen dat niet zo goed, want hoe kun je met een vierjarig kind over het bedrijf praten, maar later, toen we zelf kinderen hadden, snapten we dat wel.

Verdriet hebben ze ook gehad bij de scheiding van een dochter, die zo hopeloos verliefd werd op een ander, met wie ze in Nepal bergen ging klimmen en maanden later in coma naar Nederland terugkwam door een busongeluk.

Wat zoiets voor een ouderpaar betekent is onbeschrijfelijk. Hun hele verdere leven is daardoor bepaald. Ze is uit coma gekomen, maar moet gehandicapt verder leven. Een grote zorg en verantwoordelijkheid, ook voor haar drie zussen.

Ze beleefden veel plezier aan hun drie kleinkinderen, zonen van een dochter, die dichtbij woonde. Maar deze dochter is met haar gezin naar Canada verhuisd. Dat heeft hun veel verdriet gebracht.

Verdriet, dat niet uitgesproken wordt, want ze respecteren de wil van hun dochter en ze gunnen haar een toekomstig gelukkig leven in Canada, speciaal op de toekomst gericht van hun 3 zonen.

Ze gaan er ieder jaar op bezoek en vertellen bij terugkomst enthousiast over het bedrijf in Canada, maar de pijn en het gemis, vooral van hun kleinkinderen is onuitgesproken groot.

Het is een mooi feest geworden, met veel vrolijkheid, zang en dans. Een feest, dat ze niet gauw zullen vergeten en waarvan ze geen spijt hebben, maar als ze deze gedenkwaardige dag stilletjes hadden overgeslagen, had iedereen hun keuze gerespecteerd.

Maria Lenkens-Ermens

HET JUISTE MEDICIJN BIJ PIJN

Gids voor senioren

(De hoofdstukken 1 t/m 5 vindt u in eerdere Schakels)

Hoofdstuk 6:

PIJN EN UW OMGEVING

Chronische pijn is een ervaring die niet alleen voor uzelf gevolgen heeft. Ook uw omgeving heeft er onherroepelijk mee te maken. Als u een partner hebt zal uw pijn invloed hebben op uw relatie. Maar ook familieleden, vrienden en kennissen gaan waarschijnlijk anders met u om omdat ze weten dat u pijn hebt. Vaak zal uw omgeving extra aandacht voor u hebben. Zeker in het begin. Misschien neemt uw partner u taken uit handen om u te ontzien. Kinderen en familieleden die op bezoek komen zorgen misschien voor hun eigen koffie of thee en burens en kennissen bieden wellicht een luisterend oor.

Naarmate de pijn langer duurt zal de aandacht uit uw omgeving echter afnemen. Het begrip wordt minder en het gevaar bestaat dat de mensen gaan zeggen of denken: "Ja, we weten nou wel dat je pijn hebt. Klaag maar niet zo." Het klinkt hard, maar eigenlijk is het wel goed als mensen in uw omgeving een grens trekken. Te veel aandacht kan de pijn ook in stand houden. Het gevaar bestaat dat u afhankelijk wordt van aandacht en hulp van anderen. Terwijl juist uw zelfstandigheid een belangrijk wapen is in uw strijd tegen pijn.

Bovendien komt het de sociale contacten niet ten goede wanneer de aandacht gedurende lange tijd grotendeels naar u uitgaat. Het is daarom goed ook eens stil te staan bij de invloed die uw omgang met de pijn heeft op uw naasten. Voor uw partner kan dit heel tegenstrijdig zijn. Hij of zij wil u graag helpen en ontzien, maar door u (ongevraagd) taken uit handen te nemen en zijn of haar eigen gedachten en gevoelens voor u te verzwijgen wordt het tegendeel bereikt.

Het allerbelangrijkste om problemen vóór te zijn is veel praten. Vertel hoe u zich voelt, maar vraag ook hoe de ander uw ziekte beleeft. Zeg wat u van de ander verwacht en vraag ook wat hij of zij van u verwacht. Bespreek irritaties en wat u er samen aan zou kunnen doen. Vraag hulp waar nodig, maar geef ook aan wat u zelf kunt of wilt proberen. Maak duidelijk hoeveel moeite het u kost om bepaalde taken te

verrichten en vraag zo nodig om waardering daarvoor. Maak vooral duidelijk dat iets dat u de ene dag wel kunt u de volgende dag misschien niet lukt. Raak niet geïrriteerd als u dat steeds weer moet uitleggen. Gezonde mensen vergeten nu eenmaal gauw.

Hoofdstuk 7

MEER WETEN?

STICHTING PIJN-HOOP VOOR EN DOOR MENSEN MET CHRONISCHE PIJN

Secretariaat: Honthorstlaan 39,
1816 TA Alkmaar

➤ www.pijn-hoop.nl

PLATFORM PIJN- EN PIJNBESTRIJDING

Informatie over o.a. samenwerkingsverbanden, patiëntenverenigingen en pijnkenniscentra

➤ www.pijnplatform.nl

PATIËNTENORGANISATIES

Adressen hiervan zijn te vinden via

➤ www.npcf.nl of telefoon: 030-297 03 03

LANDELIJKE GENEESMIDDELEN INFOLIJN

Tel. 0900-999 88 00 (0,20 euro/min) op werkdagen van 10.00-16.00 u)

➤ www.apotheek.nl

INFOLIJN ALTERNATIEVE GENEESWIJZEN

Tel. 0592-35 34 05 (op werkdagen van 09.00-12.00 u)

➤ www.infolijn-ag.nl

ARTSENFEDERATIE ADDITIEVE / ALTERNATIEVE GENEESKUNDE (AAG)

Tel/fax: 020-642 51 56

➤ www.aag-artsen.nl

Folders/boeken/websites

Zorgboek voor Chronische pijn (ISBN 90-72248-56-2)

Uitgave Stichting September

➤ www.boekenoverzichten.nl

De pijn de baas (ISBN 90-725-40018)

Frits Winter

Wat vraag ik mijn arts?

Folder NPCF, 2004

➤ www.apotheek.nl

Betrouwbare en begrijpelijke informatie over medicijnen.

➤ www.pijn.com

Website van het Pijn Kennis Centrum

Maastricht met patiëntgerichte informatie over pijn.

➤ www.meldpuntmedicijnen.nl

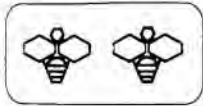
Website waar u opvallende ervaringen met uw medicijnen kunt melden.

BRONVERMELDING: De brochure "Het juiste medicijn bij pijn" is een uitgave van DGV Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik in samenwerking met Unie KBO, ANBO, PCOB en Stichting Pijn-Hoop.

Aan de redactie van De Schakel is toestemming verleend om diverse hoofdstukken uit deze brochure in haar blad te plaatsen. In het najaar 2005 zullen ANBO Venray en KBO Venray over dit onderwerp een gezamenlijke bijeenkomst organiseren.

De brochure is te verkrijgen bij uw eigen ANBO of KBO-organisatie.

Margriet Halverhout-Sibon



SENIORSERVICE GILDE VENRAY

Onlangs heeft het bestuur van Senior-service Gilde Venray weer enkele *nieuwe activiteiten* vanaf september kunnen 'binnenhalen' voor een morgen, middag of avond.

Na de zomerpauze gaan de deuren weer open voor actieve deelnemers (v/m) aan één of meer van ruim 40 verschillende hobbymogelijkheden, waarbij de eigen creativiteit (en de onderlinge gezelligheid) de belangrijkste drijfveren zijn.

Nog plaatsen vrij bij enkele hobby's.

Bij de volgende activiteiten kunnen nieuwe deelnemers (m/v) aansluiten:

- muziek maken (dinsdagmorgen: 3 keyboards aanwezig).
- korte verhalen schrijven (ook voor heren een interessante hobby!) (woensdagmorgen van oneven kalenderweken). Met uitgebreid schriftelijk materiaal.
- stamboom-onderzoek (waar en hoe vind ik mijn verre voorouders?) Met uitgebreid lesmateriaal en talloze praktijkvoorbeelden op papier (woensdagmorgen/even weken).
- Fries houtsnijwerk. Loop op donderdagmiddag eens binnen om u te verbazen over dit 'geduldig' handwerk voor mensen die iets prachtigs maken.
- Hout-modelbouw. Nog plaats voor 2 personen op maandagavond.

Korte informatie over nieuwe activiteiten:

- 'Huisdecoratie'.

In verband met de veelzijdigheid van deze hobby enkele voorbeelden: het decoratief beschilderen van porselein, flessen, potten, weck-flessen, bruin aardewerk, glasbewerking met stickers, het werken met mozaïek. Maar vooral ook het opknappen van spulletjes en gebruiksvoorwerpen waar je op bent uitgekeken: je geeft er een andere leuke (nieuwe) bestemming aan en hangt het aan de wand, of plaatst het bij je huisdeur of in de tuin. Een sprekend voorbeeld is een oude dakpan die zo beschilderd is dat die bij de voordeur als naambord erg leuk overkomt.

Van wie nog twijfelt en voor deelnemers (m/v) die denken of zeggen: "Dat zou ik wel willen, maar dat kan ik toch niet" hier een hart onder de riem van teamleidster: mevr. Peeters. Zij riep dat 20 jaar geleden ook en als je nu ziet hoe de ruimte in haar huis je bijna overal toelacht, dan denk je: "Laat ik nou niet zeuren en er gewoon en met plezier aan beginnen..!" Want iedereen kan enkele plankjes zagen en er bijvoorbeeld een vogelhuisje of een krantenbak van maken. En als je dat 'gelukt is' kun je het naar believen in vrolijke kleuren gaan schilderen!

- Mandela-tekenen (donderdagmorgen).

Seniorservice is erin geslaagd om deze prachtige hobby in huis te halen waar al een 5-tal dames actief mee bezig is, maar er zijn nog zeker evenveel stoelen gereserveerd voor nieuwkomers (v/m).

- Stenen 'trommelen' (van onopvallend steentje tot sieraad) (avond nog niet bekend).

Deze niet voor ieder bekende hobby is gericht op het polijsten van natuurstenen, die vervolgens door schuren en slijpen in een rubber-trommel 'glad' en daarna glanzend worden gemaakt. Uitermate geschikt als hals- of handsieraad, maar ook als decoratievoorwerp in huis. Verdere informatie, onder andere over te gebruiken hulpmiddelen en materialen verstrekt de teamleider, telefoon (0478) 583 491.

Seniorservice hanteert met vrijwilligers het aloude gildeprincipe. Vrijwilligers dragen vanuit opgedane praktijkervaring kosteloos kennis over aan andere volwassenen vanaf 18 jaar.

De kleine bijdrage van maximaal € 10,-- per activiteitenjaar voor deelname aan één of meer hobby's(!) mag voor de echte hobbyist toch geen bezwaar zijn om mee te doen!

Die bijdrage wordt aangewend voor onderhoud, verlichting en verwarming van het gebouw.

Dus: kom eens aan of bel voor informatie (0478) **512 139**.

U zult er geen spijt van krijgen!!

Prins Bernhardstraat 12a

5802 BM Venray (tegenover busstation)

CENTRALE VAN OUDEREN- VERENIGINGEN VENRAY.

JAARVERSLAG 2004

Wij willen u niet vermoeien met het complete verslag, vijf pagina's !, maar anderzijds lijkt het toch wel zinvol u op de hoogte te houden van wat er in het jaar 2004 zoal gespeeld heeft. Zie de hierna volgende samenvatting. (En wilt u het verslag toch compleet lezen kijk dan op de website).

Samenstelling Centrale.

De Centrale van ouderenverenigingen bestaat uit dertien lokale ouderenverenigingen:

ANBO- Venray: 1 maal

KBO- 10 maal

Wijkgebonden Ouderenverenigingen: 3 maal en Seniorservice Venray.

Deze verenigingen zijn met telkens twee afgevaardigden vertegenwoordigd in de Centrale.

Het dagelijks bestuur van de Centrale wordt gevormd door de Seniorenraad.

Ontwikkeling Ledenbestand.

In 2000 waren er 2255 leden en dit is via 2441 (2001), 2619 (2002), 2770 (2003) gegroeid naar **3179 leden in 2004 !!!** Dus in vijf jaar tijd gegroeid met maar liefst 40% !!

Samenstelling Seniorenraad Venray.

Voorzitter: dhr. Ch. de Vilder

Vice-voorzitter: dhr. H. Holtackers.

Secretaris: dhr. G. Remmers.

Penningmeester: dhr. P. van Aar.

Leden:

dhr. J. Beckers: commissie Welzijn

dhr. J. Brueren: Stichting De Kemphaan.

dhr. A. Broeksteeg: commissie

Ouderenhuisvesting.

dhr. F. Jacobs: commissie Activiteiten / Educatie.

dhr. J.J. Stapels: commissie Public Relations.

dhr. H. de Klerk : namens KBO – verenigingen.

mevr. T. Smolders: namens ANBO – Venray.

mevr. J. Kuit-Meijer: namens 3 wijkgebonden ouderen-verenigingen.

Helaas moesten wij medio Augustus, na een ernstige ziekte, afscheid nemen van mevr. van Marle die de post secretaris, penningmeester vervulde.

Op 21 September stemde de Centrale in met het voorstel dhr. Remmers tot secretaris en dhr. P. van Aar tot penningmeester te benoemen.

Vergaderingen.

Centrale: vergadert eenmaal in de twee maanden, uitgezonderd in de maand juli

Seniorenraad: vergadert eenmaal per maand, met uitzondering van de maand augustus.

Er wordt niet alleen vergaderd maar er worden ook inleidingen gehouden over actuele onderwerpen zoals: "De Wegwijzer" (Synthese), "Welzijn en Zorg, landelijk gezien" (dhr. P. Kroft) en "Stichting Hospice Zenit" (dhr. W. Smeets).

Bestuurlijk overleg.

Betreft dus het overleg met de wethouder voor het Ouderenbeleid. Afspraak was drie maal per jaar, in 2004 gebeurde dit slechts twee keer.

Oorzaak was het feit dat het overleg nogal moeizaam verliep; de seniorenraad was namelijk van mening te weinig betrokken te worden bij zaken die van belang waren voor de ouderen. Ook de afhandeling van correspondentie duurde eeuwen, etc. Er is een inventarisatie opgesteld van zaken waarbij het mis was gegaan.

Het verzoek om aan de Seniorenraad de formele status van adviesorgaan te geven blijkt niet gehonoreerd te worden door het college.

Beleidsplan 2004.

Het meest recente beleidsplan is van januari 2004; voorafgegaan door die van 1998 en 2000.

Het is toegestuurd aan de leden van de Centrale, aan instanties waarmee de Seniorenraad contacten onderhoudt en, last but not least, aan Gemeentebestuur, raadsfracties en politieke partijen. De teleurstelling was groot; door deze laatste instanties is geen enkele belangstelling getoond voor het beleidsplan.

Vertegenwoordiging.

Leden van de Seniorenraad en de Commissies namen deel aan diverse overleggroepen van de gemeente. Er waren afgevaardigden van de Seniorenraad aanwezig bij de werkbijeenkomsten "Blik op de toekomst" georganiseerd door de gemeente.

Aandachtspunten.

Door de Seniorenraad aan de orde gesteld:

- tarieven Deeltaxi,
- straatverlichting Noordsingel,
- bestrating achterzijde Jeruzalemstate.
- gemeentelijk armoedebeleid,
- betaald parkeren op Kennedyplein,
- sluiting N.S. stationsgebouw in Oostrum.

Eind 2004 was er grote commotie over de buitensporige prijsverhogingen voor deelname aan MBvO-activiteiten. Het feit dat tevoren geen overleg was gepleegd met de Seniorenraad was nogal irritant.

Convenant.

Met Zorggroep Noord-Limburg regio Venray werd een convenant gesloten, gericht op de gezamenlijke inspanning voor een kwalitatief goede dienstverlening aan de ouderen in Venray.

Commissie Activiteiten en Educatie.

De viering van de *Dag van de Ouderen* op 1 oktober 2004 was wederom succesvol; een deelname van 570 ouderen is toch niet mis. De werkgroep Computercursussen heeft dit jaar het aangedurfd nieuwe wegen in te slaan door de beginnerscursussen "in eigen beheer" uit te voeren.

Commissievoorzitter is dhr. F. Jacobs

Commissie ouderenhuisvesting.

Een zeer werkzame commissie met daardoor gelukkig ook diverse successen. Bijv. de renovatie van de Hoge Beek en van een groot aantal appartementen van Alfridahof / Kloosterhof.

De commissie:

- organiseerde een geslaagde themamiddag,
- nam deel aan een symposium in Rotterdam,
- adviseerde bij allerlei bouwkundige projecten,
- hield contact en voerde overleg met de gemeente, met Wonen-Venray en met andere instanties.
- participeerde in diverse klankbord-, projecten, werkgroepen en in commissies,
- nam deel aan studiemiddagen, excursies en informatiedagen.

Het is helaas niet allemaal rozengeur en maneschijn want ook vermeld moet worden dat het nog niet gelukt is ideale "zichtlijnen" te realiseren voor appartementen in de Vlierstraat en voor die op het voormalige KTS-terrein. Ook bij het project Noordsingel is m.b.t. het doortrekken van de lift naar het souterrain niet aan de wensen van de commissie voldaan.

Voorzitter van de commissie is dhr. A. Broeksteeg, dhr. J. v. Roy is secretaris / penningmeester; er zijn verder negen leden.

Het jaarverslag kan worden opgevraagd bij het secretariaat van de Centrale en staat, binnen niet al te lange tijd op onze website.

Commissie Politiek en Ouderen.

De ouderenverenigingen kunnen bij het secretariaat een presentatie aanvragen over de inrichting en doelstellingen van de Centrale, de Seniorenraad en de commissies. Hiervan werd gebruik gemaakt door vier KBO-afdelingen. Overigens, dit aanbod bestaat nog steeds.

De commissie P. en O. kwam slechts eenmaal bijeen met als belangrijkste agendapunt of men door kan of wil gaan met deze commissie. (in 1998 opgericht) Men constateerde een overvloed aan inspanningen tegenover vrijwel geen resultaten. Hierdoor was al een aantal taken afgestoten.

Toen de heer Remmers, (voorzitter/secretaris), door het overlijden van mevr. J. van Marle het secretariaat van de Seniorenraad overnam, deed hij dat onder voorwaarde dat hij zich uit zijn functie bij de commissie P. en O. zou terugtrekken. Op 21 september is de Centrale hiermede akkoord gegaan. Tot op heden zijn

genoemde functies, ondanks onverminderde pogingen daartoe, nog niet ingevuld.

Er is geen eigen jaarverslag uitgebracht.

Commissie Public Relations.

Na drie jaren "zonder" is nu dhr. J. Stapels benoemd tot voorzitter van de commissie P.R. Met de hulp van dhr. M. Kuit is er een website opgezet die na verloop van tijd als een echte vraagbaak moet gaan fungeren voor alle ouderen.

Van de Schakel verschenen dit jaar 10 edities met in totaal 86 pagina's aan informatie. Het blad is gratis voor de bij de Centrale aangesloten leden.

De voorzitter van de redactie-commissie is dhr. P. Rippe terwijl er zes redactieleden zijn. De heer G. Schoonderbeek verzorgt de grafische vormgeving.

Het jaarverslag van de commissie is op te vragen bij de secretaris van de Centrale; of u kunt ook de website oproepen.

Commissie Welzijn.

Een vast agendapunt is "periodieke preventieve controle van ouderen". Per 1 oktober 2005 volgt een rapportage van een pilot-studie in Ysselsteyn.

Verdere aandachtspunten waren project "Ambachtkwartier, regionale ontwikkelingen op het gebied van wonen, veranderingen in overleg- en adviesstructuur, etc.

Een lid van de commissie, ook lid van de Seniorenraad, had zitting in de klankbordgroep "werk, inkomen en zorg. Met als resultaat de "categorale regeling 65+ minima".

Commissievoorzitter is dhr. J. Beckers, terwijl er zes leden zijn. Voor het eigen jaarverslag: secretaris Seniorenraad of onze website.

Stichting De Kemphaan.

Het was een rustig jaar, in juni bestond De Kemphaan vijf jaar. Dit is niet "gevierd" omdat men nog steeds afhankelijk is van een (overigens steeds kleiner wordende) subsidie van de gemeente. In 2005 opnieuw een verlaging, het bedrag wordt dan € 11.000.—per jaar.

Op basis van een gespreide telling is het jaarlijkse bezoekersaantal ca. 27.500.

Er zijn helaas twee vrijwilligers overleden; de opengevallen plaatsen konden gelukkig weer ingevuld worden.

In 2005 zal aandacht besteed worden aan het opleiden van vaste medewerkers en zal worden

deelgenomen aan de cursus Bedrijfshulpverlening.

Per 01-01-05 is een algemeen rookverbod ingevoerd in het gebouw. Het was niet mogelijk een separate ruimte voor rokers te creëren.

De baan van de Jeu de Bouleclub is opnieuw aangepast. Het bestuur betreurt het dat de club de gevraagde huur ad € 200,- niet wenst te betalen.

Voor het eigen jaarverslag: secretaris Seniorenraad of onze website.

Het onbewerkte verslag is door de Centrale vastgesteld in de vergadering van 15 Maart 2005. En is te verkrijgen bij het secretariaat van de Seniorenraad; u kunt ook de website inschakelen.

Het is gelukt om de omvang terug te brengen tot nog geen twee pagina's. Eerlijk gezegd nog lang genoeg, maar bij nog meer comprimeren wordt de inhoud, en daardoor de informatie naar u toe, echt geweld aangedaan en dat mag ook niet.

Hans Stapels.

DE CURSUS "GEEN PANIEK"

Onderzoek preventie van paniekstoornis

Panieklachten

Het centrale kenmerk van panieklachten is de paniekaanval, dat wil zeggen een plotseling en zonder aanleiding optredende intense angst of spanning.

Een paniekaanval gaat meestal gepaard met verschillende lichamelijke verschijnselen zoals onder andere: *hartkloppingen, trillen, zweten, ademnood of duizeligheid.*

Vaak ontwikkelen mensen met panieklachten ook de angst om zich in het openbaar te begeven (zoals in supermarkten, bioscopen, treinen etc.).

Jaarlijks hebben 250.000 mensen in Nederland zodanig ernstige panieklachten dat bij hen sprake is van een echte paniekstoornis. Daarnaast zijn er vele mensen die in mindere mate panieklachten hebben maar daarvan wel hinder ondervinden in hun dagelijks leven. Zij lopen het risico om op termijn een paniekstoornis te ontwikkelen.

Onderzoek

Een paniekstoornis is behandelbaar, maar voorkomen is beter dan genezen. Daarom onderzoekt het Trimbos-instituut of bij mensen met enkele panieklachten een echte paniekstoornis voorkomen kan worden door een korte preventieve cursus. Tevens wordt naar de economische effecten gekeken. De cursus zal twee keer achter elkaar worden gegeven. Door loting zal worden bepaald of een cursist aan de eerste of de tweede cursus deelneemt. Deelname aan het onderzoek is vrijwillig. Deelnemers aan het onderzoek vullen op drie momenten een vragenlijst in en krijgen twee keer een telefonisch interview. Mensen die wel aan de cursus maar niet aan het onderzoek willen deelnemen, doen ook aan de loting mee.

Cursus "Geen Paniek!"

De cursus "Geen Paniek" bestaat uit acht bijeenkomsten onder deskundige begeleiding. De cursus is gebaseerd op inzichten uit de cognitieve gedragstherapie – een therapie die bewezen effectief is bij mensen met een paniekstoornis. De cursus is daarvan een afgeleide en ingekorte versie. Doelen van de cursus "Geen Paniek" zijn:

- leren omgaan met panieklachten
- meer greep krijgen op gedachten die de paniek doen toenemen
- opnieuw leren begeven in moeilijke situaties

Voor wie?

De cursus is bestemd voor volwassen mensen die last hebben van enkele panieklachten, zonder dat er bepaalde andere problemen op de voorgrond staan. De eerste cursus gaat november 2005 in Venray van start.

Aanmelding

Voor aanmelding, meer informatie en/of een brochure kunt u contact opnemen met Michaela Lousee, GGZ-groep Noord- en Midden-Limburg, afdeling Preventie en Informatie,

telefoon: 0478 – 531 460,

e-mail: mlousee@ggztml.nl

Of kijk op www.cursusgeenpaniek.nl

SENIORENRAAD.

Dag van de Ouderen

Zaterdag 1 oktober:

13.30 - 17.30 uur

Het succes van de viering van *De dag van de Ouderen* in 2004, (en 2003!), is wederom aanleiding voor de Centrale van Ouderverenigingen dit evenement ook voor 2005 op de agenda te plaatsen.

Dit geldt dus voor **alle ouderen** in Venray. (ouder dan 55 jaar)

De start is om 13.30 uur met een plechtige, Gregoriaans gezongen Hoogmis; ditmaal in de Grote Kerk.

Het programma wordt daarna voortgezet in de Schouwburg, waar alle deelnemers ontvangen worden met koffie en vlaai. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door de heren Haans en Spreeuwenberg.

Vervolgens gaan we naar de grote zaal van de Schouwburg voor een optreden van... ?; laat u maar eens verrassen.

We sluiten de dag af met een gezellig samenzijn in de foyer waar we onder het genot van een drankje kunnen bijpraten.

De kosten zullen € 5.= p.p. bedragen.

Inschrijving:

! Zie het inlegvel in de Schakel; dit moet vòòr 10 September ingeleverd zijn.

Frank Jacobs
Activiteitencommissie.



COMPUTERCURSUSSEN VOOR SENIOREN IN DE KEMPHAAN

In september 2005 starten we in de Kemphaan weer met computercursussen voor de **allereerste beginners**.

De meest elementaire beginselen van het omgaan met de computer komen in deze cursus aan de orde.

De cursus bestaat uit **8 dagdelen** ('s morgens of 's middags) van 2 uur.

Op uitdrukkelijk verzoek van de cursisten organiseren we ook **herhalingscursussen** voor de beginners. In deze cursus worden de eerste beginselen nog eens herhaald en gaan we eventueel wat uitvoeriger in op bestanden en mappen.

De cursus bestaat uit **4 dagdelen** ('s morgens of 's middags) van 2 uur.

U kunt zich voor deze cursussen telefonisch opgeven bij de **Algemene Hulpdienst** in de Kemphaan

Telefoon **58 44 44** tussen **9.00 – 12.00 uur** en **13.30 – 16.30 uur**.

Maak de toekomst mee!

Werkgroep Computercursussen voor Senioren

GESPREGSGROEP VOOR ROUWVERWERKING.

Het Maatschappelijk Werk van Synthese start dit najaar weer met een groep rondom rouwverwerking.

Deze groep is bedoeld voor mannen en vrouwen, die een partner, een kind of een ander dierbaar persoon verloren hebben.



Definitief afscheid moeten nemen van iemand die je niet kunt en niet wilt missen, brengt erg veel verdriet, ongeacht de manier hoe dat afscheid plaatsvond. De gespreksgroep staat open voor rouwenden die iemand verloren hebben na een lang ziekbed, een plotselinge dood of een zelfgekozen dood.

Veel nabestaanden blijven achter met de WAAROM-vraag, een vraag zonder duidelijk antwoord. Het herkennen van je eigen emoties bij anderen en deze emoties daarna kunnen accepteren als normaal rouwgedrag, kan helpen bij de verwerking van het verlies.

Enige tijd na het overlijden, als de praktische problemen zijn opgelost en het leven toch door blijkt te gaan, kan er een moment zijn om aan een rouwverwerkingsgroep deel te nemen. Dat moment ligt voor ieder mens op een ander tijdstip. Voor de een kan dat 10 maanden na het overlijden zijn, voor een ander 5 jaren erna.

De groep van 8 tot 10 mensen komt 10 keer bij elkaar. De begeleiding is in handen van twee maatschappelijk werkers. Na aanmelding volgt een gesprek met een van de begeleiders om samen te kijken of dit inderdaad de juiste hulp en het juiste moment voor u is.

Voor informatie en aanmelding kunt u bellen naar Synthese: 0478 – 517 317

VAN SUBSIDIE NAAR TOESLAGEN

Ik neem aan, dat iedereen weet, dat er per 1 januari 2006 een nieuwe zorgverzekering komt. Aan het bestaan van ziekenfonds € particuliere ziektekosten-verzekering komt een einde.

De basispremie zal ongeveer € 100,-- per maand, per persoon zijn; daar kan nog een bedrag bovenop komen. Dat hangt van het inkomen af. De grens is nog niet bekend.

Voor een aantal mensen zal dit te veel zijn; daar heeft de belastingdienst een nieuwe organisatie voor opgericht n.l. "Belastingdienst Toeslagen".

Deze gaat de huurtoeslag, zorgtoeslag en kindertoeslag berekenen en uitkeren.

Uit allerlei gegevens weet de gewone belasting dienst de hoogte van het inkomen.

De dienst neemt aan, dat daar niet zo veel verandering in zal komen en zal op basis van de gegevens van 2005 een schatting maken van het inkomen 2006.

Alle mensen, die in het ziekenfonds zaten of die huursubsidie kregen, kunnen vanaf 1 september een brief verwachten in een witte envelop met een rode band, waar het geschatte inkomen op staat. Het formulier verschilt niet zo veel met de gewone belastingformulieren.

U moet dit controleren en verder invullen. (Er komen geen vertalingen!!!!)

Als u dit voor 1 november 2005 opstuurt krijgt u de huur- en zorgtoeslag voor januari 2006 rond 20 december 2005 op uw rekening gestort en dit herhaalt zich iedere maand in 2006.

Wilt u niet in de problemen komen dan zal de datum 1 november 2005 zeer belangrijk zijn.

Na het indienen of verkrijgen van de juiste belastinggegevens in 2006 gaat "Belastingdienst Toeslagen" terugvorderen of bijbetalen.



Ad Steverink.
(Ouderenconsulent Synthese)



UNIE KBO

K.B.O. - NIEUWS

Cursus "Wat een kunst"

De commissie educatie van de Regio Peel en Maas is voornemens om bij voldoende belangstelling een cursus "Wat een kunst" te organiseren.

Er zijn heel wat mensen die denken dat kunst niets voor hen is.

Kunst is onbegrijpelijk, moeilijk, je moet er voor gestudeerd hebben.

Om van kunst te genieten, heb je echter niet meer nodig dan een paar ogen en een paar oren.

Om te leren kijken en luisteren hoeft niemand moeilijke boeken door te worstelen of ingewikkelde technieken te bestuderen.

Iedereen leert het vanzelf wanneer men met elkaar schilderijen bekijkt of muziek beluistert.

Het is de bedoeling tijdens de bijeenkomsten in de werkgroep kennis te maken en vertrouwd te raken met beeldende kunst, muziek, literatuur en toneel.

De cursus is bedoeld voor leden van de KBO. Ook 50-plussers die (nog) geen lid zijn van de KBO kunnen, weliswaar tegen een hogere cursusprijs, deelnemen aan deze cursus.

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van elk 2 uur, die telkens op dinsdagmorgen wordt gehouden, in "De Kempphaan" Centrum voor ouderen, Kennedyplein 1 Venray.

De data van de bijeenkomsten zijn: dinsdagmorgen 27 September en 4 -11 en 18 oktober 2005.

Uw cursusleider is de heer H. de Wijk.

De kosten van de cursus bedragen € 33.-- inclusief benodigd lesmateriaal. (niet-leden betalen € 52.--). Consumpties zijn voor eigen rekening.

Aanmelding bij de secretaris KBO Venray-kom

J.Fiers Gerbrandystraat 14 Venray

telefoon: 0478 - 582430

Inschrijving is mogelijk tot 1 September.

Belastingproject

De afgelopen 4 jaar hebben de ouderenorganisaties Unie KBO, ANBO en PCOB in het kader van het belastingproject 1200 ouderen opgeleid tot belastinginvuller.

Over de periode 1 januari tot 1 Juli van dit jaar hebben deze 1200 invullers ruim 40.000 aangiftes ingevuld.

Vanwege de toenemende vraag naar invulhulp bij de belastingaangifte kan de belastingsservice van de ouderenbonden nieuwe invulhulpen gebruiken.

Er worden daarom nieuwe opleidingen georganiseerd voor leden die als belastinginvuller voor de ouderenbonden willen fungeren..

Het gaat hierbij om leden die nog niet eerder de opleiding voor belastinginvuller hebben gevolgd.

Deze invullers gaan in de aangifteperiode van 2006 ouderen persoonlijk helpen bij het invullen van de belastingaangiftes.

Ook in Venray zijn de ouderenbonden actief bij het invullen van de belastingaangiftes.

Aanvulling van belastinginvullers is ook in Venray gewenst.

Indien U belangstelling hebt kunt U zich in verbinding stellen met J.Fiers, die U van uitgebreide informatie kan voorzien.

WAAROVER SPRAKEN ZIJ ?



Vergadering Seniorenraad 7 juli.

Op 7 juli is de Seniorenraad weer in vergadering bijeen. Ofschoon de meesten van ons aan een andere periode de voorkeur geven om op vakantie te gaan, komen wij toch een beetje in de vakantiesfeer. Als er geen onverwachte problemen zullen opdoemen, zullen wij in augustus niet bijeenkomen.

Er lag een voorstel ter discussie of de band tussen de leden van de Commissies en de Seniorenraad niet versterkt kan worden door eens gezamenlijk bij elkaar te komen. De voorzitters van de Commissies zullen dat in hun Commissies bespreken.

Wij hebben de vergadering van de Centrale van september voorbereid.

Aan de consequente vermeldingen van de ouderenorganisaties in de Gemeentegids valt nog het een en ander te verbeteren.

De Dag van de Ouderen op 1 oktober komt weer in zicht. Enkele kritische punten van de dag vorig jaar zullen wij trachten te vermijden. Of het aantal deelnemers van invloed is op het feit, dat 1 oktober dit jaar op een zaterdag valt, moeten wij afwachten.

De Kemphaan zal het aantal parkeerplaatsen op eigen terrein uitbreiden. Dat kan geen oplossing bieden voor het hele parkeerprobleem, na de invoering van betaald parkeren. Wij blijven hopen dat er met de gemeente toch te praten is over een slagboomoplossing op het Kennedyplein.

Hiep, hiep hoera, er zit beweging in de uitbreiding van de mogelijkheden voor dagopvang. Overleg, hoe wij de besluitvorming erover kunnen begeleiden is aan de orde.

Nadat de verslagen van de Commissies aan de orde geweest zijn, constateert de voorzitter dat het voor vandaag genoeg is geweest en dat voor ouderen warm weer ook niet alles is.

Charles de Vilder.
Voorzitter van de Centrale van Ouderenverenigingen
en de Seniorenraad.

SCHA



KELTJES

- Een dominee en een pastoor zitten samen in de trein. Bij het station Papendrecht zegt de dominee: "Hier moet u er zeker uit?" Maar de pastoor blijft zitten. Dan komt het volgende station: Zwijndrecht ? ? ?????????????? [Grapje uit het repertoire van Mgr. Simonis.]
- Onlangs publiceerde Jaap de Berg in zijn laatste rubriek 'HULDEBIETEN' in Trouw een 'troostwoord' voor computergebruikers dat luidt als volgt:

Als g' in nood gezeten
Geen uitkomst ziet,
Wil dan nooit vergeten:
Control - Alt - Delete.

GEDICHT

Gezichtsbedrog

Door Michiel

Een poema op de hei in Ede,
Had nimmer wetten overtreden,
Toch wachtten ze hem op met de ME,
Helicopters en héél véél TV.

Omdat dit hem nogal frustreerde,
Zei z'n raadsman, die hem adviseerde:
"Voorkóm in ieder geval een proces,
Als poema krijg je TBS!"

Toen heeft die poema zich bij leven,
Wettelijk en figuurlijk opgeheven,
Hij nam gewoon een witte fiets, *
En verdween, voorlopig, in het niets.

*Het Nationaal Park De Hoge Veluwe stelt gratis witte fietsen ter beschikking voor zijn bezoekers.



Bijgaand gedicht vond ik zo leuk dat ik het u ter publicatie toestuur. Het komt uit het ledenblad 'MaculaVisie' nr 3 van de Maculadegeneratie Vereniging Nederland, de patiëntenvereniging voor mensen met de oogandoening maculadegeneratie.

Ik heb toestemming ontvangen van de redactie voor publicatie in de Schakel onder vermelding van bovenstaande.

Vinden jullie het leuk genoeg?

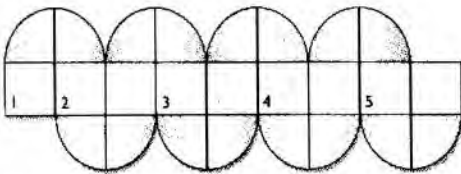
Met vriendelijke groeten,

Lia van Etten



PUZZEL

Onderstaande puzzel is bedoeld als tijdverdrijf!
U kunt hem dus niet insturen



1. Stadiūm; 2. Nalatenschap; 3. hoogste bestuursregeling van een rijk; 4. uitgebreid en langdurig eten; 5. op het kantje.

AGENDA



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

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

Dinsdag 6 september: Traditionele fietstocht georganiseerd door ANBO en KBO vanuit het

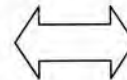
Limburgse land naar het Brabantse land.
Opgave voor 28 augustus bij Jo Mertens,
Telefoon 58 34 53.

Maandag 19 t/m vrijdag 23 september: KBO-reis naar de Belgische Ardennen: Omdat enkele KBO-leden uit Venray en Kerkdorpen door omstandigheden van deelname moesten afzien zijn voor de reis naar de Belgische Ardennen nog vier plaatsen vrij.

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met de heer Hay Achten, secretaris van de KBO werkgroep meerdaagse reizen.

(telefoon 571726) .

Elke 3^e woensdag van de maand: Wandelen met de KBO en ANBO. Voor informatie kunt u altijd terecht in Peel en Maas, Kabelkrant en, uiteraard, in De Schakel.



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 2600 ex.

Redactieleden:

Paul Rippe, Maria Lenkens-Ermens, 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



CENTRALE van OUDERENVERENIGINGEN VENRAY

Commissie Activiteiten en Educatie.

DAG VAN DE OUDEREN 2005

ZATERDAG 1 OKTOBER van 13 u. 30 tot 17 u.30

We hopen het succes van de vorige jaren te kunnen evenaren. Het volgende programma zal er zeker toe bijdragen:

- 13 u.30: Gezongen Gregoriaanse Hoogmis in de Grote Kerk
- Na afloop van deze Hoogmis koffie met vlaai in de Schouwburg.
- 15 u.15: Laat u verrassen; optreden in de grote zaal van ????
- 16 u. 30: Gezellig samenzijn in de foyer met een drankje en een hapje met muzikale omlijsting.
- 17 u. 30: Sluiting van de bijeenkomst.



Deelname aan deze dag staat open voor ALLE Senioren uit Venray (incl. de kerkdorpen) in de leeftijd van 55 jaar en ouder.

Om enig inzicht te krijgen in het aantal deelnemers is voorinschrijving noodzakelijk. De kosten per deelnemer zijn: **€ 5,00**; let wel dat is dus incl. koffie, thee, vlaai en borrel. U krijgt drie consumptiebonnen uitgereikt, waarvan een bon bedoeld is voor koffie (of thee) plus vlaai. Hieronder vindt u de inschrijvingsstrook.

Vòòr 10 September ingevuld inleveren bij het secretariaat van uw vereniging. In een gesloten enveloppe,

gezamenlijk met het verschuldigde bedrag !!

U ontvangt dan tijdig uw consumptiebonnen; die gelijktijdig ook als entreebewijs fungeren. Niet-leden kunnen zich aanmelden in de Kemphaan; (Kennedyplein). S.v.p. het ingevulde formulier deponeren in de afgesloten brievenbus van het KBO; **incl. het verschuldigde bedrag**

Gehandicapten:

- Zo nodig wordt vooraan in de grote zaal van de Schouwburg een rij stoelen verwijderd waar rolstoelen kunnen staan, maar helaas geen scootmobiel.
- Op het Schouwburgplein zijn een beperkt aantal parkeerplaatsen beschikbaar. Indien u hiervan gebruik wil maken dit s.v.p. vermelden op de inschrijvingsstrook
- In de Schouwburg zal duidelijk worden aangegeven welke tafels ter beschikking staan van gehandicapten. Vriendelijk doch dringend verzoek om deze tafels vrij te laten voor de mensen waarvoor ze bedoeld zijn.

Met vriendelijke groeten,
Venray 11 Augustus 2005

Frank V. Jacobs. (tel. 586341)
Voorzitter Werkgroep Dag van de Ouderen.

----- hierlangs afknippen-----

Naam: **Adres:**

Postcode: **Woonplaats :** **Tel. :**

wenst met: perso(o)n(en) deel te nemen aan de Dag van de Ouderen.

Hij/zij zou graag in aanmerking komen voor een parkeerplaats op het Schouwburgplein.

handtekening: