

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
jaargang 21 nummer 2 februari 2006

Datum eerstvolgende uitgave: 24 februari

Kopij inzenden vóór 15 februari

DE INHOUD VAN DIT NUMMER

- Column: Het korte lontje
- Ondertekening convenant
- Waarover spraken zij?
- Het begin van het einde
- Nieuwjaarspeech
- 5-daagse reis KBO
- Computercursussen beginners
- Cryptogram
- Wist u dat
- Omgaan met depressie
- Bijeenkomst borderline
- ANBO Info
- Legitimatie
- Huis voor de Zorg
- KBO Nieuws
- GPV Info
- Schakeltjes - Oplossing Kerstpuzzel
- Van de redactie - Agenda

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

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



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 hetkelijkse koffie-uurtje op zondagmorgen van 10.00 – 12.30 uur. Loop eens binnen en oordeel zelf!**

COLUMN

HET KORTE LONTJE.

Kent u ook de reclame op de t.v. van het korte lontje? Sinds ik dat spotje heb gezien ben ik erop gaan letten en inderdaad, voorbeelden te over van mensen, die denken dat ze het gelijk aan hun kant hebben en behoorlijk uit hun evenwicht raken als ze hun zin niet krijgen, voorbij gestreefd worden of als hun voorstellen niet gehonoreerd worden.

Een auto rijdt in de Hoenderstraat richting centrum. Meestal staan daar auto's langs de weg geparkeerd en moet je wachten op tegemoetkomend verkeer en wachten vindt niet iedereen leuk. Deze chauffeur ook niet en hij rijdt gewoon door terwijl er een tegenligger aankomt. Met wat gemanooeuvreer kunnen ze langs elkaar. Terwijl ze elkaar passeren schreeuwt hij door het geopend raampje allerlei verwensingen en bedreigingen richting de andere chauffeur (in dit geval een vrouw).

Als je de parkeerplaats van de Edah afrijdt kun je soms met twee auto's tegelijk bij de uitrit staan. Heeft rechts voorrang? Soms een kwestie van "heer in het verkeer". Die "heer" hadden wij niet tegenover ons, toen een chauffeur zijn auto uit vloog, richting onze auto liep en naar mijn man riep: "Kom eens naar buiten als je durft. Moet ik je uit de auto trekken?"

Mijn man is niet zo gauw bang, draaide zijn raampje open en zei: "Goed, ik kom er wel even uit." en maakte aanstalten om het portier te openen. Daar verschrok de ander blijkbaar van want hij rende terug naar zijn auto, stapte in en gaf ons voorrang.

Vaak zie je bij kinderen ook al soortgelijk gedrag. Opa gaat met kleindochter van 8 jaar schaatsen op de ijsbaan op het marktplein. Het schaatsen gaat al heel aardig en opa kijkt langs de kant goedkeurend toe. Maar dan plots valt ze. Opa schiet in de lach. En dat had hij niet mogen doen want de kleindochter krabbelt overeind, komt kwaad richting opa en zegt: "Als je nog een keer lacht, sla ik je op je gezicht."

Waar moet dat naar toe? Maar, is ons eigen lontje soms ook niet tekort?

Maria Lenkens-Ermens

ONDERTEKENING CONVENANT

Woensdag 7 december j.l. ondertekenden Wethouder Teunissen en de voorzitter van de Commissie Ouderen Huisvesting (C.O.H.) Toon Broeksteeg een aanvulling op het bestaande Convenant:

Aanvulling van het convenant met de commissie ouderenhuisvesting (C.O.H.) over hun inbreng bij levensloopbestendig bouwen.

Binnen de huidige maatschappelijke ontwikkelingen van extramuralisatie van de zorg en het langer thuis wonen op hoge leeftijd in combinatie met bezuinigingen in de zorg wordt het steeds belangrijker om nieuwbouwwoningen levensloopbestendig te bouwen.

In de programma-begroting 2006 zijn daarover doelen en prestaties over opgenomen.

Met de woningcorporatie kunnen prestatieafspraken worden gemaakt. In de uitgifte van gemeentegrond kan het in de verkoopvoorwaarden worden meegenomen. Maar bij de bouw-projecten van projectontwikkelaars kan het alleen aan de voorkant, in het programma van eisen, worden vastgelegd. Omdat de meeste woningbouwplannen in het centrum door projectontwikkelaars worden ontwikkeld, is vroegtijdige afstemming zeer belangrijk.

In 2000 heeft de Gemeente Venray een convenant met de commissie ouderenhuisvesting afgesloten op het terrein van huisvesting van senioren en ouderen. Daarbij is deze C.O.H. aangewezen als erkend adviseur. Dit houdt voor de gemeente de verplichting in om de C.O.H. in een vroeg stadium in te schakelen bij woningbouwplannen die bedoeld zijn voor senioren en ouderen. Van de gemeente moet de commissie dan ook de gelegenheid krijgen om aan ontwikkelaars en architecten hun advies uit te brengen.

Door in het convenant nu op te nemen dat de C.O.H. direct na de intake van een project wordt ingeschakeld, kan hun advies bij het programma van eisen worden meegenomen.

Deze aanvulling van het convenant schept meer duidelijkheid naar betrokken partijen en zal zeker een bijdrage leveren in de afweging van het

programma van eisen bij projecten in het centrum die door projectontwikkelaars worden ontwikkeld.

Persbericht Gemeente Venray

WAAROVER SPRAKEN ZIJ?



De eerste vergadering van de Seniorenraad in 2006 was uitgeschreven op 5 januari.

De vergadering is natuurlijk geopend met de beste wensen voor het nieuwe jaar. Dat het maar een vruchtbaar jaar mag worden.

Wil Mutsaers was voor het eerst aanwezig als nieuwe voorzitter van de Commissie Ouderenhuisvesting. Heel veel succes Wil.

Wij hebben de vergadering van de Centrale voorbereid. Daarbij kwamen alle onderwerpen die momenteel in de commissies aan de orde zijn ter sprake.

Het probleem van de opleiding van bedrijfshulpverleners bijvoorbeeld moet opgelost worden.

Ook denkt de Commissie Welzijn mee over de invulling van "huishoudelijke hulpverlening" in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Ook het voorkómen van "sociaal isolement" krijgt in de komende tijd weer extra aandacht.

Het eerste partijprogramma voor de komende Gemeenteraadsverkiezingen is binnen, en zal gecheckt worden op de criteria die wij aan de politiek hebben meegegeven. Hierop zullen wij in De Schakel zeker terugkomen.

Tot slot zal het voor ieder duidelijk zijn dat wij vol goede voornemens weer aan de slag zijn gegaan.

Charles de Vilder,
Voorzitter van de Seniorenraad en van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray

HET BEGIN VAN HET EINDE

Op 1 januari 2006 zit het werk van de vrijwilligersorganisatie van de UVV in Venray erop.



Bijna vijftientig jaar waren de vrijwilligers van de U.V.V. intramuraal actief in diverse instellingen zoals Het Schuttersveld, VieCuri, V.v.G.I. en De Wendel.

Waar al in een eerder stadium Het Schuttersveld geen gebruik meer wenste te maken van de diensten van de U.V.V., haakten de drie genoemde instellingen per 1 januari ook af.

Fusies, beleidswijzigingen en de gevolgen van nieuwe wetten hebben ertoe bijgedragen dat voor de stichting U.V.V. afdeling Venray geen reden van bestaan meer aanwezig was, ondanks de intensieve inspanningen die het bestuur zich meer dan een jaar lang getrooste.

De doelstelling zoals het bevorderen en verlenen van maatschappelijke hulp door vrijwilligers met menselijk contact en continuïteit; werving en begeleiding van nieuwe vrijwilligers; regelmatig organiseren van werkbijeenkomsten; bevordering van deskundigheid werden of konden niet meer gehonoreerd worden door de instellingen. Helaas moest zelfs worden geconstateerd dat alertheid van projectleiders van de U.V.V. op Arbo-wetgeving en op voorkóming van (tijdelijke) inzet van vrijwilligers op arbeidsplekken, door instellingsmanagement als ongewenste inbrenging werd gezien.

Op 22 november 2005 kwamen de vrijwilligers dan ook voor de laatste maal bijeen. Met voltallige instemming werd tijdens een diner in Het Roeckenbosch besloten om de U.V.V. afdeling Venray niet langer meer te laten bestaan.

Uiteraard ging dit bij sommigen gepaard met weemoedige gevoelens, maar de wetenschap dat "er geen gedwongen ontslagen zouden vallen" maar dat de vrijwilligers met open armen in de rijen van "eigen" vrijwilligers van de instellingen werden verwelkomd verzachtte de weemoed voor een groot deel.

Herrit Schoonderbeek,
secretaris

NIEUWJAARSSPEECH

Gehouden tijdens de nieuwjaarsreceptie in De Kemphaan op 6 januari j.l. door Charles de Vilder, voorzitter van de seniorenraad en van de centrale van ouderenverenigingen.

Beste mensen,
Helaas moet ik dit welkomstwoord aanvangen met de mededeling dat mevrouw Thea Kateman-Driessen, plotseling van ons is heengegaan.

Zij was een zeer gewaardeerde vrijwilligster van de Stichting De Kemphaan.

Zij heeft zich ingezet voor ons ouderen. Wij zijn haar daar dankbaar voor en zullen haar missen.

Wij wensen haar man en kinderen veel sterkte toe.

Dat zij moge rusten in vrede

Natuurlijk speelt dan of een bijeenkomst als deze nog wel kan doorgaan. Wij hebben gemeend van wel. Het belangrijkste argument voor dit samenzijn is contact hebben met elkaar. Een gebrek aan contactmogelijkheden is een wijdverbreide kwaal van deze tijd, waarin individualisering, zoiets wordt als heiligmakende genade.

Laat ons daarom samen zijn!

Welkom op deze nieuwjaarsreceptie 2006 van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray en van de Stichting "De Kemphaan".

Deken Smeets heeft mij moeten berichten, dat hij graag gekomen was, maar plotseling verhinderd werd.

U zult niet zitten te wachten op een lang verhaal van mij. Daarom zal ik zeer kort zijn.

Enkele belangrijke zaken wil ik naar voren halen.

Wij blijven grote moeite ermee houden, dat de Gemeente het gereduceerde tarief voor de Deeltaxi, voor ouderen met een krappe beurs heeft afgeschaft.

De deelname van ouderen is hierdoor tot minder dan de helft teruggelopen.

Mogelijk wordt de problematiek weer opgepakt via gratis openbaar vervoer voor Ouderen en Gehandicapten. De Belgen zijn ons hier voorgaan.

De Commissie Ouderenhuisvesting is weer zeer actief geweest. Zij zitten er bovenop en hun werk wordt door de Gemeente en Wonen Venray zeer

gewaardeerd. Wij zijn natuurlijk benieuwd of het voorzitterschap van Toon Broeksteeg, goed wordt overgenomen door Wil Mutsaers. Toon zeer bedankt en Wil heel veel succes.

De Commissie Politiek en Ouderen heeft een slapend bestaan geleid. Waar nodig is de Seniorenraad zelf ingesprongen.

De Commissie Welzijn heeft zich o.a. ingezet voor "preventief onderzoek ouderen".

Ze blijft ijveren voor behoud in samenwerking met huisartsen en ambulancedienst van een 7 x 24 uur acute zorg in Venray.

In het begin van het jaar moesten zij in de bres springen voor een aanvaardbare contributie voor "meer bewegen voor ouderen". Helaas door Synthese nog Seniorensport genoemd, terwijl het Synthese meer dan bekend moet zijn dat de preventieve en de sociale functie voor ouderen zo belangrijk zijn.

Hoe de Seniorenraad in moet spelen op het beleid van de Gemeente om de inspraak te organiseren via Gebiedsgericht Werken en Clientenraden zal nog aanleiding zijn voor veel overleg.

Terwijl de Commissie Publieke Relaties juist op stoom begon te komen, ontviel ons de voorzitter Hans Stapels. Hans wij missen je.

De Schakel heeft zijn communicatiefunctie prima vervuld.

Wij zijn met de redactie in gesprek om te komen tot een aanpassing van het redactiestatuut zodat dat meer spoort met de huidige inzichten

Inmiddels is ook de website een steeds belangrijker communicatiemiddel geworden. Ga maar eens buurten bij **www.seniorenraad.info**

De Kemphaan is steeds meer het centrum voor ouderen van Venray-kom en de Kerkdorpen.

Bezorgdheid blijven wij houden over de gevolgen van de invoering van betaald parkeren in en rond het Kennedyplein.

Bestuur en medewerkers zeer bedankt ook voor het organiseren van deze receptie, samen met onze Commissie Activiteiten en Educatie. Deze dank mag ook naar de laatste Commissie uitgaan voor het organiseren van de dag van de Ouderen.

De computercursussen lopen als een trein. Hulp aan ouderen met computerproblemen (en wie

heeft die niet?) is via de Algemene Hulpdienst beschikbaar.

Dat waren in een notendop enkele ontwikkelingen en activiteiten, en bezorgdheden.

Per 1 januari 2006 waren er ca. 3300 ouderen in de Centrale verenigd.

Het is van belang dat de stem van die ouderen gehoord blijft.

Tot slot:

Wil ik allen bedanken die zich in het afgelopen jaar hebben ingezet voor ouderen. Met name dank aan de vele vrijwilligers.

Het nieuwe jaar ligt voor ons met nieuwe uitdagingen.

Wij zijn in Venray verwend, dat alle Ouderenorganisaties samenwerken in de Centrale van Ouderenverenigingen. *Het is uniek in Nederland.* Laten wij met elkaar deze samenwerking koesteren, ook in het nieuwe jaar.

Zalig, gelukkig, gezegend en gezond 2006 wens ik u allen toe.

Charles de Vilder

5-DAAGSE REIS KBO

De KBO-werkgroep meerdaagse reizen organiseert in mei een 5-daagse reis naar West-België/Zeeland.

Van maandag 15 t/m vrijdag 19 mei is een reis gepland naar Blankenberge aan de Belgische kust. De reissom zal ongeveer € 345 bedragen. De toeslag voor een eenpersoonskamer is € 36.

In de reissom zijn inbegrepen:

- het verblijf in Blankenberge, welkomstdrankje en elke dag ontbijtbuffet, lunch en diner.
- koffie tijdens de heen- en terugreis.
- muziekavond.
- entree museum Ieper en de Zimmertoren Lier; gids in Antwerpen, Brugge, Baarle-Nassau en tijdens de "Flanders Fields Route" en de rondvaart in Brugge.
- alle bustochten, o.a. bezoek Antwerpen Brugge, Lier, Baarle-Nassau en sightseeingtochten door Zeeland (o.a. pauze te Domburg en

Middelburg) en West-Vlaanderen (o.a. Flanders Fields Route en de kuststrook).

Deelname is mogelijk voor KBO-leden uit Venray-centrum en de kerkdorpen, eventueel met introductie. Zelfredzaamheid van de deelnemers is een voorwaarde.

De deelnemers worden zoveel mogelijk in eigen woonplaats opgehaald en teruggebracht.

Belangstellenden kunnen zich tot 15 maart opgeven bij één van de onderstaande personen van de werkgroep. Kort daarna ontvangt men rechtstreeks van de busonderneming meer informatie en een inschrijfformulier.

Aanmeldadressen en samenstelling van de werkgroep:

Hay Achten, Oirlo (571726), tevens info-adres;

Wim Claessens, Ysselsteyn (541202);

Henk de Klerk, Venray (585132);

Opie Peters, Venray (582286);

Harry Reintjes, Veulen (582636).

COMPUTERCURSUS BEGINNERS

Computercursussen voor Senioren in De Kemphaan

Ook in het nieuwe jaar 2006 gaan we in De Kemphaan door met computercursussen voor de **allereerste beginners**.

Je hoeft er echt niets van te weten.

Je moet het alleen willen leren. Samen met de anderen onder leiding van een bekwame en enthousiaste docent zul je merken dat het best te doen is en dat het nog leuk is ook!

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.

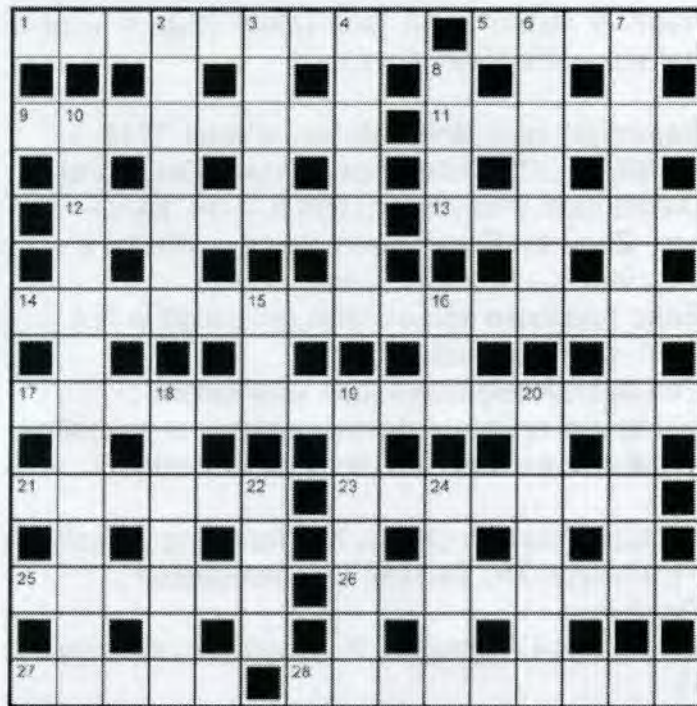
U kunt zich voor deze cursussen telefonisch opgeven bij de **Algemene Hulpdienst** in De Kemphaan, telefoon **58 44 44** tussen **9.00 – 12.00 uur en 13.30 – 16.30 uur**.

Mochten er vanuit verenigingen of afdelingen behoeften bestaan om gezamenlijk cursussen te volgen, laat het ons dan weten; er is veel mogelijk!

Maak de toekomst mee!

Werkgroep Computercursussen voor Senioren

CRYPTOGRAM



Horizontaal

1 Partijtje ter ere van vader.(9) - 5 Een buitenlandse slaappleats.(5) - 9 Muzikaal plantje.(8) - 11 Geld van een opticien.(6) - 12 Laat het beroep maar spreken.(7) - 13 Het tuinkruid staat in het linkerveld.(6) - 14 De afmeting van een oude maat.(15) - 17 Een smekend verzoek aan 't einde van de maand.(15) - 21 Nawoord.(6) - 23 Ik heb gelezen over die arbeid.(7) - 25 Slikte de proef van het getuigschrift.(6) - 26 Sportieve hondenverzorgers.(8) - 27 Ik ben tegen deze doorgang.(5) - 28 Geen dokter voor huisbezoek.(9)

Verticaal

2 Geesteskind.(7) - 3 Daarbij komt, dat het een weg door het bos was.(5) - 4 Vast en zeker van dat paar!(7) - 6 Als er regen valt, wordt 't besturen ook moeilijker.(7) - 7 Een ui.(13) - 8 Er is iemand voor de natie.(4) - 10 Plannenmakers.(13) - 15 Met de koe zit 't wel goed.(3) - 16 Ik zag in het boek, dat er 'n verbinding was.(3) - 18 Een vochtige dikheid brengt toch nog wat extra's op.(7) - 19 Holsters.(7) - 20 Zo noemt men al de leden van die uitverkoren groep.(7) - 22 Ook een arts moet in 't leger eten.(4) - 24 Kamermuziek.(5)

De juiste oplossing zal in ons maartnummer bekend gemaakt worden.

WIST U DAT

Venray 90 jaar geleden 21 telefoonaansluitingen had? Ik moest even glimlachen toen ik voor u het volgende lijstje vond:

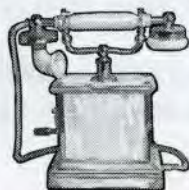
Naamlijst voor den Telefoondienst 1915 VENRAY (Rijkstelefoonkantoor) (Oostrum)

Diensturen: Werkdagen: van 8.-- vm. tot 9.-- nm. Zon-, en Feestdagen: van 8.-- vm. tot 9.-- vm., van 1.-- nm. tot 2.-- nm.

Eene openbare spreekcel is gevestigd in het Post- en Telegraafkantoor.

Een publiek telefoonstation voor lokaal, interlocaal en internationaal verkeer is gevestigd in het perceel van Th.Camps te Oostrum.

- 4 Broeders van Liefde, Krankzinnigengesticht
1 Camps, Th., Publiek Telefoonstation
Oostrum
10 Camps-Delhogue, P., Koopman, Grootestr. 68
3 Fonck, V., Koperslager en Koopman, Hofstr. 113
18 Gasfabr.
6 Gemeentebestuur
21 Groenendael & Martens, Bouwkundige Aannemers, Stoom-, timmer- en cementwerkenfabr.
5 In 't Groenewolt & Co., Fa., P.J. (H. & Eug. Esser) Cichoreifabrikanten
16 Janssen, H.J., Hôtel "de Gouden Leeuw", Henscheniusplein 237
13 Maatschappij "Well" & Mij. "Ignatius Wetering", Dir. H.Esser-le Brun, Grootestr.
11 Michels, Th., Hôtel en stalhouder
5 Minten, Fa. Erven P., (H. & Eug. Esser) Sigarenfabrikanten
8 Overste v.h. "St. Annagesticht", Florentine Luijpen, (Krankzinnigengesticht voor vrouwen)
7 Pensionaat "Jeruzalem"
12 Poels, Jean, Koopman, Hofstr. 121
19 Slits, Th.G.I., Fabrik., op de Kruissen
17 Stations Staatsspoor
20 Struben, E.D., Arts, Grootestr. 70
9 Trijnes, H. Industrieel, Grootestr. 67n
14 Venlosche Handelsbank, Fil. Venray, Grootestr.
2 Verheugen, J.J., Banketbakker, Grootestr. 84
15 Verkleij, F., Dir. Stoomzuivelfabriek "Venray" Leunenscheweg



Maurits Kuit
bron: <http://de-wit.net>

OMGAAN MET DEPRESSIE

Leren omgaan met
depressieve klachten
Cursus start in maart



Voor volwassenen met depressieve klachten en somberheid organiseert de afdeling Preventie en Informatie van de GGZ-groep Noord- en Midden-Limburg in samenwerking met het Pluspakket Groene Kruis de cursus 'leren omgaan met depressie'. De cursus start in maart te Venlo.

Depressieve klachten

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, bij ziekte, een conflict of andere vormen van tegenslag. Soms blijft de somberheid langer bestaan, alles lijkt kleurloos en u heeft nergens meer zin in. U kunt dan allerlei andere klachten krijgen zoals slaapproblemen, eetproblemen, vermoeidheid en schuldgevoelens. De cursus 'leren omgaan met depressie' is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar, die last hebben van depressieve klachten, somberheid of 'nergens meer zin in hebben'.

Leren omgaan met depressie

'Leren omgaan met depressie' is een cursus. Het is geen gespreksgroep of psychotherapie. We gaan het niet hebben over uw jeugd of uw diepste innerlijk. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is. U leert praktische dingen die kunnen helpen om de depressieve gevoelens te overwinnen.

Onderdelen die aan bod komen zijn: uitleg over depressieve klachten, stress en depressieve klachten, meer plezierige activiteiten, omgaan met negatieve gedachten, positief leren denken, omgaan met anderen en opkomen voor jezelf. Bij alle onderdelen gaat het vooral om praktische vaardigheden en het toepassen hiervan in uw dagelijks leven. Een groot deel van de cursus gebeurt dus buiten de bijeenkomsten. Daarom is het belangrijk om tussen de bijeenkomsten te oefenen met de tips en handvatten uit de cursus.

Praktische informatie

Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismaakingsgesprek plaats met de cursusbegeleiders. In het gesprek krijgt u uitleg over de cursus en wordt samen met u bekeken of de

cursus aansluit bij uw verwachtingen en behoeften.

De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2 uur. Voor deelname aan de cursus vragen wij een bijdrage van 45,- euro, leden van het Groene Kruis ontvangen een korting. Om aan de cursus te kunnen deelnemen hoeft u geen cliënt te zijn of te worden van de GGZ-groep of een andere zorginstelling.

Wilt u meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met het Informatiecentrum Geestelijke Gezondheid, GGZ-groep Noord- en Midden-Limburg, tel. 0478 – 527066, e-mail: igg@ggznm.nl

ANBO INFO

LEESGROEP

Anbo voor 50 plussers gaat ook in Venray met leesgroepen starten.

Lezen is een genoegen en daarover praten met anderen verdubbelt het plezier. Daarom wil de ANBO in de regio Venray, in samenwerking met de Openbare Bibliotheek, leesgroepen starten.

Deze leesgroepen bestaan uit zes tot acht personen, die vijf keer per jaar een titel krijgen aangeboden en met behulp van een handleiding bespreken.

Op donderdag 26 januari is er in de bibliotheek een introductieochtend, deze begint om 10.00 uur.

Daar zal ook Heleen Knippenberg zijn. Zij is in Horst al eerder succesvol met leesgroepen gestart en zal op 26 januari ons bij de start helpen.

Aan deelname aan een leesgroep zijn kosten verbonden. Hoeveel precies weten we dan ook.

Voor verdere inlichtingen: Mien Steverink, m.steverink@hccnet.nl of tel. 588839

Graag even doorgeven als u komt.

Dinsdag 7 februari: Gezonde voeding

Eten doen we allemaal; het is noodzakelijk. We willen ook allemaal genieten van lekker eten en gezellig tafelen. Dat kan ook als je met je gezondheid of met dieet rekening moet houden. Maria Coppis-v.d. Geer, diëtiste, praat met ons over onderwerpen als:

gezond en gevarieerd eten, voeding en voedingsmiddelen, voeding en gewicht en voeding en chronische ziekte.

Tijdens deze informatieve bijeenkomst bestaat ruim tijd voor het stellen van vragen.

Aanvang 14.00 uur in de Kempphaan.

Aanmelden vóór 28 januari bij Piet Kroft, piet.kroft@home.nl of tel. 584165

Dinsdag 7 maart:

"Andalucia", een "Dia overvloedshow"

Aangemoedigd door de grote belangstelling en hoge waardering voor zijn show over Toscane (begin 2005) hebben wij nu gekozen voor een met vele dia's doorspekte voordracht over Andalusië. De eigen muziek van dit trotse, gastvrije volk, gecombineerd met een heerlijk klimaat staat garant voor een genieten van o.a.

BIJENKOMST BORDERLINE

Gespreksbijeenkomst voor familieleden van mensen met Borderline.



De afdeling Preventie en Informatie van de GGZ-groep Noord- en Midden-Limburg organiseert maandelijks informatie- en gespreksbijeenkomsten rondom het thema borderline.

Op 31 januari aanstaande vindt een gespreksbijeenkomst plaats voor familieleden en partners van mensen met borderline. Familieleden en partners kunnen tijdens de bijeenkomst ervaringen uitwisselen en elkaar steun en waardevolle tips geven. De bijeenkomst wordt begeleid door een medewerker van de GGZ-groep.

Praktische informatie

Wanneer? 31 januari 2006

Hoe laat? 19.30 – 21.30 uur

Waar? Dagactiviteitencentrum (DAC),
Jan van Venlostraat 1, Venlo

Kosten? Geen.

Meer informatie en aanmelding?

Informatiecentrum Geestelijke Gezondheid,
GGZ-groep Noord- en Midden-Limburg,
tel. 0478 – 527 066

e-mail: igg@ggznm.nl

het Alhambra, de Mesquita in Cordoba, de Semana Santa

M.a.w. lekker ontspannen wegdromen.

Aanvang 14.00 uur in de Kemphaan.

Aanmelden tot 28 februari bij Tiny Smolders, tinybert1@wanadoo.nl of tel. 515037

Noteert u ook alvast in uw agenda de jaarvergadering ANBO Venray: **Dinsdag 28 maart**

LEGITIMATIE

Legitimatiebewijs mee naar ziekenhuis

Gaat u na 1 januari 2006 naar een ziekenhuis, polikliniek of zelfstandig behandelcentrum, dan moet u kunnen aantonen wie u bent. U moet zich kunnen legitimeren.

Veel ziekenhuizen controleren nu al vrijwillig en vragen naar een legitimatiebewijs, maar vanaf 1 januari 2006 zijn ziekenhuizen verplicht u naar paspoort, rijbewijs of identiteitsbewijs te vragen. Dit moet u kunnen laten zien.

De overheid wil met de legitimatieplicht fraude met zorgverzekeringen tegengaan. Regelmatig gebruiken mensen een verzekeringspasje van een ander, zonder zelf verzekerd te zijn. Dit leidt niet alleen tot extra kosten maar kan ook oorzaak zijn van medische missers omdat het medisch dossier van een andere persoon is.

Moet u na een ongeval of met spoed in een ziekenhuis worden behandeld en heeft u uw legitimatiebewijs niet bij u, dan moet u dat binnen twee weken alsnog aan het ziekenhuis tonen.

bron: www.denieuwezorgverzekering.nl

HUIS VOOR DE ZORG

Op verzoek van het bestuur van de ANBO Venray wil ik U graag enige informatie geven over het Huis voor de Zorg Limburg.

In Nederland worden patiënten/cliëntenzaken regionaal behartigd door de RPCP's (Regionale-Patiënten-Cliënten-Platforms). In Limburg was geen RPCP maar was PCL (Patiënten-Consumenten-Limburg) actief.

In 2000 werd er vanuit de provincie druk uitgeoefend op de verschillende patiënten-

/consumentenorganisaties om meer samen te werken, zeker ook om de provinciale subsidies te kunnen blijven ontvangen.

In samenwerking met en met financiële ondersteuning van de provincie is toen het Huis voor de Zorg opgestart.

In het Huis voor de Zorg zijn de volgende koepels vertegenwoordigd:

- ANBO** ANBO voor 50-plussers, gewest Limburg.
- FGL** Federatie van gehandicapten-organisaties Limburg.
- PPGGZL** Provinciaal platform geestelijke gezondheidszorgvragers Limburg.
- KBO** Katholieke bond voor ouderen Limburg.
- LOC** Landelijke organisatie cliëntenraden Limburg.
- PAZ** Platform allochtone zorgvragers.
- PCOB** Protestants christelijke ouderenbond, gewest Limburg.
- PCL** Patiënten consumenten-organisaties Limburg.
- SOL** Samenwerkingsverband van ouderengroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap Limburg.

Binnen het Huis voor de Zorg is ook het IKG (Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg) gehuisvest. Bij het IKG kun je als zorgvrager terecht met vragen over zorg en klachten over indicatiestelling en zorgverlening. Daarnaast wordt ook (gratis) begeleiding gegeven bij klachtprocedures.

Het Huis voor de Zorg is een netwerkorganisatie die zorgvragers in Limburg, georganiseerd (niet-georganiseerd, van informatie voorziet en hun belangen behartigt.

Daarnaast voert het Huis voor de Zorg samen met vrijwilligers van de koepels een aantal projecten uit die bijdragen aan het welzijn van zorgvragers in Limburg.

Het Huis voor de Zorg geeft een gratis magazine uit: "ZORGBELANG" voor de Limburgse consument; u kunt zich daarop abonneren.

Het adres van het Huis voor de Zorg is: Mercator 1, 6135 KW Sittard, tel. 046 4208159.

Corry van Griensven-van Hoof,
ANBO gewest Limburg.

(Red.) U vindt het "Huis voor de Zorg" direct op het volgende adres: www.huisvoordezorg.nl

Computerkennis vergroten?

Heeft u de computercursus voor beginners met succes gevolgd en wilt u zich nog verder bekwamen?

Dit is mogelijk via de cursus:

Internet-Email	4 lessen à 2 uur
Word	7 lessen à 2 uur
Excel	6 lessen à 2 uur
Digitale fotobewerking:	10 lessen à 2 uur

KBO Venray-kom organiseert deze cursussen doorlopend.

De cursus kan starten bij voldoende deelnemers. Cursusdagen en tijden zijn afhankelijk van de beschikbaarheid van de docent en het computerkaal.

Voor informatie en opgave kunt u contact opnemen met

Miriam Swinkels
tel. 583071

email: miriam.swinkels@home.nl

Donderdag 9 februari

De Venrayse schutterij.

Voordracht door Dhr. J. Krijnen, erevoorzitter en Keizer van de Venrayse schutterij 't Zandakker.

Aan de hand van dia's en voorwerpen schetst Dhr. Krijnen een beeld van de schutterijen in het algemeen en de Venrayse schutterij in het bijzonder.

In "De Kemphaan", aanvang 14.00 uur.

Aanmelden vóór 1 februari bij Dhr. de Klerk, tel. 585132 of bij Mevr. v.d. Voort, tel. 588691.

Ook niet-leden zijn welkom.

Donderdag 23 februari

Ik word vergeetachtig, is dat erg?

Voordracht/lezing door deskundigen over (lichte) ouderdomsdementie.

Ervaringen uit de dagelijkse praktijk worden toegelicht door een psychiatrisch- en een maatschappelijk deskundige.

Mevr. M. aan den Boom en de heer H. v. d. Munckhof van de Zorggroep Noord-Limburg verzorgen deze bijeenkomst.

In "De Kemphaan", aanvang 14.00 uur.

Aanmelden vóór 15 februari bij Dhr. de Klerk, tel. 585132 of bij Mevr. v.d. Voort, tel. 588691.

Ook niet-leden zijn welkom.



Stichting Gehandicaptenplatform

Venray

Weet u waar we ons mee bemoeien?



Het Gehandicapten Platform Venray (GPV) behartigt de collectieve belangen van alle mensen met een functiebeperving en/of chronische ziekte in de Gemeente Venray.

We praten dan over ongeveer 15% van 38000, dat is nog altijd ruim 2500 mensen.

Juist mensen met een functiebeperving en/of chronische ziekte hebben op veel terreinen een achterstandspositie in vergelijking met mensen zonder functiebepervingen en chronische ziekten. In dit kader ondersteunt het GPV zijn doelgroep in het streven dezelfde mogelijkheden te hebben en keuzes te kunnen maken als ieder ander.

Dit wil het GPV bereiken door deel te nemen aan de voor de doelgroep relevante overlegstructuren waarbij het vooral zijn aandacht richt op het versterken van de positie met betrekking tot gehandicaptenbeleid en de wetten als Wet voorzieningen gehandicapten (WVG), Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ), Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), toegankelijkheid, vervoer, wonen, zorg- en hulpmidelen, welzijn, gelijkwaardigheid van functioneren voor mensen met functiebeperving en chronisch zieken.

Het Gehandicaptenplatform Venray inventariseert knelpunten en maakt zich sterk om daarvoor oplossingen te vinden bijvoorbeeld door overleg met de Gemeente Venray of verwijzing naar andere hulpverlenende instanties.

Het Gehandicaptenplatform Venray zet zich in om voor mensen met beperkingen en chronisch zieken mogelijkheden en kansen te creëren, die hen in staat stellen volwaardig deel te nemen aan onze Venrayse samenleving. Alle mensen met een functiebeperving en de chronisch zieken hebben daar recht op.

Komt U ons helpen?

Centraal Informatie Punt voor méér informatie:

Telefoon 542120.

Secretariaat GPV: Postbus 503, Kruisstraat 1, 5801 AL Venray.

➤ Als je partner een slecht humeur heeft, ga hem of haar dan uit de weg en probeer uit te dokteren wat de ander dwarszit.

➤ Doordenkertje!! Het recht van de sterkste is het sterkste onrecht.

➤ Twee koeien zijn in gesprek. Zegt de ene koe: "Heb je gehoord van die gekkekoeien-ziekte?" "Ja" antwoordt de ander, "ben ik even blij dat ik een pinguïn ben."

VAN DE REDACTIE

Inzenders van copij worden verzocht de copij tijdig, en het liefst niet op de laatste dag, af te leveren op het daarvoor bestemde adres. Bij voorkeur per e-mail, maar per floppy of per post mag ook. Foto's of afbeeldingen mogen altijd meegestuurd worden, maar plaatsing daarvan is afhankelijk van geschiktheid en beschikbare ruimte.

Het inzend-adres is:

copij.schakel@seniorenraad.info

OPLOSSING KERSTPUZZEL

Hier is de juiste oplossing van onze Kerstpuzzel.

1	S	T	O	A	L	P	M	A	T	C	H	Z	O	E	T
2	A	U	S	C	A	L	A	B	E	H	O	E	F	T	E
3	K	U	C	H	T	U	T	U	L	O	R	R	I	S	T
4	S	T	A	T	E	S	T	I	C	K	K	O	R	P	S
5	D	U	R	O	I	S	I	S	H	E	S	E	A	R	L
6	G	U	P	P	Y	K	A	B	I	N	E	T	T	O	B
7	P	R	O	P	E	U	R	O	C	O	N	T	O	B	O
8	S	L	O	O	T	A	A	R	S	P	O	E	L	E	N
9	T	O	K	T	I	E	N	D	T	A	R	R	A	E	E
10	B	O	E	T	S	L	A	P	E	L	K	E	A	R	E
11	I	N	Z	E	T	F	R	A	N	S	A	N	G	S	T
12	T	O	E	N	U	S	A	P	A	A	L	S	T	E	M
13	T	U	L	O	K	A	P	I	B	L	A	A	M	L	A
14	E	D	I	K	T	R	E	E	R	U	K	W	I	N	D
15	R	E	K	E	L	I	N	R	I	T	S	A	N	T	E

Wij wensen u véél plezier met het cryptogram op bladzijde 5.

AGENDA



Donderdag 26 januari:

Start ANBO Leesgroep. Introductieochtend in de Openbare bibliotheek. Begint om 10.00 uur.

Inlichtingen: Mien Steverink, tel. 588839

Dinsdag 7 februari: Gezonde Voeding

Maria Coppis - v.d. Geer, diëtiste, praat met u over onderwerpen als gezond en gevarieerd eten, voeding en voedingsmiddelen.

Aanvang 14.00 uur in De Kemphaan.

Aanmelden voor 28 januari bij Piet Kroft.

pietkroft@home.nl of tel. 584165

Donderdag 9 februari:

De geschiedenis van het Schutterswezen in Venray. Voordracht door de heer J. Krijnen van de Venrayse schutterij 't Zandakker.

Plaats en tijd: De Kemphaan om 14.00 uur.

Donderdag 23 februari:

Ik word vergeetachtig, is dat erg?

Lezing over ouderdomsdementie door mevr. aan den Boom en de heer H. van den Munckhof van de Zorggroep Noord-Limburg.

Plaats en tijd: De Kemphaan om 14.00 uur.

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 2700 ex.

Redactieleden:

Paul Rippe, Maria Lenkens-Ermens, Sjef Martens, Piet Theuws

Redactiesecretariaat:

Annemie Grotens
Dagobberthof 30
5801 JK Venray
Tel. 0478 - 58 30 50

e-mail: secretariaat.schakel@seniorenraad.info

Grafische vormgeving & inzenden copij:

Maurits Kuit
Aronskelk 33
5803 BL Venray
Tel. 0478 - 88 08 31

e-mail: copij.schakel@seniorenraad.info

Drukkerwerk:

NLW bedrijven Venray

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