

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
jaargang 22 nummer 3 maart 2007

De volgende uitgave verschijnt op 30 maart

Kopij inzenden vóór 19 maart

IN DIT NUMMER:

- Column: Vriendin van Seniorweb
- KBO – nieuws
- Prietpraat
- Expositie bij Synthese
- Waarover spraken zij?
- KBO Leunen van vlag naar vaandal
- Oplossing puzzel
- Van de redactie
- Een beroerte gehad?
- Mutaties !
- Symposium "Gratis vervoer"
- Bedankt!
- Opvolg(st)er gezocht
- Stemmen voor de provincie
- Schakeltjes
- Seniorenweb – 10 jaar
- Geen paniek
- Steunpunt mantelzorg
- Flora
- ANBO - info



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

VRIENDIN VAN SENIORWEB.

Seniorweb is een landelijke organisatie met meer dan 63.000 leden. Allemaal senioren, die niet met de computer opgegroeid zijn, maar wel de mogelijkheden van de computer en internet willen ervaren en ermee willen werken.

Het is een ontmoetingsplek voor mensen met gezamenlijke hobby's en interesses. Via e-mailen en chatten kun je ervaringen uitwisselen en discussiëren over onderwerpen, die je interesseren.

Ik heb een vriendin, die lid is van Seniorweb en zich heeft aangesloten bij de vriendinnenclub.

Diverse keren per week gaat ze "on-line" en zoekt ze contact met andere vrouwen, die samen over allerlei onderwerpen praten, problemen bespreekbaar maken, elkaar informeren en soms hun lief en leed vertellen. Ze kennen elkaar niet persoonlijk, komen uit alle delen van Nederland. Een keer per jaar wordt er een ontmoetingsdag georganiseerd, voor degenen die dat willen.

Mijn vriendin kan er enthousiast over vertellen, ze vindt het geweldig en haar dag begint goed als ze een of meerdere vrouwen on-line gesproken heeft. Zo zijn er talloze clubs.

Ze geeft iedereen het advies: schaf een computer aan, meld je aan voor de basis cursus en misschien nog voor een of meerdere vervolgcursussen, word lid van Seniorweb (€ 22,- per jaar) en er gaat een nieuwe wereld voor je open. Behalve aansluiting bij een groep gelijkgestemden, kun je er ook terecht voor computerhulp, zelfs aan huis. Je ontvangt een tijdschrift met de nieuwste informatie en ontwikkelingen. Er is een Webwinkel waar je met korting kunt kopen en nog veel meer. Kijk zelf maar op Seniorweb.nl !!!!!!!!!!!!!



Maria Lenkens-Ermens

FINANCIEEL FIT OP LEEFTIJD
SLIMME GELDTIPS
VOOR 65-PLUSERS



Tip 1

Vraag om grijze haren korting! Uw leeftijd heeft ook financiële voordelen. Steeds meer organisaties geven korting aan 65-plussers. U kunt vaak goedkoper reizen, op vakantie, naar de bioscoop, of een cursus volgen.

Tip 2

Houd uw geldzaken overzichtelijk, betaal uw rekeningen op tijd en zorg ervoor dat u belangrijke papieren gemakkelijk kunt terugvinden.

Als u de financiële administratie te lastig vindt worden, vraag dan hulp aan één van uw kinderen, of iemand anders die u vertrouwt.

Tip 3

Zeg overbodig geworden (automatische) abonnementen, verzekeringen of donateurschappen op. Denk aan de doorlopende reisverzekering, heeft u die nog steeds nodig? Of heeft u de auto de deur uitgedaan, zeg dan ook uw ANWB lidmaatschap op.

Tip 4

U bent een dief van uw eigen portemonnee als u niet eerst prijzen vergelijkt voordat u iets koopt. Via Internet scheelt dat een boel tijd. Bekende sites zijn www.vergelijk.nl of www.kieskeurig.nl. Zeker op het gebied van telefonie en internet veranderen de prijzen erg snel.

Ook notaristarieven liggen niet meer vast.

Tip 5

Als u alleen een AOW uitkering heeft, aangevuld met een klein pensioen, kunt u in aanmerking komen voor extra geld van de overheid.

Bij de belastingdienst kunt u toeslagen aanvragen.

Als u een hoge huur heeft kunt u in aanmerking komen voor huurtoeslag.

En om te voorkomen dat u uw ziektekostenverzekering niet kunt betalen, kunt u een zorgtoeslag aanvragen.

Vraag het de Belastingdienst 0800-0543 of kijk op www.toeslagen.nl

Tip 6

Iedereen die 65 jaar of ouder is, betaalt minder belasting.

De belastingtarieven zijn voor 65-plussers lager en er zijn speciale ouderenkortingen.

Ook kunt u bij de belastingaangifte uw ziektekosten opgeven waardoor u nog meer belasting terugkrijgt.

Denk aan de premie van uw zorgverzekering of de kosten voor medicijnen die u niet vergoed krijgt.

Doe daarom belastingaangifte, de belastingdienst kan u daarbij helpen.

Telefoon 0800-0543

www.belastingdienst.nl of www.aangifteloont.nl

Tip 7

Als u moeite heeft met rondkomen kan uw gemeente u in bepaalde situaties extra geld geven.

Stel dat uw woning rolstoelvriendelijk gemaakt moet worden dan kunt u daar een financiële bijdrage voor krijgen.

De gemeente kan u bovendien helpen dit voor u te regelen. Vraag ernaar in uw gemeente. Deze regelingen zijn er speciaal voor in het leven geroepen, maak er dus gerust gebruik van.

Tip 8

Vergeet uw pensioen niet!

Loop in gedachten uw loopbaan nog eens door. Heeft u bij al uw oud-werkgevers pensioenpremie afgedragen en krijgt u nu van al die verschillende pensioenfondsen geld?

Op www.duidelijkpensioen.nl kunt u lezen hoe u een vergeten pensioen kunt opsporen.

Of bel met de helpdesk vergeten pensioenen 070-3117373

Inlopen is moeilijker dan bijblijven.

U kunt onverwachte uitgaven beter opvangen als u financieel fit bent.

Bron: nibud

zie ook blz. 9

KBO Venray-kom
J.Fiers, secretaris

PRIETPRAAT:

Op zekere dag komen bewoners uit het bejaarden-huis op bezoek bij de peuters van de naastgelegen peuterspeelzaal.

Fredérique, de spelende kleindochter van Wiel, staart de bezoekers vol verbazing aan.

Thuis, tijdens het eten, vertelt ze volop wat ze allemaal gezien heeft en welke indruk dit groot bezoek op haar heeft gemaakt. "Vooral dat veel oma's met de buggy waren".....

Wiel Custers

EXPOSITIE BIJ SYNTHESE



SYNTHESE

van de in september 2006 opgerichte Venrayse schildersclub **AMBITIE**.

Bij Synthese, Leunseweg 51 te Venray is momenteel een nieuwe expositie.

Het betreft een groepstentoonstelling

De schildersclub **AMBITIE** bestaat uit een groep van 6 amateur-schilders.

Deze zijn ambitieus aan het werk gegaan en hebben een werkplek gevonden bij **AMBA** inlijsterij. Frans Schmeetz heeft het initiatief genomen en heeft een aantal enthousiaste mensen met ruime schilderervaring bij elkaar gebracht. Het betreft mensen die op dat moment geen aansluiting hadden bij een schildercursus. De meesten kenden elkaar al van de schilderles die door Harry Schreinemachers werd gegeven. Andere hebben een meer autodidactische ontwikkeling doorgemaakt.

Tot nu toe is de groep "elkaar toetsend" actief geweest. Men heeft het voornemen om in de toekomst verder te groeien door deelname aan door kunstenaars verzorgde workshops. Het centrale thema van deze expositie is de taal van de kleur. Door kleur zo krachtig of helder mogelijk te laten spreken, proberen de amateur-schilders, vanuit een ambitieus plan, elkaar en de kijker te boeien.

De groep bestaat uit:

Herman Burger	expressionistische landschappen en bloemstillevens
Thery Janssen	een impressie van hemel en aarde
Jan Maessen	abstracte werken
Ruud vd Reis	vakantie-impressies en portretten
Truus Robberegt	kleur voor kinderen
Frans Schmeetz	het mystieke landschap

Alle werken zijn genummerd. Er is een lijst met titels van de schilderijen verkrijgbaar bij de receptie van Synthese.

Tijdens kantooruren zijn niet alle schilderijen te bezichtigen. Om te garanderen dat u de hele expositie kunt bezichtigen bestaat de mogelijkheid om een afspraak te maken.

Synthese, unit Venray. Tel. 0478-517317 of e-mail unitvenray@synthese.nl

WAAROVER SPRAKEN ZIJ?



Op de eerste dag van februari kwam de seniorenraad bijeen.

Aan de orde waren

- **De jaarcijfers van de Werkgroep Computercursussen voor Senioren.**

De werkgroep is een onderdeel van de Commissie Activiteiten en Educatie. Dat is een van de Commissies van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray.

De werkgroep heeft goed gedraaid. Meer dan 30 % meer dagdelen cursussen gegeven.

De werkgroep beschikt over voldoende reserves om t.z.t. tot vervanging van de computers over te gaan. Voorlopig zal volstaan worden met grotere schermen en vervanging van het smartboard en de beamer.

Wij staan van harte achter het streven dat ook ouderen met een kleine portemonnee in staat zijn om te gaan met de computer en er ook de beschikking over te krijgen. Vraagteken blijft hoe organiseer je dat?

De jaarrekening van de werkgroep zal onder hartelijke dank door onze penningmeester verwerkt worden in de jaarrekening van de Centrale.

- **Henk de Klerk heeft een vergadering van Synthese, over Meer Bewegen voor Ouderen, bijgewoond.**

Het verslag hiervan zal worden afgewacht. De indruk bestaat dat door onvoldoende bekendheid veel mogelijkheden niet gebruikt worden. Ook is er hier en daar onvrede die gebundeld via de Seniorenraad aan de orde zou moeten komen bij Synthese en de Gemeente Venray.

- **Wij hebben met plezier geconstateerd, dat de Commissie Welzijn als eerste haar Jaarverslag heeft afgeleverd.**

Opnieuw is afgesproken, dat de Commissies zelf een samenvatting voor onze secretaris zullen maken ten behoeve van het jaarverslag van de Centrale/Seniorenraad, de integrale verslagen komen op onze website www.seniorenraad.info.

- ***Bij de bespreking van de antwoordbrief van Wonen-Venray inzake de woningtoewijzing in de kerkdorpen***

constateren wij dat seniorenwoningen bij voorkeur toe gewezen worden aan senioren. Daarnaast is de regel ingevoerd dat de helft van de beschikbare woningen bij voorkeur toegewezen wordt aan inwoners van het kerkdorp. Daarbij wordt door ons verondersteld, dat de woningstichting extra rekening houdt bij de toewijzing in kleine kerkdorpen.

- ***Bij het in gebruik nemen van het Ambachtkwartier is een aantal klachten naar voren gekomen. Dit betekent niet dat onze Commissie Ouderenhuisvesting geen goed werk geleverd heeft, maar wel dat niet al hun adviezen zijn gerealiseerd. Afstemmen op alle individuele behoeften kan ook niet. Het is wel belangrijk om de kritiek bij de Commissie Ouderenhuisvesting te bundelen, zodat er lessen uit getrokken kunnen worden, maar ook maatregelen voor het alsnog aanbrengen van verbeteringen.***

- ***Wij hebben uitgebreid stilgestaan bij de agenda voor het bezoek van de wethouder bestuurlijke vernieuwing op 1 maart aan de Seniorenraad.***

Wij zullen de inbreng van de senioren bij het beleid van Gebiedsgericht Werken aan de orde stellen en toelichten hoe de senioren in Venray georganiseerd zijn. Ook zal de voortgang van onze inbreng, samen met het Gehandicapten Platform Venray, bij de invoering van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) aan de orde komen. Wij hebben als beleid om ook de belangen van oudere allochtonen te behartigen. Probleem is dat het tot nog toe niet gelukt is om contact te krijgen met de versplinterde groepen. Mogelijk weet wethouder Najja een oplossing.

- ***Tot nog toe is het nog niet erg gelukt om de inspraak te organiseren voor het nieuwe beleidplan 2008.***

Wij gaan opnieuw proberen om inbreng van onze aangesloten verenigingen en van de leden van de Seniorenraad te verkrijgen. Een eenvoudige enquête wordt rondgestuurd met het verzoek die in te vullen. De resultaten zullen door een werkgroepje geordend worden tot actiepunten voor ons beleidsplan. Dat was het weer!

Charles de Vilder / voorzitter.

KBO LEUNEN VAN VLAG NAAR VAANDEL

Al langere tijd speelde bij de KBO afdeling Leunen het idee om een nieuwe vlag te laten maken.

Er moest in ieder geval aan een tweetal voorwaarden worden voldaan. Het logo van de Unie KBO zou prominent moeten prijken op de nieuwe vlag en de identiteit van Leunen moest ook duidelijk aanwezig zijn.



Gelet op de financiële situatie moest het qua kosten ook een haalbare zaak worden.

Na veel omzwervingen kwamen Ria Flinsenbergh en Wim Jacobs toch nog kort bij huis in contact met een paar hobbyisten in de Vredepeel. De plannen werden doorgesproken en jawel hoor aan alle voorwaarden kon worden voldaan. En in het najaar 2006 werd de nieuwe vlag bij de KBO in Leunen afgeleverd. De nieuwe vlag was zo mooi geworden dat het bestuur heeft besloten om in de toekomst niet meer over vlag te praten, maar over het *vaandel* van de KBO afdeling Leunen. Tijdens de najaarsvergadering in november werd het nieuwe vaandel aan de leden gepresenteerd en door pastoor Müller ingezegend.

Zoals u op bovenstaande foto kunt zien is het bepaald een juweeltje geworden met het KBO-logo en de beeltenis van de Hl. Catharina, de beschermheilige van de parochie Leunen.

KBO-REIS NOORD-HOLLAND

Voor de KBO-reis naar Noord Holland van 7 t/m 11 mei (zie vorige Schakel) zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Indien u belangstelling heeft voor deelname kunt u voornadere inlichtingen contact opnemen met de heer Hay Achten Tel. 511726

A H D

ALGEMENE HULPDIENST

COMPUTERPROBLEMEN?

Helaas heeft de Algemene Hulpdienst Venray geen capaciteit om u hierbij te helpen. Door drukte met belastingopgaven en zorgaanvragen maar ook normale werkzaamheden buiten de AHD om zijn er geen vrijwilligers meer beschikbaar om u te helpen. Wij verwijzen u naar de advertenties in Peel en Maas; daar vindt u wellicht iemand die u tegen betaling wil helpen.

OPLOSSING FEBRUARIPUZZEL

1	T	2	S	3	J	4	O	5	G	6	S	7	O	
A	8	P	L	A	K	P	L	A	A	T	J	E		
9	M	O	E	A	W	N	U	R						
T	10	K	A	R	H	E	N	G	S	T	O			
A			V	G	S									
11	M	12	K	K	E	R	13	S	T	A	14	A	N	D
		O	R				E	A						
15	R	E	K	E	S	T	16	T	R	A	L	I	E	
E			L	17	A	B							C	
G	18	C	H	A	U	F	F	E	U	R	H			
E			E	G	D	N	21	A	L	T				
22	L	A	N	G	E	T	A	N	D	E				
S	T	N	K	E	K	R								

VAN DE REDACTIE.

De redactie ontving het volgende bericht. Wij willen u dat niet onthouden. Opmerkelijk is dat zij De Schakel gelezen heeft op Internet via www.seniorenraad.info

*Geachte heer / mevrouw,
Graag zou ik een exemplaar ontvangen van het blad De Schakel nr. 2 (februari 2007). Dit omdat er een stukje in staat over het huis waar ik geboren ben (St. Jozefstraat).*

*In afwachting van uw bericht,
Met vriendelijke groet,*

*Tini van Duynhoven-Houwen
Helmond*

EEN BEROERTE GEHAD? DAN "SAMEN VERDER" ÓÓK IN VENRAY

Mensen die getroffen worden door een beroerte (hersenvloeding, herseninfarct of TIA) zien hun leven fundamenteel veranderen. Als zij na behandeling in het ziekenhuis en revalidatie in een verpleeghuis weer naar huis mogen gaan zij met hun partner hun leven opnieuw inrichten. In en vanuit eigen huis. De CVA-Vereniging "Samen Verder" helpt hen daarbij via lotgenotencontact en groepsfysiotherapie.

In de groep Venray zijn nog plaatsen open !

In Beukenrode komt iedere twee weken op maandag van 19.00-21.00 uur een groep van CVA-getroffenen bijeen.

Het is een gezellige groep waarvan de leden ontspannen met elkaar omgaan. Zij krijgen het eerste uur groepsfysiotherapie. Daarmee bereiken zij, dat hun lichamelijke conditie zo weinig mogelijk achteruitgaat en in veel gevallen enigszins verbetert.



De partners nemen vaak ook deel aan de groepsfysiotherapie, opdat ook thuis de oefeningen gedaan kunnen worden. De therapie wordt gegeven door een fysiotherapeut. Na de groepsfysiotherapie wordt er koffie/thee gedronken en wordt er een uur besteed aan leuke activiteiten als handenarbeid, groepsgepraak, spelletjes enz. De deelnemers bepalen in overleg met de vrijwilligers het programma. De groep in Venray is een héél gezellige groep, die begeleid wordt door vier vrijwilligsters.

Informatie en contact

Als U méér informatie wilt ontvangen over "Samen Verder" kunt U telefonisch contact opnemen met Mevrouw E. Brands

Telefoon: 0495-55 16 67.

Wanneer U kennis wilt maken met de groep in Beukenrode kunt U contact opnemen met Mevrouw Ria Janssen in Venray,

Telefoon: 0478-58 55 28.

MUTATIES

☞ Mevr. M. Beerkens-Sloot is mevr. T. Smolders opgevolgd als lid van de Seniorenraad namens ANBO-Venray.

☞ Mevr. J. Hendrix-Verberne, Kleindorp 25 5815 CL Merselo tel. 546365 is benoemd tot voorzitter van de Commissie Politiek en Ouderen en wordt daarmee tevens lid van de Seniorenraad.

☞ Mevr. D. Lemmers-Poels, Patersstraat 31a 5801 AT Venray tel. 514362 is de nieuwe secretaris van ANBO-Venray.

☞ Mevr. T. Jansen-Derrix, Horstenweg 9 5824 AS Holthees tel. 636712 is de nieuwe voorzitter van KBO Smakt/Holthees.

☞ Mevr. L. Tromp-Brand, Stationsweg 211a 5807 AB Oostrum tel. 589033 is de nieuwe secretaris van KBO-Oostrum.

SYMPOSIUM "GRATIS OPENBAAR VERVOER IN VENRAY!?"

Openbaar vervoer trekt landelijk zeer veel belangstelling. In Venray heeft inVENTief het initiatief genomen om dit onderwerp te onderzoeken en een aanzet te geven voor uitvoering daarvan. In het kader van een goed informatietraject en een breed draagvlak organiseren zij een symposium met als thema: "Gratis openbaar vervoer in Venray!?" De lezers van De Schakel worden hiervoor uitgenodigd.

Datum : maandag 12 maart 2007
Tijdstip : 19.30 uur
Locatie : Schouwburg – foyer te Venray
Organisatie : inVENTief Venray

Het eerste gedeelte van de avond zullen onderstaande heren vertellen over hun kennis, visie en ervaringen met het onderwerp "gratis openbaar vervoer", t.w.:

Dhr. M. van Hulten, voormalig lid van de Eerste en Tweede Kamer en voormalig staatssecretaris van Verkeer en Waterstaat in het kabinet den Uyl. Michel van Hulten is een deskundige op het gebied van gratis openbaar vervoer en houdt zich nog dagelijks op landelijk niveau bezig met het onderwerp.

Dhr. P. Brogt van Goudappel Coffeng, advies- en onderzoeksbureau voor verkeer, vervoer en ruimtelijke economie. Peter Brogt heeft veel ervaring met het thema en houdt zich landelijk bezig met aan het onderwerp gerelateerde projecten.

Dhr. A. Klapwijk van de Gemeente Tilburg. De Gemeente Tilburg heeft in 2006 gratis openbaar vervoer



opgestart en Arjan Klapwijk zal zijn ervaringen en kennis gebruiken om informatie te geven over de wijze van uitvoering van het project in Tilburg.

Na de pauze zal er vervolgens een forumdiscussie worden gehouden waarbij alle aanwezigen de gelegenheid hebben om vragen te stellen en te discussiëren. Het panel zal bestaan uit de drie hierboven genoemde heren, aangevuld met:

Dhr. R. de Beer, directeur van Veolia Limburg. Veolia is sinds december 2006 de uitvoerder van het openbaar vervoer in de provincie.

Dhr. P. van der Broeck, wethouder van de Gemeente Venray.

Aanmelding vooraf is niet nodig en de toegang is gratis.

BEDANKT

De redactie ontving een bedankbriefje van Mevrouw Warmerdam. Ze was blij met het stuk van de Heer Remmers in De Schakel nr 12/1 waarin hij aandacht vraagt voor de onveiligheid en slechte verlichting van de Henri Dunantstraat.

Zij fietst regelmatig dit stuk weg met veel angst en onzekerheid en hoopt met de Heer Remmers dat de politiek actie gaat ondernemen.

OPVOLG(ST)ER GEZOCHT !!

Als wellicht bekend, was Gerard Remmers, secretaris van de Seniorenraad en de Centrale, per 1 januari 2007 statutair aftredend.

Eenvoudiger gezegd, volgens de statuten zat zijn tijd er op.

Maar omdat er op dat moment nog geen opvolg(st)er in zicht was, heeft hij nog één jaar bijgetekend. Dat betekent wel dat we alles in het werk moeten stellen om tijdig in deze komende vacature te kunnen voorzien.

Vandaar deze oproep aan geïnteresseerden om zich als kandidaat voor deze vacature te melden bij onze voorzitter dhr. Ch. de Vilder.

Uiteraard zijn voorzitter en secretaris bereid informatie te verstrekken over de inhoud van de functie.

STEMMEN VOOR DE PROVINCIE

Op woensdag 7 maart aanstaande zijn de verkiezingen voor Provinciale Staten.

Van de 3 bestuurslagen in Nederland is de Provincie, naast het Rijk en de Gemeente de minst bekende. Het stemmen voor Provinciale Staten wordt daarom nog wel eens vergeten. De opkomst van nog geen 50% bij de laatste Statenverkiezingen in 2003 getuigt hiervan. De vraag is of dit terecht is. Naast de "plicht" die we als burger hebben om te gaan stemmen is er ook wel een aantal inhoudelijke redenen om van dit "recht" gebruik te maken.

De Provincie heeft een groot aantal taken en bevoegdheden. Voor alle inwoners maar ook voor doelgroepen. Het aantal ouderen in de samenleving groeit en het is een taak van de overheden, waaronder de Provincie, ervoor zorg te dragen dat hierop met goed beleid ingespeeld wordt. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

- De zorg voor goede en adequate huisvesting. Het gaat er niet meer om dat er veel woningen worden gebouwd maar dat er "generatiebestendig" wordt gebouwd. Woningen die ook voldoen om in te blijven wonen als je ouder wordt. De Provincie ziet hierop toe via de regionale woonvisies.
- Om de mobiliteit van ouderen op peil te houden en om sociaal isolement te voorkomen is een goed en betaalbaar

systeem van openbaar vervoer (regiotaxi) noodzakelijk. Dit loopt via de Provincie. Met de omschakeling van Hermes naar Veolia is de laatste tijd veel misgegaan. Maar er wordt hard aan gewerkt om het vervoer weer op orde te krijgen en het beter te maken dan in het verleden.

- De zorg voor een goed voorzieningenniveau in wijk en dorp ligt mede bij de Provincie. Dit wordt gedaan in het kader van het Wonen-Welzijn-Zorg (WWZ) beleid.

Daarnaast is de Provincie actief met concrete projecten. Niet alleen beleidsmatig maar ook zaken concreet oppakken om gewenste ontwikkelingen te stimuleren. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

- Openstelling van de subsidieregeling voor vrijwilligersverenigingen met het thema "senioren". Deze regeling staat open tot 21 maart van dit jaar en verenigingen kunnen een bedrag van € 500,- ontvangen. Meer informatie is te verkrijgen bij de Provincie.
- Aanpak van eenzaamheid bij ouderen in Venray door het Project huisbezoek. Samen met Synthese en ouderenconsulenten is dit opgepakt.

Om aan te geven dat de Provincie het belang van de vergrijzing in de maatschappij onderkent is vorig jaar in Limburg een groot internationaal congres georganiseerd. Onder de titel "Silver Economy" zijn alle aspecten die daarbij een rol spelen aan de orde gesteld. Vergrijzing moet niet als een bedreiging worden gezien maar het is juist een kans om mogelijke voordelen daarvan op te pakken. Dit kan door het ontwikkelen van een senioreneconomie die daarop inspeelt.

U ziet, de Provincie is er ook voor u en er zijn voldoende argumenten om te gaan stemmen. Want het kan natuurlijk altijd beter! Laat deze kans daarom niet voorbij gaan en maak gebruik van uw stemrecht. Overigens kunt u met uw stempas overal in Venray gaan stemmen of er is altijd wel iemand in uw omgeving om u daarbij te helpen.

Ga stemmen op 7 maart voor u én voor de Provincie.

Jan Loonen, kandidaat statenlid uit Venray.

❖ **“Dat kittelt de milt”**

Dat wekt de lachlust op. De milt was bij de Ouden de zetel van het gelach en bron van vreugde.

❖ **“Hij praat als een metworst, die het vet ontlopen is”**

Wat hij zegt is niet degelijk, heeft geen zin, is niets waard. Als het vet uit de metworst is, is er ook niet veel meer aan.

❖ **“Laten wij elkaar geen mietje noemen”.**

Laten wij elkaar niets wijs maken, niet lief doen, maar zeggen waar het op aan komt. Mietje is vleinaam voor Maria.

SENIORWEB – 10 JAAR

Naar aanleiding van het 10 jarig bestaan van de landelijke organisatie Seniorweb is er op vrijdag 26 januari in het computerleercentrum De Kempphaan een inloopmiddag gehouden, waarop mensen informatie konden krijgen en zich konden opgeven voor een of andere computercursus.

Het was een plezierige happening, waarbij mannen en zeker ook vrouwen even binnen liepen. Soms schoorvoetend en onzeker, omdat ze de stap naar de computer nog moesten zetten en soms heel vastberaden om zich op te geven voor een of andere begin- of vervolgcursus.

Op verschillende plekken in De Kempphaan bevonden zich enthousiaste leraren om de mensen te informeren over de basis cursus en diverse vervolgcursussen.

Toch was het voor enkelen nog moeilijk om de eerste stap te zetten om zich op te geven. terwijl je anderen hoorde “denken”, nu of nooit.

Het begin is vaak moeilijk, je weet er zo weinig van, je bent bang dat je te vaak hulp moet invoeren

Maar wees gerust, behalve je kinderen, kleinkinderen, familie of goede burens, zijn de leraren van het leercentrum altijd bereid te helpen.

Geloof het of niet, “al doende leert men”.

Maria Lenkens-Ermens

Cursus “Geen Paniek” start 7 maart in Venray

De afdeling Preventie en Informatie van de GGZ Noord- en Midden-Limburg start 7 maart in Venray met de cursus ‘Geen Paniek’ voor mensen met panieklachten.

Zomaar het gevoel krijgen dat je het niet meer redt. Compleet in paniek raken. Het kan gebeuren in de bioscoop, op een druk plein of gewoon thuis op de bank. Ineens is er dan die angst om flauw te vallen, de controle te verliezen, of om dood te gaan.

Het kenmerkende van panieklachten is een plotseling en zonder aanleiding optredende intense angst of spanning. Een paniekaanval gaat meestal gepaard met verschillende lichamelijke verschijnselen zoals: 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 rond 250.000 mensen in Nederland zodanig ernstige panieklachten dat bij hen sprake is van een echte paniekstoornis. Daarnaast zijn er veel 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.

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 vorm.

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 volwassenen die last hebben van panieklachten, zonder dat er bepaalde andere problemen op de voorgrond staan.

Meer informatie?

De cursus start 7 maart in het Dagactiviteiten-centrum Venray, Dr. Poelsstraat 6. De bijeenkomsten vinden plaats van 19.00 tot 21.00 uur. Voor de cursus vindt een vrijblijvend kennismakingsgesprek plaats.

Voor aanmelding kunt u contact opnemen met: Informatiecentrum Geestelijke Gezondheid, telefoon: 0478 – 527 066, e-mail: igg@ggznm.nl Of kijk op www.cursusgeenpaniek.nl

KBO-NIEUWS

Vervolg van blz. 2

De valkenier vertelt op donderdag 8 maart

De heer Robin Meijer, valkenier in de Beekse Bergen geeft een beeld van het leven van vogels in de natuur.

Van hun gedragingen en bedreigingen.

Wie zien de grote hoeveelheid variëteiten zal het een interessante middag kunnen worden met veel wetenswaardigheden.

Aanmelding via KBO -brievenbus in De Kemphaan voor 6 maart.

Plaats en tijd: De Kemphaan om 14.00 uur.

Belastingaangifte voor leden van ouderenbonden KBO en ANBO

Het is weer tijd voor de aangifte inkomstenbelasting 2006

Voor veel mensen is het invullen van het belastingformulier een jaarlijks terugkerend probleem.

De ouderenbonden A.N.B.O. Unie K.B.O. en P.C.O.B. hebben opgeleide consultants die ouderen kunnen helpen bij het doen van belastingaangifte.



Ook in Venray zijn consultants van ANBO en KBO(senioren) voor hulp bij de aangifte beschikbaar.

Bent U lid van een van de ouderenbonden dan kunt U voor hulp bij de aangifte bij hen terecht. In het belastingjaar 2005 hebben ongeveer 300 ouderen hiervan gebruik gemaakt.

Met aftrekposten als ouderdomsaftrek, huis-apotheek, ziektekostenverzekering heeft iedereen te maken.

Hetzelfde geldt voor de posten als dieetkosten, bril, hoorapparaten en eigen bijdrage thuiszorg. Al met al kan het terug te ontvangen bedrag behoorlijk oplopen.

Het is de moeite waard om bij de belastingdienst een TBU formulier aan te vragen.

Wilt U hulp of nadere informatie neem dan contact op met J.Fiers, secretaris KBO Venray-kom, tel:582430 die als centraal aanmeldpunt voor KBO en ANBO fungeert.

Bij aanmelding wordt u naar een van de consultants verwezen, die u behulpzaam zal zijn.

Bedevaart naar Smakt

Donderdag 15 maart gaan we op bedevaart naar Smakt

Om 13.30 uur vertrekken we per fiets vanaf De Kemphaan naar Smakt

Met ander eigen vervoer b.v. per auto kan natuurlijk ook

Carpoolen is natuurlijk ook mogelijk

Nadere mededelingen over de inhoud van het programma volgen t.z.t. in Peel en Maas

STEUNPUNT MANTELZORG VENRAY

Financiële regeling voor mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen dit jaar maximaal 250 euro ontvangen aan onkostenvergoeding.

Het is de bedoeling de regeling nog dit jaar in te laten gaan.

Doel van de regeling is om financiële waardering uit te spreken voor de mantelzorger.

Een mantelzorger komt in aanmerking voor de tegemoetkoming als hij of zij iemand verzorgt die beschikt over een indicatie voor extramurale awbz-zorg met een geldigheidsduur van ten minste zes maanden.

Met dit voorstel van staatssecretaris Ross is de ministerraad onlangs akkoord gegaan.

De regeling is een uitwerking van een amendement van Tweede Kamerlid Van der Vlies (SGP) bij het Belastingplan 2006. Voor 1 april zal aan de ministerraad worden gerapporteerd over de voorgenomen wijze van uitvoering. Voor de regeling is bij het ministerie van VWS in totaal 65 miljoen euro per jaar beschikbaar. Per zorgvrager kan hoogstens één keer per jaar en voor één mantelzorgers een uitkering van hoogstens € 250,-- worden verstrekt. Elke mantelzorgers kan éénmaal per jaar een uitkering krijgen.

Het Steunpunt Mantelzorg zal u op de hoogte houden van de verdere ontwikkelingen.

**Steunpunt Mantelzorg, Synthese,
Leunseweg 51, 5802 CG Venray.
Tel: 0478-517317 of www.synthese.nl**

FLORA.

(DE PLANTENWERELD)

Vaak geeft een krantenartikel mij een impuls voor een artikel. Zo ook vorige week. drie pony's in Broekhuizen stierven als gevolg van het eten van het zeer giftige Jacobskruiskruid.

Het artikel vermeldde verder dat het een mooie plant is, op schrale grond groeit en moeilijk te bestrijden is. Ziedaar, een mooie plant voor de wegberm ofwel braakliggend terrein.

Dit doet mij denken aan het terrein tussen Keizersveld en de A73. Ik fiets daar geregeld en neem daar dan ook wel eens een bloemetje mee, misschien ook wel eens Jacobskruiskruid. Zo ook vorige zomer. Ik had een prachtig kleurrijk boeket verzameld, onder de snelbinder en toen door de Landweert naar huis. De weg werd ineens versperd door een woest uitzierende man. Ik noem hem Freek want volgens mij kan hij alleen maar zo heten. Een wereldverbeteraar, dat zag ik zo.



Hij keek naar de achterkant van mijn fiets en zei: "Meneer, wie geeft u het recht om hier de natuur zo te ruïneren?"

Ik: "Ja maar..."

Verder kwam ik niet want Freek vervolgde: "Weet u wel dat u de natuur blijvende schade toe brengt?"

Ik: "Ja maar..."

Wederom kwam ik niet verder want Freek vervolgde:

"Door toedoen van u komen er geen zaadjes en ook de vogels kwijnen weg."

Ik: "Is het zo erg?"

En weer stortte Freek een woordenstroom over mij uit.

Ik was het zat, groette Freek, en fietste naar huis.

Onderweg dacht ik: Twee keer heb ik gepoogd hem uit te leggen dat de bloemen vanmorgen waren gemaaid en dat ik ze van een wisse verdrogingsdood zou redden. Zo gezegd zo gedaan. De ruiker kwam in een geëmailleerde koffiekkan uit grootmoeders tijd terecht en sierde nog lang mijn terras. Prachtig!!

Vroeger ging men heel anders om met wilde bloemen. Van de margrietten en korenbloemen vlochten we. (jazekeer, ook de jongens) mooie kransen en we hebben mandenvol strooisel verzameld voor de Sacramentsprocessies. De vlier gingen we te lijf voor een knapbus, de zachte wilg voor een fluit en de taaie wilg voor een katapult en een "pielenboog". Ook de polsstok en de stelten kwamen rechtstreeks uit de natuur. We moesten toch wat, want de winkels voor deze attributen waren er nog niet.

Als ik daaraan terugdenk roept dat bij mij de vraag op of wij inderdaad de natuur toen veel schade hebben toegebracht. Die vraag blijft!!
Maar dan nog iets. Over enkele maanden gaan we weer een Rozenhoedje bidden en

Marialiedjes zingen bij de Mariagrot aan de Eindstraat.

Ik ben een beetje bang voor Freek. Stel je voor, hij komt ineens tevoorschijn uit de struiken als wij uit volle borst zingen: "**Bloemen die wij plukken gaan.. Nu zij rijk te bloeien staan**". Ik zie hem in staat om ons aan te klagen tot "het aanzetten van verwoesting der natuur". Ik hoop dat hij wegblijft.

Sraar van Meijel.

ANBO INFO



ANBO
Voor 50-plussers

Komende activiteiten

Woensdag 14 maart Moskee bezoek.

Een goede gelegenheid om ons te laten rondleiden door de Moskee en ons te laten informeren over hoe hier met het geloof wordt omgegaan en een antwoord te zoeken op de vragen die we hebben over de Islam. Om 14.00 uur voor de Moskee in t Brukske
Aanmelden voor 5 maart bij Piet Kroft.

Dinsdag 17 april: Jaarvergadering.

Een terugblik op het achter ons liggend jaar en samen kijken hoe nu verder.
Belangrijk als u mee wilt denken over de toekomst van ANBO Venray.

Ja het formele gedeelte laten we ons over de Venrayse volkscultuur informeren door De heer Linssen van Veldeke Venray

Kennismaking met computer voor ANBO-leden.

Vooraf voor diegenen, die hier nog geen enkele of heel weinig ervaring mee hebben opgedaan is dit een mooie kans om je individueel te laten bijscholen.

Start: 8 maart, 19.00u op Senior Service.

Opgave bij Piet Kroft.

15 maart – 22 maart – 29 maart.

Samen Fietsen op dinsdag 27 febr. en 27 maart.

Op deze data organiseert ANBO Venray weer een korte fietstocht in de omgeving van Venray.

Wilt u meefietsen meldt u dan op de ochtend van vertrek tussen 9.00 en 10.00 uur aan bij Nol van Krey (584588) of Maria Theuws (582846)

Verdere Informatie

Zorgverzekering via ANBO

Mensen die nu instromen krijgen na de maand van inschrijving als lid een korting hierop.

Klachten over zorgverzekering wat doen we ermee ?

Mensen die een probleem hebben met hun zorgverzekeraar kunnen gemakkelijker een klacht indienen of een geschil aankaarten. Er is een nieuw aanmeldingsformulier om een probleem te melden bij de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ). De SKGZ is de onafhankelijke instantie die bemiddelt bij klachten, en bindende adviezen geeft bij geschillen tussen verzekerden en zorgverzekeraars.

Het nieuwe aanmeldingsformulier is opgenomen in de informatiebrochure 'Als u er niet meer uitkomt met uw zorgverzekeraar'. SKGZ heeft deze informatiebrochure uitgegeven toen bleek dat verzekerden behoefte hebben aan meer helderheid. In de informatiebrochure wordt stap voor stap uitgelegd hoe een klacht of geschil ingediend kan worden. Bovendien is er een test in opgenomen, aan de hand waarvan u binnen enkele minuten kunt bepalen of uw probleem in aanmerking komt voor behandeling door de SKGZ.

U kunt de informatiebrochure 'Als u er niet meer uitkomt met uw zorgverzekeraar', aanvragen bij de SKGZ, tel. (030) 698 83 60, elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur. De brochure en het aanmeldingsformulier zijn ook te downloaden op www.skgz.nl (pagina Publicaties).

ANBO zegt lidmaatschap CSO op.

Na veel wikken en wegen en na intern beraad met de gewestvoorzitters heeft het landelijk bestuur het lidmaatschap van het CSO (Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties) opgezegd omdat die overlegstructuur te weinig toegevoegde waarde had. ANBO voor 50-plussers zoekt de landelijke samenwerking meer op inhoudelijke onderwerpen dan via de oude structuur. Ook gaat ANBO met meer en andere partners tijdelijke samenwerkingsverbanden aan.

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
jaargang 22 nummer 3 maart 2007

De volgende uitgave verschijnt op 30 maart

Kopij inzenden vóór 19 maart

IN DIT NUMMER:

- Column: Vriendin van Seniorweb
- KBO – nieuws
- Prietpraat
- Expositie bij Synthese
- Waarover spraken zij?
- KBO Leunen van vlag naar vaandel
- Oplossing puzzel
- Van de redactie
- Een beroerte gehad?
- Mutaties !
- Symposium "Gratis vervoer"
- Bedankt!
- Opvolg(st)er gezocht
- Stemmen voor de provincie
- Schakeltjes
- Seniorenweb – 10 jaar
- Geen paniek
- Steunpunt mantelzorg
- Flora
- ANBO - info



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

VRIENDIN VAN SENIORWEB.

Seniorweb is een landelijke organisatie met meer dan 63.000 leden. Allemaal senioren, die niet met de computer opgegroeid zijn, maar wel de mogelijkheden van de computer en internet willen ervaren en ermee willen werken.

Het is een ontmoetingsplek voor mensen met gezamenlijke hobby's en interesses. Via e-mailen en chatten kun je ervaringen uitwisselen en discussiëren over onderwerpen, die je interesseren.

Ik heb een vriendin, die lid is van Seniorweb en zich heeft aangesloten bij de vriendinnenclub.

Diverse keren per week gaat ze "on-line" en zoekt ze contact met andere vrouwen, die samen over allerlei onderwerpen praten, problemen bespreekbaar maken, elkaar informeren en soms hun lief en leed vertellen. Ze kennen elkaar niet persoonlijk, komen uit alle delen van Nederland. Een keer per jaar wordt er een ontmoetingsdag georganiseerd, voor degenen die dat willen.

Mijn vriendin kan er enthousiast over vertellen, ze vindt het geweldig en haar dag begint goed als ze een of meerdere vrouwen on-line gesproken heeft. Zo zijn er talloze clubs.

Ze geeft iedereen het advies: schaf een computer aan, meld je aan voor de basiscursus en misschien nog voor een of meerdere vervolgcursussen, word lid van Seniorweb (€ 22,- per jaar) en er gaat een nieuwe wereld voor je open. Behalve aansluiting bij een groep gelijkgestemden, kun je er ook terecht voor computerhulp, zelfs aan huis. Je ontvangt een tijdschrift met de nieuwste informatie en ontwikkelingen. Er is een Webwinkel waar je met korting kunt kopen en nog veel meer. Kijk zelf maar op Seniorweb.nl !!!!!!!!!!!!!



Maria Lenkens-Ermens