

# DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY  
jaargang 23 nummer 9 september 2008

De volgende uitgave verschijnt op 26 september - Laatste dag inzenden kopij: 16 september

## IN DIT NUMMER:

- Levensreddende AED's
- Schilderen Seniorservice
- Vergadering Seniorenraad
- Een ervaringsverhaal
- Rijmpjes
- KBO Nieuws
- Meer bewegen
- Ouderenbelangen Veltum
- DAG VAN DE OUDEREN Inschrijving !!!
- Anbo Info
- Mantelzorg
- Vrijwilligers gevraagd
- Werk aan de singel
- Computeren Seniorservice
- GPV Nieuws

Lees De Schakel óók op [WWW.SENIORENRAAD.INFO](http://WWW.SENIORENRAAD.INFO)



## COLUMN

### INGEBROKEN.

Ze waren niet thuis toen het gebeurde. Ze waren op vakantie. Lekker met de kinderen een weekje in een bungalowpark. Daags voordat ze weer naar huis zouden gaan, werden ze gebeld door hun buurman, die die dag reeds van vakantie teruggekomen was, met een minder plezierige boodschap. Er was bij hen beiden ingebroken.



Beide voordeuren stonden op een kier. De achterdeur en de garagedeur waren ook geforceerd, maar bij de voordeur was het gelukt om binnen te komen. Het glas in de deur was ingeslagen, boven en onder, om de grendeltjes eraf te kunnen doen en het deurslot was er gewoon uitgeslagen.

Alles overhoop gehaald en verschillende dingen meegenomen, zoals de laptop, sieraden, de passen en de reservesleutel van hun auto. Bij het politieonderzoek ontdekte men dat de post en de krant in de gang op het gebroken glas lag. Bij navraag bleek dat de postbode en ook de krantenjongen wel gezien hadden dat er ingebroken was. Ze hadden het niet doorgegeven aan de politie, omdat "ze zich nergens mee willen bemoeien." Volgens de politie is dit de hedendaagse mentaliteit bij veel mensen, "alles willen weten en willen zien, maar zich nergens mee bemoeien."

Toen ze thuis waren moest er veel gebeuren. Allereerst aangifte doen bij politie en verzekering, hun auto ergens anders parkeren en zo snel mogelijk een nieuw autoslot erop en natuurlijk nieuw glas in de voordeur en overal nieuwe sloten. Dan hebben we het nog niet gehad over de andere ellende, alles in je huis overhoop, foto's kwijt van een onlangs gehouden feest, nieuwe passen aanvragen en het weten dat vreemden in je huis zijn geweest. Gelukkig hebben de kinderen het niet bewust meegemaakt. Boosheid overheerst: "Ze moeten gewoon van andermans spullen afblijven."

Maria Lenkens-Ermens



## LEVENGREDDENDE AED'S

### Junior Kamer Venray zet groot in op redden van levens

Junior Kamer Venray heeft overeenstemming bereikt met de Regionale Ambulance Voorziening (RAV), de gemeente Venray, de EHBO Vereniging, het Rode Kruis en de Seniorenraad om een regionaal dekkend netwerk van Automatische Externe Defibrillators (AED's) gekoppeld aan de 112 alarmcentrale te gaan implementeren.

#### Waarom is een dergelijk initiatief nodig?

Volgens Dr. Braim Rahel, cardioloog VieCurie Medisch Centrum voor Noord-Limburg, is in de meeste gevallen van een plotse hartstilstand het normale hartritme, vaak als gevolg van een acuut hartinfarct, zeer ernstig verstoord. Het gevolg is dat het hart geen bloed meer door het lichaam pompt. Het slachtoffer is bewusteloos en zal overlijden als niets gedaan wordt. Als binnen zes minuten na een hartstilstand direct wordt gereanimeerd en ook zo vroeg mogelijk wordt gedefibrilleerd (toedienen electroschok) is de overlevingskans groot: 70%. Na zes minuten blijven reanimatie en defibrillatie natuurlijk nodig, maar de overlevingskansen nemen met iedere minuut sterk af (minder dan 10% kans van overleving na 12 minuten).

Om de overlevingskansen van het slachtoffer te verhogen zijn meerdere achtereenvolgende stappen nodig:

1. Snelle inschakeling van het alarmnummer 112 om een ambulance te roepen.
2. Directe basale reanimatie door mensen uit de buurt.
3. Een electroschok of 'defibrillatie' om de ritmestoornis op te heffen.
4. Voortzetting van de reanimatie door de ambulance-zorgverleners.

De ambulancediensten hebben een dergelijke defibrillator, maar kunnen in de praktijk, o.a. door het steeds drukker wordende verkeer, meestal niet sneller dan 8 tot 10 minuten na de melding ter plaatse zijn. Er gaat dus veel kostbare tijd verloren.

De oplossing is een Automatische Externe Defibrillator, ofwel AED, waarmee door naburige vrijwilligers een schok toegediend kan worden aan het slachtoffer.

Zo'n AED mag door een leek worden bediend. Alhoewel er geen wettelijke bezwaren zijn in ons land, is het wel wenselijk dat een cursus is gevolgd.

#### Hoe moet dit in de praktijk uit gaan zien?

Via het zogenaamde **P.A.M.S.** systeem (Public Access Meldkamer Software) stuurt de ambulance-

dienst na een 112 melding niet alleen een ambulance naar de patient, maar ook twee soorten sms'jes naar een groep van vrijwilligers die in de buurt woonachtig of werkzaam is. Eén groep vrijwilligers krijgt een tekstbericht om direct naar de patient te gaan en te beginnen met de basale reanimatie (BLS, 'basic life support'). De andere groep krijgt bericht om de nabije AED op te halen. Vanwege het feit dat een vrijwilliger verhinderd kan zijn, zullen uit beide hulpgroepen meerdere mensen tegelijkertijd een tekstbericht (sms) ontvangen.



Momenteel is in meerdere gemeenten in Nederland een dergelijk project gerealiseerd. Voor Venray en de omliggende kerkdorpen is echter nog geen structureel plan voor burgerhulpverlening bij een acute hartstilstand.

Daarom hebben de Juniorkamer Venray en de Regionale Ambulance Voorziening de handen ineengeslagen en is de stichting '**Hard voor Hart**' opgericht. De gemeente Venray, het Rode Kruis, de Seniorenraad en de Venrayse EHBO-vereniging zijn nauw betrokken bij het project.

#### De AED-commissie in Venray bestaat uit:

Namens de Junior Kamer Venray:

- Dr. B. Rahel (cardioloog), voorzitter AED-commissie
  - R. Halmans (ondernemer), manager communicatie/fundraising
  - B. Röttgering (ondernemer), penningmeester, public affairs/promotie
  - Mr. R. Coppus (advocaat), juridisch adviseur/secretaris
  - M. Creemers (ondernemer), voorzitter logistiek
- Namens de Regionale Ambulance Voorziening:
- L. Triepels, Manager Externe Activiteiten

Voor de totale realisatie van dit project zal de Junior Kamer Venray een maximaal beroep gaan doen op een maatschappelijke inbreng van bedrijven, overheden en particulieren. Het in stand houden van een dergelijk netwerk behoeft niet alleen een enorme financiële steun, maar zal met name gedragen moeten worden door een grote groep gemotiveerde vrijwilligers.

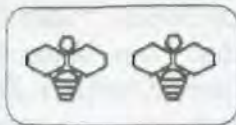
Op deze plaats zullen wij u dan ook verder op de hoogte houden van de voortgang van dit voor Venray zeer bijzondere initiatief.

Als u méér wilt weten kunt u ook kijken op [www.hardvoorhart.nl](http://www.hardvoorhart.nl)



## SCHILDEREN SENIORSERVICE

### SENIORSERVICE - GILDE VENRAY. HOBBY- EN CREATIVITEITENCENTRUM



*Expositie in ziekenhuis Venray (juli/augustus 2008). Technieken: pasteltekenen, acryl- en olieverfschilderijen.*

In de maanden juli en augustus worden er in het ziekenhuis te Venray tekeningen tentoongesteld, die gemaakt zijn door amateurs, die op dinsdagmiddag, donderdagmiddag en vrijdagmorgen het Hobby- en Creativiteitscentrum aan de Prins Bernhardstraat 12a in Venray bezoeken.

De vrijdagmorgengroep wordt begeleid door Martin Arens, die als vrijwilliger alleen maar wat aanwijzingen hoeft te geven over bijvoorbeeld perspectief, verhoudingen of kleurkeuze. Er wordt heel precies en intensief gewerkt. Ook de gekozen onderwerpen zijn zeer uiteenlopend. De groepen van dinsdag- en donderdagmiddag worden begeleid door Jo Hoedemakers. Zij maakt zelf ook acryl- en olieverfschilderijen. Bij haar in de groep werkt ieder op z'n eigen niveau.



Men is erg geïnteresseerd in elkaars werk. Ze worden door elkaar geïnspireerd. Plezier en ontspanning staan op de eerste plaats. Veel acryl- en olieverfschilderijen, welke tentoongesteld staan, zijn vervaardigd door de maandagmiddag hobbygroep. Deze groep wordt vakkundig begeleid door Theo Goumans.

De expositie laat zien dat alle deelnemers talent hebben en dat er al vergevorderden zijn. Al deze groepen bestaan uit ongeveer acht personen. Niet alleen wordt er hard gewerkt aan de kunstwerken, maar tevens worden er onder het genot van een kopje koffie (met koekje) allerlei zaken besproken die niet direct betrekking hebben op het tekenen en schilderen.

Er zijn mensen bij die al vanaf 1999 aan de activiteiten deelnemen en nog steeds met veel plezier bezig zijn.

Verder heeft Seniorservice nog tal van andere hobby's en creativiteiten. De kosten zijn minimaal en voorkennis is niet nodig. Er wordt wekelijks door honderden mensen gebruik van gemaakt.

## VERGADERING SENIOERENRAAD

### Waarover spraken zij?

Op 3 juli kwam de Seniorenraad bijeen. In eerste instantie gingen wij uit van een vluggertje, maar wij hadden onze tijd toch wel nodig. Als je meer tijd hebt, praat het soms wat makkelijker weg.

- Deelname ouderen in Wijkcentrum Veltum. Chris ter Beek had een ingekorte notitie geschreven. Wij hebben die voor kennisgeving aangenomen. Als Seniorenraad menen wij geen functie in de organisatie te hebben, maar ouderen die zich willen inzetten voor het Wijkcentrum wensen wij natuurlijk veel succes.
- En dan kwamen ook de defibrillatoren aan de orde. Natuurlijk zijn wij ons ervan bewust dat niet iedereen gereanimeerd wil worden. Voor degene die dat wil zijn de initiatieven om tot een functionerend systeem van defibrillatoren in Venray te komen wel van belang. De Seniorenraad wil, namens de Centrale van Ouderenverenigingen Venray, de initiatieven gaarne ondersteunen.
- Parkeren bij De Kemphaan. Als straks betaald parkeren ingevoerd wordt, blijft ons dat zorgen baren. Onder aanvoering van het bestuur van De Kemphaan zullen wij gecoördineerd reageren en met voorstellen komen.
- Tot slot blijven wij ons een beetje verbazen waarom Venray niet wat meer druk zet achter levensloopbestendig bouwen. De woningcorporatie neemt dit wel als uitgangspunt van beleid en volgens onze informatie zijn andere gemeenten hier actiever in.

Wij gaan nu met vakantie, maar zoals dat hoort, voor noodgevallen zijn wij altijd bereikbaar.

Charles de Vilder / voorzitter.



## EEN ERVARINGSVERHAAL

### Na het overlijden van haar man blijft mevrouw Segers alleen achter

De heer Segers overleed drie jaar geleden na een kort ziekbed, midden in de derde chemokuur. Collega's en vrienden beloofden hem op z'n sterfbed dat ze zijn vrouw regelmatig zouden opzoeken en zouden helpen om het leven weer op te pakken. Dat deden ze ook..... de eerste maanden na zijn dood. Geleidelijk aan bleven ze weg en kwam er van de belofte niets terecht. Mevrouw Segers vertelt hierover: "Het werd steeds stiller en moeilijker om alleen te zijn. Mensen beseffen niet hoe eenzaam het is als je alleen komt te staan als je al zo lang samen bent geweest. En hoe moeilijk het is om je leven opnieuw op te bouwen en overal alleen voor te staan. Daarom zou ik willen zeggen: als je je belofte toch niet nakomt, houd dan je mond. Dan ben je tenminste eerlijk."

Door deze bittere ervaring raakte ze het vertrouwen in mensen kwijt. Ze belandde in een depressie en haar huisarts verwees haar door naar Synthese. Daar kon ze haar verhaal kwijt bij de ouderenadviseur, zo vaak als ze wilde. De ouderenadviseur vertelde over de mogelijkheden van het project 'activerend huisbezoek'. Een vrijwilliger bezocht haar gedurende een periode en besprak met haar welke mogelijkheden er allemaal zijn in Venray. Via deze vrijwilliger is ze terecht gekomen bij de Rouwverwerkinggroep van Synthese. Bij deze lotgenotengroep ontdekte ze dat er meer vrouwen zijn die met dezelfde problemen kampen.



Omdat de zondag voor haar een moeilijke dag is waarop ze zich vaak alleen voelt, is ze samen met de vrijwilliger van het 'activerend huisbezoek' een keer koffie gaan drinken in De Kempiaan. Mevrouw Segers vertelt hierover: "Het is fijn dat iemand met je mee kan gaan om die eerste stap te zetten, want het is elke keer een drempel die je moet overwinnen! Ik heb hierdoor wat meer contacten en voel me nu een beetje minder alleen."

Mevrouw Segers zou andere mensen willen aanraden: "Blijf niet met je sombere gevoelens rondlopen, maar zet ze op papier. Of nog beter: zoek hulp. In je omgeving zijn mensen die je kunnen helpen. Zij hebben oog en oor voor je problemen en kennen het aanbod van activiteiten, cursussen en hulpverlening in de gemeente. Ook kunnen ze je begeleiden bij het zetten van die eerste moeilijke stappen."

Voelt u zich, net als mevrouw Segers, ook soms alleen en zou u het fijn vinden om een gesprek hierover te hebben? Neem dan contact op met een van de Ouderenadviseurs van Synthese. Telefoon: (0478) 517 317.

## RIJMPJES

Twee oud-collega's (met dezelfde voornaam) treffen elkaar regelmatig. Een van hen is bewoner van Beukenrode en de ander gaat regelmatig bij hem op bezoek. Samen maken ze limericks e.d. oftewel, zoals ze zelf aangeven, "komische rijmpjes". Daarvan hebben ze een bundeltje samengesteld dat telkens wordt aangevuld met nieuwe bedenksels. Dat bundeltje is overigens niet verkrijgbaar in de boekhandel, maar de samenstellers (G&G) hebben ons aangeboden hieruit regelmatig wat aan te leveren voor de Schakel.

De redactie

### ARNEMUIDEN

Een zatte matroos in Arnemuiden wilde 's nachts daar de klok eens gaan luiden.

Hij zei: "Verrek, dat is sterk, het is voor het eerst dat ik het merk, dat er geen klok hangt in die kerk."



G&G



Bij de Jeu de Boules-club op dinsdag en donderdag is nog plaats voor enkele nieuwe leden.

Plaats: Jeu de Boules-baan bij De Kemphaan, aanvang 14.00 uur.

Opgave en inlichtingen bij Dhr. W.

Custers, Mambostraat 140, Venray, tel. 587561



### KBO-AGENDA



#### Maandag 8 september 19.30 uur in De Kemphaan: *Het plezier van lezen*

In het jaarprogramma van het vorige jaar werd het idee voor een leesgroep voor belangstellende leden beschreven. Enkele leden reageerden hierop. Zij zullen een uitnodiging ontvangen en andere belangstellende leden zijn welkom tijdens een kennismakingsbijeenkomst met als doel een leesgroep op te richten. Tijdens de bijeenkomst kunt u kennismaken met Marije Freriks die deze groep zal begeleiden.

*Er zijn twee motieven om een boek te lezen.*

*Het ene om er van te kunnen genieten; het andere om erover te kunnen praten.*

*(vrij naar B. Russell).*

Leesgroepen bestaan uit lezers, maar ook uit mensen die anders niet zo snel aan lezen toekomen. Het uitwisselen van indrukken over de literatuur maakt dat je als lezer op een andere manier opnieuw bezig bent met het boek of de schrijver, maar deelnemen aan een leesgroep zorgt ook voor continuïteit. Het levert een verbreding van uw kennis op en u krijgt andere titels te lezen dan die u mogelijk normaal gesproken leest. Eenmaal per zes weken wordt een boek besproken. U hoeft de boeken niet zelf aan te schaffen, want daarvoor wordt gezorgd. De kosten voor deelname zijn minimaal en worden bij het starten van een leesgroep in overleg bepaald. Heeft u belangstelling voor deelname aan deze leesgroep of wilt u er meer over horen dan bent u welkom op deze informatie/kennismakings-avond. Vanwege de organisatie verzoeken wij u om *aanmelding vóór via de KBO-brievenbus in De Kemphaan. Graag vóór 1 september.*



#### Donderdag 11 september 14.00 uur in De Kemphaan: *Filmmiddag*



Het vorige seizoen begonnen we met de vertoning van een film. Gezien de opkomst was dit een groot

succes. Daarom hebben we besloten dit seizoen te openen met het vertonen van een onderhoudende film. Gekozen is voor de film: "The Bridges of Madison County".

Meryl Streep en Clint Eastwood spelen de hoofdrollen in deze met een Oscar bekroonde film. De toegang is gratis. *Aanmelden via de KBO-brievenbus in De Kemphaan vóór 8 september.*

#### Donderdag 25 september: Proeverij, verzorgd door maaltijdservice Noord-Limburg

Tijdens deze themamiddag komen o.a. aan bod: algemene informatie over de maaltijdvoorziening in de vorm van een powerpoint presentatie

- kosten van de maaltijden en kortingsmogelijkheden.
- proefpakketten 4 maaltijden voor 4 euro.
- soep, maaltijd en toetje proeven.
- mogelijkheid tot stellen van vragen.
- uitdelen van informatiepakketten.

De proeverij vindt plaats in De Kemphaan en is gratis. Duur: 14.00 uur tot 17.00 uur.

*Aanmelden vóór via de KBO-brievenbus in De Kemphaan vóór 20 september.*

#### Maandelijks wandeling

Met ingang van het nieuwe activiteitenjaar zal er ook weer gewandeld worden en wel op de **3<sup>de</sup> woensdag van de maand**. KBO Venray-kom organiseert deze wandelingen. Deelname staat open voor zowel KBO-alsook ANBO-leden, in principe voor alle ouderen in de gemeente Venray.

Inschrijving in De Kemphaan vanaf kwart over één. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden. We vertrekken om ca. half twee, meestal per auto, naar de startplaats. De routes liggen binnen een straal van 15 km. van Venray.

De wandeling is gemiddeld ca. 6 km. Er wordt geen strak tempo aangehouden zodat ook de wat minder geoefende deelnemers het "bij kunnen benen".

Inschrijfgeld is € 3,- p.p. uitgezonderd de chauffeurs.

Hiervoor is vervoer geregeld en na afloop een kopje koffie/thee met, als het budget het toelaat, iets lekkers.

In de loop van de jaren is een vaste kern van 20 á 30 wandelaars ontstaan maar we zien graag nieuwe deelnemers erbij.

Interesse?? Kom dan naar De Kemphaan op **woensdag 17 september** en ervaar hoe gezond en leuk het is. Wie weet wordt het ook voor u een vast maandelijks agendapunt.

*Verdere informatie: Sraar van Meijel. Tel. 586.389*





## MEER BEWEGEN



SYNTHESE

**IN DE MAAND  
SEPTEMBER MÉÉR  
BEWEGEN VOOR  
OUDEREN!**

Vanwege het succes in 2007 stelt Senioren Sport Synthese ouderen vanaf vijftig jaar wederom in de gelegenheid om in de maand september de hele maand lang vrijblijvend kennis te maken met de activiteiten van Senioren Sport Synthese.

Landelijk wordt het meer bewegen gestimuleerd door de campagne "30 minuten bewegen". Bewegen is fijn. Je voelt je fitter, je ontmoet leeftijdsgenoten en het heeft een ontspannende werking. Zo wordt ondermeer gesteld dat iedereen eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) zou moeten bewegen. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes.

Het merendeel van het aanbod bestaat uit activiteiten in het kader van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO).

Een aantal activiteiten is echter meer gericht op de jongere senioren (o.a. fitness, countryline, stijldansen, Beweeg Bewust en sommige zwemgroepen).

Inlichtingen: Senioren Sport Synthese, tel. 0478-517317 of via email: [seniorensport@synthese.nl](mailto:seniorensport@synthese.nl)  
Voor verdere informatie over de ongeveer 180 groepen in ons werkgebied kunt u ook de website [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl) raadplegen.

## OUDERENBELANGEN VELTUM

Op mijn artikeltje over een nieuw te bouwen Wijkontmoetingscentrum in de vorige uitgave van De Schakel en de kansen voor ouderen in Veltum om daar dan allerlei activiteiten te organiseren kreeg ik van diverse ouderen positieve reacties.

Het nieuwe Wijkontmoetingscentrum biedt allerlei mogelijkheden voor ouderen om activiteiten te organiseren op het vlak van actieve en passieve muziekbeleving, het opzetten van een informatiepunt, een klussendienst, een eenvoudig eetpunt,

tentoonstellingen, gespreksmiddagen, lezingen en een vorm van burenhulp. En dat hoeft geen slag in de lucht te zijn als we bedenken dat het nieuwe Wijkontmoetingspunt met meerdere lokalen en niet te vergeten een 'Grand Café' genoeg ruimte zal bieden.

Mogelijk kan aansluiting en steun gevonden worden bij het in het najaar te vormen ZORGBELANG VENRAY, nu nog gericht op gehandicapten, verpleging en verzorging en geestelijke gezondheidszorg. Maar het leven in de wijk Veltum krijgt een meerwaarde als ZORGBELANG VENRAY ook oog krijgt voor activiteiten met als doel het voorkomen van zorgvragen, door een aanbod van een gericht dienstenaanbod voor alle ouderen. De nodige contacten daarvoor zijn al gelegd.

De eerste stap is nu het vormen van een werkgroep van ouderen in Veltum, die in maximaal 8 bijeenkomsten de grote lijnen uitzet voor een Veltumse Ouderenorganisatie en daar de nodige personen voor zoekt. Daaropvolgend zal er dan een organisatie (stichting of vereniging) worden gevormd die de activiteiten in gang zet zoals boven beschreven.

Ik ben dus voor de vorming van die werkgroep van maximaal 6 tot 8 mannen/vrouwen op zoek naar Veltumse ouderen met kennis en ervaring in het opzetten van een organisatie. En die zijn er in de wijk Veltum zeker te vinden!

Voor geïnteresseerden is een korte notitie over het belang van een goed voorzieningenpatroon in de wijk Veltum beschikbaar.

U hoeft mij daarvoor maar even te bellen of te mailen.

Chr. Ter Beek  
Rochusstraat 26  
Telefoon 0478 582839  
E-mail: [c.ter.beek@kpnplanet](mailto:c.ter.beek@kpnplanet.nl)

GEHANDICAPTEN  
PLATFORM  
VENRAY

**Voor hulp, advies of informatie:**

**06 43 113 073**



# CENTRALE van OUDERENVERENIGINGEN VENRAY



## Commissie Activiteiten en Educatie DAG VAN DE OUDEREN 2008

WOENSDAG 1 OKTOBER van 13.30 u tot 18.00 u

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

- 13.30 u: Gezongen Gregoriaanse Hoogmis in de Grote Kerk.  
Na afloop van deze Hoogmis koffie met vlaai in de Schouwburg.
- 15.15 u: Optredens in de grote zaal van de Schouwburg door:
  - **Toneelgroep Dichterbij - Theaterkleinkunst Grubbenvorst**
  - **De Notenkrakers Venray**
  - **Gezusters de Boer Staphorst - Staphorster klederdracht**
- 17.00 u: Gezellig samenzijn in de foyer met een drankje en een hapje.
- 18.00 u: 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 inzicht te krijgen in het aantal deelnemers is voorinschrijving noodzakelijk.

De kosten per deelnemer bedragen € 5,00; let wel dat is dus incl. koffie/thee, vlaai en 2 consumpties.

Hieronder vindt u de inschrijvingsstrook.

**Deze inschrijvingsstrook dient u vóór 10 september ingevuld in te leveren in een gesloten enveloppe bij het secretariaat van uw vereniging, dan wel te deponeren in de KBO- of ANBO-brievenbus in De Kemphaan, samen met het verschuldigde bedrag.**

**U ontvangt dan tijdig uw deelnemerskaart, met twee consumptiebonnen.**

Niet-leden kunnen zich aanmelden in De Kemphaan, Kennedyplein. S.v.p. het ingevulde strookje deponeren in de afgesloten brievenbus van de KBO of ANBO, incl. het verschuldigde bedrag.

*M.b.t. gehandicapten:*

- Zonodig worden in de zaal enkele stoelen verwijderd, waar dan rolstoelen kunnen staan.
- Er zijn dit jaar enige gereserveerde parkeerplaatsen beschikbaar op het Schouwburgplein; wenst u hiervoor in aanmerking te komen, geef dit dan aan op de inschrijvingsstrook.
- In de Schouwburg zal duidelijk worden aangegeven welke tafels ter beschikking staan van gehandicapten. Wij verzoeken, vriendelijk doch dringend, om deze tafels vrij te laten voor de mensen voor wie ze bedoeld zijn.

Met vriendelijke groeten,  
Venray, 11 augustus 2008.

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.

Wenst in aanmerking te komen voor een parkeerplaats:

(Deze strook inleveren in een gesloten enveloppe, samen met het verschuldigde bedrag)

Handtekening:





**ANBO**  
Voor 50-plussers

### Nieuw schooljaar.

Voor ANBO-Venray vanouds de start van het nieuwe seizoen. Onze vernieuwde informatiebrochures zijn weer bij de leden

thuisbezorgd; samen gaan we er ook nu weer iets moois van maken.

### Programma-activiteiten in september

**Dinsdag 9 september: Fietstocht** van ongeveer 40 km. Vertrek om 12.30 uur bij De Kemphaan. Afhankelijk van de wind gaan we richting Broekhuizen of Boxmeer. We zorgen dat we de terugweg de meest gunstigste wind hebben. Langs verrassende en veelal onbekende wegen, zo veel mogelijk autovrij, verkennen we onze omgeving. Er is voldoende gelegenheid om weer bij te tanken voor het vervolg van de tocht.

*Aanmelden vóór 2 september via onze ANBO brievenbus in De Kemphaan, e-mail [dflemmers@home.nl](mailto:dflemmers@home.nl) of tel. 584165, liefst tussen 17.00 en 18.00 uur (Piet Kroft).*

### **Dinsdag 23 september bezoeken we Xanten**

Vertrek om 9.30 uur bij De kemphaan. We gaan met eigen vervoer en verrekenen de kosten, dus bij aanmelding laten weten of u wilt/kunt rijden. Voor de middag een rondleiding in de Viktordom en na de lunch (op eigen kosten) een begeleide stadswandeling door de middeleeuwse binnenstad.

*Aanmelden vóór 16 september via de ANBO brievenbus in De kemphaan, e-mail [dflemmers@home.nl](mailto:dflemmers@home.nl) of 584165, liefst tussen 17.00 en 18.00 uur (Piet Kroft)*

### Uit Anbo Informatief

### **Verrassende ontmoetingsbijeenkomst ANBO-FNV in Amsterdam Arena**

Op woensdag 1 oktober organiseren ANBO en FNV een bijeenkomst die plaatsvindt in de Amsterdam Arena. Doel van deze bijeenkomst is een kennismaking tussen beide organisaties, die vanaf 1 januari 2009 intensief met elkaar gaan samenwerken. De invulling van de dag is zowel feestelijk als informatief. Entree: gratis.

*Wilt u zich aanmelden voor deze bijzondere dag? Houdt dan de website van ANBO - [www.anbo.nl](http://www.anbo.nl) - goed in de gaten. Medio augustus kunt u zich daar inschrijven.*

### **Spijkers met koppen slaan in de Efteling**

In Nederland horen we continu over de vergrijzing. Ouderen in ontwikkelingslanden krijgen vaak geen overheidspensioen en hebben meestal ook niet kunnen sparen voor hun oude dag. Dat maakt hen afhankelijk van het inkomen en de zorg van familie.



Op 1 oktober, internationale Dag van de Ouderen, vragen ANBO, WorldGranny en andere belangenorganisaties aandacht voor ouderen in ontwikkelingslanden. Alle ouderen

hebben recht op inkomen in de vorm van een sociaal overheidspensioen.

Het (ochtend)programma bestaat onder andere uit een presentatie over het belang en effect van sociale pensioenen voor ouderen in ontwikkelingslanden, een spectaculaire beweegactiviteit, en als 'klapper op de spijker' gaan alle aanwezige ouderen proberen om een vermelding in het Guinness Book of Records te krijgen. Bert Koenders, minister van Ontwikkelingssamenwerking, zal vervolgens het 'Pleidooi voor het invoeren van sociale pensioenen voor ouderen in ontwikkelingslanden' overhandigd krijgen.

*Het programma loopt tegen 13.00 uur ten einde. U kunt dan vrij een bezoek brengen aan het attractiepark De Efteling. Wilt u samen met honderden anderen ook aandacht vragen voor ouderen in ontwikkelingslanden? Een leuke dag uit met een serieus tintje? Kortom: wilt u ook Spijkers met Koppen Slaan op 1 oktober in De Efteling? Meldt u zich dan aan door te mailen naar [www.anbo.nl/aanmelden](http://www.anbo.nl/aanmelden) en klik op 'Spijkers met Koppen Slaan in De Efteling op 1 oktober' of bel naar: (030) 233 00 78.*

### **ANBO protesteert tegen schrappen NS-toiletten**

ANBO voor 50-plussers, spreekbuis namens 190.000 senioren, protesteert evenals de andere ouderenbonden plus overige consumentenorganisaties verenigd in het LOCOV (Landelijk Overleg Consumentenbelangen Openbaar Vervoer) met klem tegen het voornemen van de NS en Prorail om het aantal beschikbare toiletten in treinen en op stations in de toekomst aanzienlijk te verminderen. "Als je het over klantvriendelijkheid hebt, dan is dit plan echt van de pot gerukt. Zelfs in de huidige dubbeldekstreinen is al vaak maar één toilet beschikbaar", zo blijkt uit klachten van ouderen. Het LOCOV heeft daarnaast van minister Eurlings van Verkeer en Waterstaat geëist dat hij de Nederlandse Spoorwegen alsnog dwingt nieuwe stoptreinen te voorzien van toiletten. ANBO sluit zich volledig aan bij deze eis.





### Mantelzorg

In De Schakel van juni is ingegaan op de definitie "mantelzorg" en het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk. In dit artikel zal nader ingegaan worden op het gemeentelijk beleid en de wijze waarop Synthese in de gemeente Venray uitvoering geeft aan de mantelzorgondersteuning.

### Provincie

In de kadernota "Leven in Limburg: Samen en gezond!" van juli 2008 schrijft de provincie Limburg: de WMO is een participatiewet. Het meedoen van alle burgers aan alle facetten van de samenleving, al dan niet geholpen door familie of vrienden, staat centraal. De wet beoogt de onderlinge betrokkenheid tussen mensen te bevorderen. Gemeenten staan in de wet centraal. Zij zijn verantwoordelijk en hebben binnen de richtinggevende negen prestatievelden van het Rijk grote beleidsvrijheid om invulling te geven aan een samenhangend lokaal beleid. Gemeenten dienen de juiste randvoorwaarden te creëren om samen met inwoners een zogenaamde 'civil society' tot stand te brengen.

In het kader van de WMO en de 'civil society' wordt van mensen verwacht dat zij meer verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en hun omgeving. Dat biedt kansen maar is anderzijds ook bedreigend, vooral voor mensen in een kwetsbare positie.

### Gemeente Venray

Nu is het natuurlijk niet gemakkelijk om voor een ander beleidslijnen te verwoorden.

De gemeente Venray stelt dat de doelstelling van de WMO: "meedoen" is, in de brede zin van het woord. Voor degenen die dit "meedoen" niet zelf kunnen organiseren (de kwetsbare groepen), zal in eerste instantie het "meedoen" door vrijwilligers ondersteund moeten worden.

Waar dat niet mogelijk is, kan professionele ondersteuning ingezet worden.

De gemeente Venray vindt het van belang dat er meer aandacht is voor het herkennen,

signaleren van mantelzorgers en hun specifieke vragen/ problematieken. Specifiek beleid in deze is er echter (nog) niet.

Wel vindt men het van belang dat mantelzorgers ondersteund worden en op dusdanige wijze dat de zelfredzaamheid toeneemt, met als resultaat dat:

- men zelfstandig de weg vindt in het voorzieningenaanbod;
- men zelfstandig keuzes maken kan;
- men voorkomt dat mantelzorgers overbelast raken.

Gemeenten hebben ook de taak om burgers, o.a. vertegenwoordiging van mantelzorgers te betrekken bij het opstellen van het beleid.

Kortom: inspraakmogelijkheden te bieden zodat belangenbehartiging van en door mantelzorgers mogelijk is.

### Synthese

Op dit moment zijn er in de gemeente Venray 360 mantelzorgers die zich hebben aangemeld als mantelzorger en zij ontvangen o.a. *de Nieuwsbrief*, een informatieblad voor mantelzorgers in Noord- en Midden-Limburg.

Ieder jaar neemt het aantal mantelzorgers toe, echter er zijn nog veel mantelzorgers die niet weten dat men mantelzorger is en dat er indien men dat nodig heeft, ondersteuning geboden kan worden.

In de gemeente Venray wordt de professionele mantelzorgondersteuning op lokaal niveau vormgegeven door Synthese en op regionaal niveau werkt Synthese daarin samen met de Zorgondersteuner. De Zorgondersteuner is een overkoepelende organisatie waarin vertegenwoordigd; welzijn en zorg- en vrijwilligersorganisaties uit Noord-Limburg, welke op basis van een samenwerkingsovereenkomst vorm geven aan regionale activiteiten voor mantelzorgers.

### Ondersteuning

Synthese biedt op lokaal niveau ondersteuning aan, laagdrempelig en dicht bij de mantelzorgers. Dit om hen in staat te stellen de (zorg)taken zo goed en zo lang als nodig is te vervullen. Het aanbod van activiteiten is divers en zowel gericht op individuele als op groepen mantelzorgers. Men kan gebruikmaken van het Steunpunt Mantelzorg voor informatie en advies, doorverwijzing en ondersteuning.



## MANTELZORG (VERVOLG)

De lotgenotencontactgroep komt maandelijks bijeen en onder het genot van een kop koffie deelt men mantelzorgervaringen, maakt een praatje of er wordt een bepaald thema aan de orde gesteld waarvoor een gastspreker uitgenodigd wordt.

Er worden themabijeenkomsten georganiseerd waarin aandacht voor (actuele) mantelzorgthema's, zoals Persoons Gebonden Budget ( PGB), Wet Maatschappelijke Ondersteuning, het mantelzorgcompliment (najaar 2008), mantelzorg en belastingen etc.

De jaarlijks terugkerende "Brunch" voor mantelzorgers van de Rotary is inmiddels een begrip voor velen en een activiteit waaraan Synthese graag haar medewerking verleent.

Op 10 november is de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg, met dit jaar het thema: "Mantelzorg is topsport". Op deze dag zal Synthese de mantelzorgers een aardige geste doen. Het is echter nu nog te vroeg om daarover meer informatie te geven.

Synthese neemt deel aan de Alzheimer werkgroep en verzorgt jaarlijks een thema tijdens de maandbijeenkomsten van het Alzheimercafe in Venray. De organisatie van Respijt(zorg) activiteiten is een belangrijk onderdeel van de mantelzorgondersteuning. Het bieden van respijt is belangrijk voor de mantelzorger, omdat men dan de mogelijkheid heeft haar/zijn accu weer eens op te laden, andere mantelzorgers te ontmoeten en gewoon eens aan zichzelf toe te komen. De respijt weekenden in Oisterwijk en Noordwijk zijn daarvan een goed voorbeeld. In het najaar van 2008 zal Synthese nader aandacht besteden aan de jonge mantelzorgers en de werkende mantelzorgers . Misschien heeft u na het lezen van dit artikel vragen over mantelzorg. Voor meer informatie:

**Steunpunt Mantelzorg** Synthese Venray:  
Leunseweg 51, 5802 CG Venray, Tel: 0478 - 517317  
**Lotgenotencontactgroep:**  
bijeenkomst iedere 1<sup>ste</sup> woensdag van de maand,  
St. Joriskwartier, Burg. Esserstraat 20, 5801 EB  
Venray, Tel: 0478-517317

*De Schakel wordt mede  
mogelijk gemaakt door*

**wonen venray**



*Ruimte voor jezelf!*

## KUNSTENAAR

Een kunstenaar uit het hoge noorden, was een man van weinig woorden. Kijkend naar zijn zelfportret, dat hij zojuist had opgezet, zei hij met een kennersblik: "Kijk, dat ben ik".



G&G

## VRIJWILLIGERS GEVRAAGD

**Venray heeft uw kennis en ervaring hard nodig.**

*"Wij moeten niets maar kunnen nog zoveel en er is zoveel te doen"* schrijft Sjaak

van Osch in de laatste Schakel. Ik ben het hier hartgrondig mee eens. Kijken we rond in het Venrayse zien we dat duizenden medeburgers zich vrijwillig inzetten voor de leefbaarheid van onze omgeving. Of we praten over sport, zorg, ontspanning, cultuur, kerkelijk leven, dorps- en wijkgebeuren: overal zetten vrijwilligers zich in. Uit laatste berichten van CBS (centraal bureau voor de statistiek) blijkt dat senioren veel doen, maar dat verhoudingsgewijs senioren steeds meer aandacht en dus tijd aan andere zaken besteden. Dat is jammer omdat de behoefte aan vrijwilligers toeneemt. Via De Schakel zou ik alle mensen die tijd over hebben en zinvol vrijwilligerswerk willen doen willen wijzen op de website van Match, het Venrayse steunpunt voor vrijwilligerswerk. Daar vindt u een groot aantal vacatures, die momenteel door een 100-tal vrijwilligersorganisaties zijn aangeleverd. Dus wilt u iets doen voor derden met uw kennis en ervaring kijkt u eens op:

[www.vrijwilligerswerkvenray.nl](http://www.vrijwilligerswerkvenray.nl) of neem telefonisch contact op met Match, 0478 516995

Piet Kroft, voorzitter Match.



Vrijwilligerswerk Venray



## WERK "AAN DE SINGEL"



SYNTHESE

### DAGVOORZIENING "AAN DE SINGEL" VENRAY VRAAGT VRIJWILLIGERS.

Bent u allang van plan "iets" te gaan doen in het vrijwilligerswerk? Dat komt goed uit, want wij vragen voor de dagvoorziening voor ouderen enthousiaste vrijwilligers!

Heeft u mogelijkheden om een of meer dagdelen vrijwilligerswerk te gaan doen dan is deze oproep misschien iets voor u. Met name op zaterdagochtend en/of -middag kunnen wij uw hulp goed gebruiken.

*Ter informatie een kleine impressie:*

Op maandag, woensdag, donderdag, vrijdag en zondag (1x per 2 weken) neemt een groep ouderen, bestaande uit 12 personen, van 10.00 uur tot 16.00 uur deel aan de dagvoorziening. Onder begeleiding van een activiteitenbegeleider en met ondersteuning van vrijwilligers wordt de dagvoorziening vormgegeven.

Het programma van de dag ziet er als volgt uit: Om 10.00 uur ontvangt deelnemers door de vrijwilligers en er wordt even "bijgepraat" onder het genot van een kopje koffie/ thee.

Om 10.30 uur wordt een aanvang gemaakt met de activiteiten. De activiteitenbegeleider biedt u met ondersteuning van de vrijwilligers creatieve activiteiten aan de ouderen aan.

Om 12.00 uur is het etenstijd en gebruikt men een warme maaltijd.

De maaltijd wordt in zijn geheel voorbereid en verzorgd door vrijwilligers.

Om 14.00 uur na een korte onderbreking wordt het middagprogramma hervat met verschillende spelen, zingen, geheugentraining of kan men indien gewenst met begeleiding een wandeling in de omgeving maken.

Om 16.00 uur gaan de deelnemers weer naar huis.

**Concreet zoeken we vrijwilligers die:**

- **Als kookvrijwilliger een warme maaltijd voor de deelnemers verzorgen en**

**daarvoor de inkoop en bereiding voor hun rekening nemen;**

- **Als activiteitenvrijwilliger ondersteuning bieden bij de uitvoering van de activiteiten;**
- **Als hand-en-span vrijwilliger de kookvrijwilliger assisteren en de consumpties voor de deelnemers verzorgen.**

Voor deze functies in het vrijwilligerswerk is het belangrijk dat u zelfstandig kunt werken, creatief bent en lekker kunt koken. Is uw belangstelling gewekt of wilt u meer informatie ontvangen, neem dan contact op met Synthese Venray, Leunseweg 51, 5802 CG Venray, Tel. 0478-517317 en vraag naar Ankie Bongers. Zij geeft u graag nadere informatie over de mogelijkheden van het vrijwilligerswerk bij de dagvoorziening.

## "COMPUTEREN" SENIORSERVICE

### COMPUTEREN IN SENIORSERVICE

Wilt u op een prettige, relaxte manier met een computer om leren gaan? Dan biedt Seniorservice u daar de gelegenheid voor.

Er wordt niet klassikaal les gegeven, u leert in uw eigen tempo de mogelijkheden van de computer kennen. Er staan verschillende vrijwilligers klaar om u daarbij te helpen. U kunt leren omgaan met Word, de basisbeginselen van Excel, e-mailen, internetten, een leuke kaart maken of een menu.

Er zijn computers met XP en Word 2003, maar ook met Vista en Word 2007.

Kortom, de mogelijkheden zijn legio.

De bijeenkomsten zijn **elke dinsdag** van oktober tot en met april en wel van:  
**9.00 tot 10.30 uur**  
**10.30 tot 12.00 uur**  
**13.30 tot 15.00 uur**  
**15.00 tot 16.30 uur.**



U kunt zich aanmelden op dinsdag 9 september van 9.00 tot 11.00 uur. Het adres is:  
Prins Bernhardstraat 12 A te Venray





In De Schakel van mei j.l. plaatsten we een oproep voor de functie van secretaris. Helaas hebben we hier nog

geen reactie op mogen ontvangen, reden waarom we nogmaals een dringende oproep plaatsen.

Het GPV heeft als doel de belangen te behartigen van mensen met een geestelijke en/of lichamelijke beperking. Deze belangen zijn zeer veelzijdig.

Om er enkele te noemen:

- Een goede bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid van gebouwen.
- Een goed functionerende en betaalbare Regiotaxi.
- Openbaar vervoer dat toegankelijk is voor mensen met een beperking.
- Toezien op een juiste uitvoering van de WMO; het GPV is hiervoor de erkende gesprekspartner van de gemeente.
- Advisering t.a.v. verkeersveiligheid en inrichting van openbare ruimtes zoals het centrum van Venray (in het kader van Venray op de schop).
- Voorwaarden creëren zodat gehandicapten kunnen sporten.
- Samen met de Seniorenraad erop blijven aandringen dat bij nieuwe bouwprojecten vanaf het begin van een project er rekening mee wordt gehouden dat mensen zo lang mogelijk in hun huis kunnen blijven wonen, dus levensloopbestendig bouwen.
- Deelnemen aan het overleg in de Cliëntenraad Wet Werk en Bijstand.

Zoals u ziet, een respectabel aantal zaken die moeten leiden naar het uiteindelijke doel dat we nastreven namelijk dat mensen met een beperking volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij.

Hoewel de omvang van de taken van een secretaris nieuwe kandidaten mogelijk kan afschrikken, kiezen we er toch voor om eerlijk aan te geven wat er van een secretaris wordt verwacht. Hij of zij:

- Onderhoudt de contacten, zowel binnen het bestuur en werkgroep, als naar buiten toe

- Draagt zorg voor inkomende en uitgaande post.
- Is lid van het bestuur en vormt met voorzitter vice-voorzitter en penningmeester het dagelijks bestuur (DB).
- Stelt samen met het DB de maandelijkse agenda samen, schrijft de vergaderingen uit en zorgt voor de verspreiding van agenda en notulen.
- Maakt afspraken met de gemeente over ambtelijk en bestuurlijk overleg.
- Levert een bijdrage aan het jaarverslag en archiveert de stukken van de stichting GPV.

### Voor het notuleren van vergaderingen wordt de secretaris bijgestaan door een notulist.

Wij zoeken in de eerste plaats iemand die iets wil doen in het belang van mensen met een beperking. Daarnaast is enige secretariële ervaring uiteraard zeer welkom. Bernard van Berlo heeft toegezegd dat hij de nieuwe kracht zo goed mogelijk zal inwerken.

Mocht u inlichtingen willen hebben dan kan dat telefonisch via nummer 0478 586036 of via e-mail [b\\_v\\_berlo@hetnet.nl](mailto:b_v_berlo@hetnet.nl)

### Wie wil ons helpen?? Graag een reactie!!!

Jac Haegens

#### 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 3000 ex.

#### Redactieleden:

Maria Lenkens-Ermens, Mariëtte Beerkens-Sloot  
Sjef Martens, Piet Theuws, Wil Geurts.

#### Redactiesecretariaat:

Annemie Grotens

Dagobberthof 30

5801 JK Venray

Tel. 0478 - 58 30 50

e-mail: [secretariaat.schakel@seniorenraad.info](mailto:secretariaat.schakel@seniorenraad.info)

#### Grafische vormgeving & inzenden kopij:

Maurits Kuit

Aronskelk 33

5803 BL Venray

Tel. 0478 - 51 52 05

e-mail: [copij.schakel@seniorenraad.info](mailto:copij.schakel@seniorenraad.info)

#### Drukwerk:

NLW grafisch - Venray - 0478 55 23 08

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