

DE SCHAKEL









INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
jaargang 26 nummer 10 oktober 2011

De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray en van de Seniorenraad



"Ik heb lang niet meer gedanst, maar hier leer ik het alweer aardig", glunderde Olga Commandeur op 5 september, toen ze op het Schouwburgplein oudere omstanders uitnodigde om op de dansvloer te komen. Olga, bekend van de ochtendgym op televisie, moest haar danskennis bijspijkeren om gastvrouw te kunnen zijn bij 'Mag ik deze dans van U'. De eerste die ja zei in Venray was de deze week 92 jaar geworden Hay Rutten. (Lees ook pagina 6)

IN DIT NUMMER O.A.

- | | |
|--|---|
|  Mag ik deze dans van U |  Happen en trappen |
|  Dag van de mantelzorg |  Sint Christoffel blij met ouderen |
|  Wat doet Synthese nog voor ouderen |  Goed nieuws Veltumse ouderenvereniging |
|  Uw AOW en de partnertoeslag |  KBO Limburg hoopvol over Unie |

Voor perfect
print- en drukwerk

Kleuren
print A4
vanaf
€ 0,25

PRINT VENRAY
point

Bel of
mail ons,
wij helpen
u graag

PrintPoint Venray
Smakterweg 19
5804 AE Venray
T 0478 552308
E printpoint@nlw.nl

PrintPoint Venray is een onderdeel van NLW Grafisch

COLOFON

De Schakel is het informatieblad van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray en van de Seniorenraad Venray. De Schakel verschijnt 10x per jaar in een oplage van 3400 exemplaren en is óók te lezen op www.seniorenraad.info. Los abonnement vanaf 1 jan. 2012: € 13,50 per jaar, te bestellen via het secretariaat. De volgende schakel verschijnt op **28 oktober**.

Aanleveren kopij:

e-mail: copij.schakel@seniorenraad.info
of bezorgen bij J. Penris
Zandakker 10, 5801 DV Venray

Kopij aanleveren t/m **vrijdag 14 oktober**.

Advertenties moeten uiterlijk **12 okt.** ingeleverd zijn op

e-mail: advertentie.schakel@seniorenraad.info
Dit is tevens het adres voor informatie over voorwaarden en tarieven van advertenties.

Redactie:

Jaques Penris (voorzitter), Herman Jacobs,
Mariëtte Beerkens-Sloot, Wil Geurts, Matt Botden,
Jan Hellegers, Wim Bongers.

Redactiesecretariaat:

Wim Bongers, Eligiusweg 30, 5801 JL Venray

Grafische vormgeving:

Corry Houwen en Jan Hellegers

Drukwerk: NLW grafisch - Venray

De Schakel wordt mede mogelijk gemaakt door financiële steun van de gemeente Venray en van 'Wonen Venray'.

SENIORENRAAD



(over de eigen organisatie en De Schakel)

In zijn vergadering van 1 september heeft de Seniorenraad vooral gesproken over de eigen organisatie. De Seniorenraad is het dagelijks bestuur van de Centrale van Ouderenverenigingen. In die raad zitten vertegenwoordigers van de afdelingen en van De Kemphaan, maar ook de voorzitters van de commissies.

De organisatie hapert om verschillende redenen. Op de eerste plaats zijn enkele commissies constant onderbezet omdat er geen commissieleden te vinden zijn. Veel ouderen koesteren de vrije tijd die ze na hun pensionering hebben gekregen en de jongere ouderen hebben het nog te druk met hun baan. Als ze al wat willen doen, is het vaak iets wat maar korte tijd in beslag neemt en dus al zeker geen jarenlang lidmaatschap dat de nodige tijd vraagt.

In de commissies wordt een veelheid aan onderwerpen in de gaten gehouden, met het gevolg dat bepaalde zaken ondersneeuwen. De commissie politiek en ouderen bijvoorbeeld gaat niet alleen over politiek, maar ook over verkeerssituaties, openbaar vervoer, de woonomgeving, het geregeld overleg met gemeente en andere instanties.

Als er dan bijvoorbeeld veel politiek te bespreken is (verkiezingen, collegevorming, coalitieakkoorden, wethouderskeuze, begroting), kan dit ten nadele gaan van bijvoorbeeld de aanpak van verkeersproblemen.

De Commissie Welzijn bespreekt de gezondheidszorg thuis en in instellingen, maatschappelijke zaken, ouderensport en Meer Bewegen voor Ouderen. Een deel van die aandachtsgebieden komt bijvoorbeeld ook in de Commissie Politiek en Ouderen, maar ook in de Commissie Ouderenhuisvesting aan de orde. Dat geeft verwarring, soms zelfs irritaties naar elkaar. Voor de Centrale van Ouderen is het al evenmin makkelijk om uit al die zaken wijs te worden.

De Seniorenraad wil daarom de komende maanden in gesprek met de Centrale en afdelingen over de vraag hoe dit op te lossen is.

Verder nam de Seniorenraad met tevredenheid de uitslag van de enquête over De Schakel voor kennisgeving aan. De meeste afdelingsbesturen blijken zeer tevreden met de nieuwe opzet van De Schakel. De Seniorenraad stemde ook in met een voorstel om een abonnementsprijs van € 13,50 te hanteren voor mensen die geen lid zijn van een afdeling, maar toch De Schakel willen ontvangen.

PARTY VOOR MANTELZORGERS



Voor de zevende keer verzorgt Rotary Venray, in samenwerking met het steunpunt mantelzorg gemeente Venray, een gezellige bijeenkomst voor alle mantelzorgers in de gemeente Venray. De eerste zes keren was het een brunch, nu is het een ontmoetingsfeest op de avond van 9 november. Het vertrouwde patroon van de brunch op zaterdag is verlaten om ook de mensen te bereiken die 's morgens niet, maar wel op een avond kunnen.

Om de 'dag van de mantelzorg' op 10 november goed in te luiden is er op 9 november van 19.00 tot 21.00 uur een gezellige mantelzorgers-party bij Dans- & partycentrum ANNO 54 (voorheen Janssen). De toegang is voor mantelzorgers gratis, ook het parkeren tegenover het danscentrum kost niets. Er zijn 250 plaatsen.

Rotary Venray nodigt de mensen die mantelzorg verlenen van harte uit, als blijk van waardering voor hun werk als mantelzorger. Nu worden de mantelzorgers zelf eens verzorgd. Zij worden net als andere jaren verwend met allerlei lekkere hapjes, klaargemaakt door de eigen koks van Rotary en er wordt een goed glas wijn, bier of frisdrank geserveerd.

Speciaal voor de mantelzorgers zal op deze avond het smartlappenkoor De Sjanellekes optreden. Dit dameskoor met leden uit Venray en omgeving zingt Nederlandstalige liederen, met een lach en een traan.

Natuurlijk is er volop gelegenheid om te praten met elkaar, met de leden van de Rotaryclub en de mantelzorgcoördinatoren.

Rotary Venray hoopt dat het een gezellige, ontspannen en zorgeloze avond wordt. De serviceclub zal naar beste beentje voorzetten.

Opgeven kan, vóór 2 november, bij het Steunpunt Mantelzorg van de gemeente Venray, bij voorkeur via emailadres: mantelzorg@venray.nl of via Zorgloket van de gemeente Venray, telefoon 523333. Geef bij aanmelding uw naam, adres en telefoonnummer.

Rotaryclub Venray

Dubbele Schakel Ondanks pogingen om een dubbele bezorging van en dus extra kosten voor De Schakel te voorkomen, blijkt dit hier en daar nog te gebeuren. Dit komt omdat bijvoorbeeld een echtpaar lid is van KBO en ANBO, of omdat mensen zowel lid zijn van de KBO Venray-kom als van de wijkoudervereniging. Willen mensen meehelpen om de kosten te drukken, dan kunnen ze dit melden bij hun afdelingen, die dan onderling kunnen afspreken wie waar bezorgt.

COLUMN



OUDEREN EN EENZAAMHEID

Waarom een column over dit onderwerp? Somberheid is hier troef. Is dat wel eerlijk naar de omstandigheden? Hoe kom ik op de gedachte dit te doen?

Eigenlijk is het pure ervaring. Rondkijkend zie ik nog al eens oudere mensen alleen zitten of lopen. Ze hebben geen aanspraak. Andere mensen lopen aan hen voorbij. Ook ik maak me daar schuldig aan als ik eerlijk ben.

Je hebt momenten nodig om dit bewust te worden. Ze zijn er vooral als er confrontaties zijn; bijvoorbeeld als er op tv of op de radio of in de pers aandacht 'wordt gevraagd voor bepaalde situaties, waarin duidelijk wordt, dat ouderen slachtoffer zijn van het geen aandacht krijgen' van hun omgeving, zelfs niet van hun naasten. Mensen zijn dan zo bezig met zich zelf en hun zorgen, dat ze geen oog hebben voor de eenzaamheid van anderen. Het lijkt dan wel of er een blinde muur is opgetrokken om hen heen. Toegegeven: er zijn vele zaken die onze aandacht vragen. Het leven is vol van allerlei toestanden. Radio, pers, tv overstelpen ons met belangrijke en minder belangrijke zaken.

Neem de proef op de som: stop nu het verder lezen van deze column. Sluit je ogen en concentreer je op wat je hoort. Probeer dan eens een beeld te vormen bij de geluiden die je waar neemt, wat die ook zijn.

Maar ook kun je rond kijken en heel bewust je ogen richten op andere oudere mensen. Zijn ze alleen of met meerderen? Als ze met een ander of anderen zijn hoe is dan de indruk van hun samenzijn? Soms voel je de warmte van hun verbondenheid. Maar het kan ook zijn dat er koelte is, die ijzig aandoet.

Onwillekeurig onderga je de opgedane indruk. Je vraagt je af waar de positieve houding vandaan komt: relatie, vriendschap, verbondenheid? Maar ook als je negatieve gevoelens krijgt. Wat is er gebeurd? Wat heeft die oudere meegemaakt? Komt er nog een kans voor haar of hem? Is er iemand die het oppikt en er iets aan gaat doen?

Wellicht is het voor jou een uitdaging om je erin te verdiepen en iets te gaan doen..... de eenzaamheid omzetten in meelevens.

Pius van Loon

Alzheimer Café Venray heeft maandag 10 oktober een bijeenkomst in De Kemphaan, om 19.30 uur. Deze avond spreekt SCEN-arts R. Smeets over dementie en levenseinde.





Er zijn veranderingen aangekondigd op het gebied van de bedragen en regels van de AOW (Algemene Ouderdomswet). De commissie Welzijn van de Centrale van Ouderenverenigingen geeft hier een overzicht.

Wanneer een AOW-partnertoeslag?

U kunt in aanmerking komen voor een partnertoeslag op uw pensioen, als u AOW ontvangt en uw partner jonger is dan 65 jaar. Uw partner heeft dan namelijk nog geen recht op AOW en zelf ontvangt u alleen úw deel van de AOW.

Voorwaarden AOW-partnertoeslag

U ontvangt de toeslag alleen als uw partner geen of weinig eigen inkomen heeft. Dit eigen inkomen kan bestaan uit inkomen uit arbeid (een baan) of inkomen in verband met arbeid (bijvoorbeeld een sociale uitkering of VUT). De toeslag stopt zodra uw partner de leeftijd van 65 jaar bereikt en een eigen AOW ontvangt.

Verlaging AOW-partnertoeslag met 10%

De AOW-partnertoeslag is per 1 augustus 2011 met 10% verlaagd voor huishoudens met een gezamenlijk inkomen van minimaal € 30.000 bruto per jaar.

AOW-toeslag vervalt in 2015

De partnertoeslag wordt in 2015 afgeschaft. Dit heeft alleen gevolgen voor u, als u op of na 1 januari 1950 geboren bent en een jongere partner met geen of weinig inkomen heeft. Als u voor 1 januari 1950 bent geboren, verandert er voor u niets. U blijft de partnertoeslag gewoon ontvangen tot uw jongere partner de leeftijd van 65 jaar bereikt en een AOW-pensioen krijgt.

Gevolgen vervallen partnertoeslag

Als u op of na 1 januari 2015 65 jaar wordt, ontvangt u alleen uw eigen deel van het AOW-pensioen. Uw inkomen kan hierdoor tijdelijk lager zijn. Dat zal het geval zijn als uw partner geen eigen inkomsten heeft. Hoe lang u samen minder inkomen heeft, ligt aan het leeftijdsverschil tussen u en uw partner.

Maatregelen vervallen partnertoeslag

Een tijdelijke teruggang in inkomen kunt u voorkomen door nu al maatregelen te nemen. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- uw partner gaat werken;
- u gaat sparen op een gewone spaarrekening;
- u informeert bij een financieel deskundige naar uw mogelijkheden.

U hoeft geen maatregelen te treffen als u verwacht ook zonder extra voorzieningen te kunnen rondkomen. Dit kan het geval zijn als uw bestedingspatroon tegen die tijd sterk is veranderd.

CENTRALE VAN OUDEREN



CENTRALE DENKT NA OVER EIGEN STRUCTUUR

De Centrale van Ouderenverenigingen gaat nadenken over de eigen structuur. De vanaf het begin gehanteerde organisatie van een centraal bestuur voor alle ouderenverenigingen met een dagelijks bestuur (de Seniorenraad) en een aantal werkgroepen (voor politiek, woningbouw, welzijn) lijkt achterhaald.

In een eerste voorstel, op 13 september besproken, werden de leden van de Centrale er op geattendeerd dat een aantal zaken niet meer zo soepel lopen. Op de eerste plaats zijn diverse commissies onderbemand, waardoor anderen weer teveel hooi op de vork moeten nemen. Maar ook fietsen onderwerpen door verschillende commissies heen en dat leidt tot fricties.

De voorzitter van de Seniorenraad suggereerde om die reden dat meerdere kleine projectgroepen met elk een onderwerp voor niet te lange tijd een oplossing zou kunnen zijn. Voor kortdurende projecten zijn mogelijk wel vrijwilligers te vinden. De Centrale zag daar wel wat in, maar gaat de komende weken ook met de eigen achterban overleggen of er andere ideeën zijn.

OUDERENVERENIGING -WEST

NOORD



BESTUURSLEDEN GEZOCHT

Na het overlijden van Coby Kuit zit de vereniging van ouderen Noord-West zonder penningmeester. Maar ook de secretaris heeft aangegeven er na dertien jaar mee te willen stoppen. Daarom is het bestuur nu op zoek naar nieuwe leden voor de invulling van beide vacatures. Dus ouderen in Noord-West: laat het bestuur en de ouderen niet in de steek. Meld u aan bij H. Willems, tel. 383597 of Th. Janssen, tel. 580456.



AnboRoze 50+ houdt dinsdag
4 oktober een ontmoetingsmiddag
vanaf 14.00 uur in de Herberg van



de Ontmoetingskerk in Geleen. Dit keer is er de theatervoorstelling 'Ik weet het nog heel goed', door de Stichting Gray, over homoseksualiteit, ouder worden en dementie.



Welzijnsstichting Synthese leek de handen af te trekken van het werk voor de ouderen. De senioren-sport werd afgestoten, de Maaltijdservice ging op de schop, er was een sterk verloop onder de ouderenadviseurs. Maar de nieuwe ouderenadviseurs Dasja Giantsios en Léon van Dijck wijzen er in een interview op, dat niets minder waar is.



Léon en Dasja

Tot vorig jaar combineerde Synthese haar adviseerende taak met veel uitvoerend werk. Dat wil de gemeente Venray niet meer. Adviezen geven en ondersteuning verlenen, prima. Maar niet dingen doen die de verenigingen zelf kunnen organiseren.

“De hele Seniorensport is daardoor bij ons weg”, zegt opbouwwerker ouderen en ouderenadviseur Léon van Dijck. Alles is nu ondergebracht bij De Sprank, Sint Christoffel (alleen de KBO's in Leunen en Oirlo regelen zelf de gymnastiek) en het Dans Collectief Venray. Daarnaast zijn er wat zelfstandige yogalessen. “Wij doen alleen ondersteunend werk als daarom gevraagd wordt”, zegt Van Dijck.

Wat doet Synthese dan wel nog voor de ouderen? Op de eerste plaats senioren, met hulp van ouderenconsulenten en -adviseurs, individueel helpen en de weg wijzen in alle regelingen, zoals WMO, financiën, huisvesting, vervoer en dagbesteding. Daarnaast is er de groepsondersteuning, als ouderenafdelingen hierom vragen. Ook zoekt Synthese naar samenwerking met andere organisaties, want “samen heb je meer te bieden en heb je een groter bereik”, zegt Van Dijck. Deze ondersteuning doet Synthese in nauw overleg met de Centrale van Ouderenverenigingen en haar commissie Welzijn.

Verder heeft Synthese enkele speerpunten in het ouderen beleid: de Maaltijdvoorziening zal blijven bestaan, maar er moet nog meer aandacht komen voor de eetpunten. Die zijn er op dit moment niet overal. Eetpunten zijn belangrijk in het voorkomen, dat ouderen geen contacten meer hebben met anderen.

Dat brengt het gesprek op het project Netwerkcoaching, waar vooral Dasja Giantsios zich mee bezig houdt. “Deze netwerkcoach komt voort uit het project eenzaamheidsbestrijding van enkele jaren geleden. Alleen vonden we dat een erg negatieve naam. De netwerkcoach probeert mensen die dreigen te vereenzamen, terug te brengen in de gemeenschap”, aldus Giantsios.

Ook heeft Synthese zich in overleg met de gemeente

tot doel gesteld om regelmatig op bezoek te gaan bij ouderen van boven de 75 jaar. Om te bekijken waar zij behoefte aan hebben, knelpunten op te sporen en uitleg te geven over regelingen. Met zoveel dorpen en wijken in de gemeente is dat overigens een traject van de lange adem. Voordat alle dorpen en wijken aan de beurt zijn geweest, zijn er pakweg twee jaar verstreken. Tussendoor moeten anderen, zoals familieleden, burens en kennissen, mensen van de dorps- en wijkraden, Thuishulp en anderen in de gaten houden of een netwerkcoach of ouderenadviseur ingeschakeld moet worden.

Verder ondersteunt Synthese de vrijwilligers van de dagopvang, waar ouderen terecht kunnen die wegens gebrek aan een zinvolle dagbesteding dreigen weg te kwijnen. Ook hier is een waakzaam oog nodig van familieleden, burens en kennissen om tijdig aan de bel te trekken.

Tenslotte heeft Synthese de taak om met anderen te bekijken hoe allochtone ouderen in de komende jaren opgevangen kunnen worden. Ook bij deze groepen is steeds meer zorg nodig, maar die mensen hebben andere behoeften dan de autochtone Nederlanders. “En denk er aan: er zijn veel meer nationaliteiten dan enkel de Turkse of Marokkaanse”, geeft Van Dijck aan. In de wijk Brukske gaat een aantal mensen in een zogenaamde klankbordgroep bekijken wat er mogelijk is.

Verzekerd bij Univé, VGZ, Iza of Trias?

Dan kunt u voor zittend ziekenvervoer voortaan op ons rekenen. Anytime.



Vanaf 1 december verzorgt Verstraaten Personenvervoer in diverse regio's in Zuidoost-Nederland het zittend ziekenvervoer voor Univé, VGZ, Iza en Trias. Dit doen wij in samenwerking met Munchhof Taxi.



Verstraaten verzorgt het ziekenvervoer in het postcodegebied 5800 t/m 5899. Om een rit te boeken heeft u als verzekerde in dit postcodegebied voortaan alleen nog maar te bellen met het gezamenlijke callcenter van Munchhof en Verstraaten.

GRATIS TELEFOONNUMMER 0800 861 04 00



info@verstraatenpersonenvervoer.nl
www.verstraatenpersonenvervoer.nl



VERSTRAATEN
personenvervoer



DANSEN OM NIET TE VALLEN



Ga dansen om niet te vallen. Dit is een beetje het motto van de maand oktober, de maand van de valpreventie. Per jaar vallen zo'n 72.000 mensen in Nederland (dat is ongeveer een in de zeven minuten) zo hard dat ze in het ziekenhuis belanden. Veelal gaat het om mensen die niet meer zo mobiel zijn en dus, als ze vallen, niet meer in staat zijn zich op te vangen.



Daarom is het zo belangrijk dat ouderen blijven bewegen, om te voorkomen dat de spieren stram worden. Dat bewegen kan door deel te nemen aan het Meer Bewegen voor Ouderen, aan sporten te doen, te wandelen of te fietsen of door te dansen.

Op dinsdagmiddag 9 oktober is er daarom een dansmiddag bij danscentrum Janssen aan de Raadhuisstraat. Alle senioren van 65 jaar en ouder worden hiervoor uitgenodigd, maar ook jongeren, kinderen en kleinkinderen mogen meedoen. De actie 'Mag ik deze dans van U' is een initiatief van de Stichting Consument en Veiligheid en van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). In Venray tekenen de gemeente, GGD en Anno '54/Janssen Dancemasters voor de organisatie.

De aanzet werd heel vroeg, al op 5 september gegeven, toen de vroegere Olympische middenafstandsloopster Olga Commandeur naar Venray kwam. Commandeur, nu al meer dan tien jaar het gezicht van 'Nederland in Beweging' (het tv-programma voor de ochtendgymnastiek) deed in elke provincie een stad of dorp aan. In Limburg had ouderencentrum Maasduinen Staete in Bergen eigenlijk de eer. Maar op zoek naar een mooie plek met veel volk kwam de organisatie op de weekmarkt in Venray uit.

In Bergen zelf wordt op 1 oktober, de Dag van de Ouderen, met een 'danslint' door alle dorpen aandacht besteed aan de valpreventie. Landelijk is voor de dans gekozen omdat veel mensen niets zien in gymnastiek, maar dansen wel leuk vinden.

Dansfeest

Tijdens het gratis toegankelijke dansfeest in Venray zijn er workshops van dansgroepen van Danscentrum Janssen, demonstraties rolstoeldansen en bestaat de mogelijkheid tot het laten berekenen van uw BMI (de verhouding tussen lengte en gewicht) door de GGD Limburg-Noord.

Daarnaast kunt u zich inschrijven voor een cursus Gezond in Beweging. Dit programma staat geheel in

het teken van een gezonde leefstijl. In drie bijeenkomsten van 2 uur kunt u vooral ervaren hoe het staat met die leefstijl. Naast enkele gezondheidstesten, krijgt u een supermarktrondleiding en een bewegles dansen aangeboden.

Deze cursus wordt gegeven op 3, 10 en 17 november om 10.00 uur. Ook deze bijeenkomsten zijn bij Anno '54. Aanmelden voor deze cursus kan op 9 oktober, maar ook via teamgb@ggdlimburgnoord.nl tot uiterlijk 25 oktober.

LICHTPROCESSIE LOURDES GROT

In de 'rozenkransmaand' zal er op zaterdag 8 oktober weer een lichtprocessie worden gehouden naar de Lourdesgrot in Venray. Iedereen kan na de H. Mis van 19.15 uur achter in de kerk een kaars aansteken en zich voegen in de stoet. Het is een paar honderd meter lopen. Voorgaande jaren namen honderden mensen deel aan de lichtprocessie.



De schutterij gaat als beschermer van de kerk voorop. Bij de grot zal deken Smeets voorgaan in het Marialof. Het koor 't Zonneliëd zingt bekende Marialiederden. Bent u slecht ter been dan kunt u ook rechtstreeks naar de Lourdesgrot komen en mogelijk hebben we dan een zitplaats, U moet er dan wel voor acht uur zijn.

CHANEL

CHANEL

MIJLING SPECIAAL OPTIEK
Passage 5 - Venray - www.mijlingoptiek.nl

DIT HOUDT ME BEZIG

Wie is Mariet Claessens-Pubben?

Leeftijd: 59 jaar

Woonplaats: Venray

Geboren in: Horst

Gehuwd met: Theo Claessens

Beroep: Pedicure, schoonheidsspecialiste

Bezigheden: biologisch tuinieren, bereiden biologisch voedsel.



Na zoveel jaren heb ik letterlijk de vruchten geplukt van mijn zienswijze", lacht ze.

Het moge duidelijk zijn dat er bij Mariet alleen maar biologische voeding op tafel komt. Maar daar blijft het niet bij. Ze wil ook andere mensen overtuigen van haar ideeën. "Ik heb graag mensen om me heen: samen wandelen, koken, eten en een praatje maken. Ik wil graag zorgen voor hun gezondheid door te praten over de voordelen van biologisch eten, aandacht te schenken, zin in het leven te geven. Ik zeg regelmatig tegen mensen die bij mij in de pedicuresalon komen: "Probeer deze groente eens". "Ik heb lange tijd een vrouw met kanker elke vrijdag zelf gemaakt eten gebracht, dat we dan samen opaten. Het deed haar goed, al die aandacht."

Bewust bezig zijn met je gezondheid vindt Mariet vanzelfsprekend. Daarbij speelt haar band met de natuur een belangrijke rol. "De natuur levert zoveel, gratis. Daarvan moet je profiteren. Gun jezelf de tijd om bijvoorbeeld bramen te plukken. Heel gezond en helemaal gratis. Ook voor ouderen is het belangrijk om tijd te nemen voor je gezondheid. Niet alleen koffie drinken. Trek er op uit, geniet van de natuur en pluk er de vruchten van. Hou het bij biologisch voedsel. Dat hoeft niet duurder te zijn. Met één pompoen kun je voor zes mensen koken." Waarna ze verzucht: "Het zou mooi zijn als iedereen zo leefde, maar dat krijg je niet voor elkaar, helaas." En dan, wijzend op haar tuin: "Allemaal groente tegen kanker. En zeg nou zelf: alle beetjes helpen toch."

Theo Vliegenberg

"Als je eten goed is, is alles goed. Door biologisch voedsel heb je minder kans op ziektes, voel je je fitter en heb je meer energie. Je voelt je gezondheid."

Als iemand overtuigd is van de grote waarde van biologische voeding, is het Mariet Claessens wel. Ze is dan ook al jarenlang bezig met biologisch tuinieren in de tuin achter haar woning. Hier teelt ze asperges, bloemkool, spitskool, savooiekool, knolselderie, broccoli, pompoenen, aardbeien, bramen en frambozen. En van elk product vertelt ze hoe waardevol dat is voor onze gezondheid. Daarnaast merkt ze op dat ze de alternatieve geneeswijze hoog in het vaandel heeft staan en dat ze volop gebruik maakt van wat de natuur ons te bieden heeft. "Die combinatie van natuur, alternatieve geneeswijze en biologische voeding



zorgt ervoor dat je gezond bezig bent, lekker eet en goed in je vel zit", legt ze uit.

"Ik had vroeger al een moestuin waarin de groente niet werd bespoten. Ik ben toen wel eens uitgelachen en voor alternatieveling uitgemaakt. Nu is duidelijk gebleken dat biologische voeding veel gezonder is.

Fotohobby Door een misverstand is in de vorige Schakel niet gemeld dat mensen die met de computer foto's willen bewerken, daarvoor ook terecht kunnen bij hobbycentrum Senior Service. Opgeven kan nog via telefoon 521475.

BEWEGINGSGROEP VOOR VROUWEN

In wijkcentrum De Kiosk wordt elke maandag om 9.00 uur bewegingsles gegeven voor vrouwen van 55 jaar en ouder. Tijdens deze les worden, op muziek, oefeningen gedaan voor de conditie en voor het versterken van de spieren. De docente is een vrouw en de locatie heeft geen inkijk. Deze bewegingsles voldoet dus ook aan de eisen van vrouwen uit andere culturen.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij. De kosten zijn afhankelijk van het aantal deelnemers en liggen rond de € 4,00 per les. Betaling per maand contant aan de lerares. Wilt u ook iets meer bewegen en in contact komen met vrouwen van uw leeftijd? Geef u dan op bij Diana Ummels van Synthese, tel. 517348 of loop gewoon op maandagochtend om 9.00 uur binnen.



De gemeente Venray heeft midden dit jaar een nieuwe nota opgesteld, in het kader van de WMO, Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Een van de hoofdpunten daarin is het gezond houden van ouderen door middel van sport en bewegen. Een eerste initiatief hierin is het elders in deze Schakel aangekondigde 'Mag ik deze dans van U'.

Tijdens de vergadering van de Centrale van Ouderenverenigingen heeft beleidsmedewerker Ingrid Theeuwen van de gemeente uiteengezet wat de gemeente gaat doen. Tevens is de Seniorenraad gevraagd medewerking te verlenen waar mogelijk is. Deze zou bijvoorbeeld reclame kunnen maken voor het sporten, maar ook contactpersonen kunnen zoeken voor de stagiaires die onderzoeken doen. De ouderen kunnen ook zelf ideeën aandragen om 'meer bewegen' te stimuleren en ook om te zoeken naar wegen om de niet-sportende senioren te bereiken.

Op dit moment is de gemeente doende te inventariseren wat er aanwezig is aan sport- en beweegmogelijkheden voor ouderen in Venray. Daarnaast heeft Sanne de Boer van de gemeente als stageopdracht meegekregen bij ouderen te peilen waar ze, op het gebied van sporten, behoefte aan hebben. Daarnaast hoopt Venray te bewerkstelligen dat er twee keer per jaar een sportevenement of beweegactiviteit in wijken of dorpen wordt gehouden.

KBO VENRAY-KOM



Puzzel jaarprogramma

Hierbij de oplossing van de puzzel in het jaarverslag: De gezochte woorden en letters waren: Unie**K**O, De **K**lerk, Keuvel**e**n, De Sch**a**k**e**l, Lees**s**kring. Sm**a**kt, Joop **S**ijmons,

Advent**v**iering, Regi**o**bestuur, De Kemp**h**aan, Broemrit, Wijnh**o**ven, Anne**j**et van Zijl,

Beter Zien, Wiel **C**usters, Fiet**s**ers.

Het gezochte woord was: **Belastingproject**.

Najaarsvergadering.

Op woensdag 19 oktober om 14.00 uur vindt in de Kemphaan de najaarsvergadering van KBO Venray-kom plaats. De agenda voor deze bijeenkomst wordt u toegestuurd bij de oktoberuitgave van De Schakel.

SCOOTMOBIEL VEILIG

In de vorige editie van De Schakel stond vermeld dat het GehandicaptenPlatform Venray in de week van 3 tot en met 8 oktober aandacht zou schenken aan het veilig gebruik van scootmobielen in het verkeer. Deze activiteit is echter verschoven naar donderdag **17 november** van 14.00 – 17.00 u in De Kemphaan.

Wat gaat het GPV die middag doen?

Onder de slogan 'Rij wijzer met je scootmobiel' wil de vereniging een informatiemiddag organiseren voor gebruikers van een scootmobiel of elektrische rolstoel. Het is van belang dat gebruikers van deze voertuigen veilig deelnemen aan het verkeer.

In met name voetgangersgebieden (denk aan het winkelcentrum van Venray) levert dit nog wel eens problemen op. Vandaar dat het GPV, in samenwerking met ergotherapeuten en politie, graag aan zoveel mogelijk gebruikers van scootmobielen of elektrische rolstoelen informatie willen geven over het onderwerp: hoe kunnen wij zelf ook meewerken aan het veilig deelnemen aan het verkeer. Veilig verkeer maken we tenslotte samen.

Wilt u graag aanwezig zijn bij deze activiteit? Even bellen of mailen met telefoon: 580300 of email: GPVenray@hotmail.com

Nadere informatie volgt.

Verbeterpunten

Uiteraard moeten straten, pleinen, trottoirs, kortom de openbare ruimte ook zodanig zijn ingericht dat veilig gebruik van uw scootmobiel in het verkeer mogelijk is.

Mocht u situaties kennen die voor verbetering in aanmerking komen, laat ons dat dan weten. Dan kunnen wij dit weer opnemen met de gemeente. Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Vrijwilligers

Tot slot: het GPV zet zich in om op lokaal niveau de belangen te behartigen van mensen met een beperking. Mocht u hieraan een bijdrage willen leveren, wij kunnen nog steeds bestuursleden en/of ervaringsdeskundigen gebruiken.

Wilt u eerst wat meer informatie? Bel even: 580300 of mail even: GPVenray@hotmail.com

80+: INDICATIE OVERBODIG Mensen die de leeftijd van 80 jaar hebben bereikt, hebben voortaan geen indicatie van het CIZ meer nodig, om voor een appartement in een verpleeg - of verzorgingshuis in aanmerking te komen. Zij kunnen zich hier direct voor aanmelden bij een instelling zoals de Zorggroep Noord- en Midden Limburg.

SINT CHRISTOFFEL BLIJ MET OUDEREN

MBvO



Het Meer Bewegen voor Ouderen is na de grote vakantie, wat de gymnastiek betreft, in handen gekomen van de Venrayse gymnastiekvereniging Sint Christoffel. De grote twijfels voor de senioren waren: zijn we daar welkom, zijn we duurder uit, moeten we nu allemaal naar de Langeweg, waar de vereniging een eigen turnzaal heeft. Eric van Broekhoven, bestuurslid van Sint Christoffel gaf begin september uitleg aan de ouderen.

In maart van dit jaar is Sint Christoffel in contact gekomen met Synthese voor de overgang van de groepen MBvO naar een sportvereniging. De gemeente Venray vindt namelijk dat het draaiend houden van sportgerelateerde bezigheden geen kernactiviteiten van Synthese zijn en dat deze dus ondergebracht moeten worden bij verenigingen. Dit gold dus ook voor de seniorenengym.

Tijdens de eerste bijeenkomst kwam al snel naar boven dat het redelijk onduidelijk was bij de deelnemers en docenten, wat er zou gaan gebeuren en hoe een en ander vorm gegeven moest worden.

Als vereniging hebben wij bij de besprekingen steeds als uitgangspunt genomen, dat er zowel voor de deelnemers als voor de docenten zo weinig mogelijk moest veranderen. Vooral voor de deelnemers is de mobiliteitsfactor van groot belang of ze blijven deelnemen of toch noodgedwongen moeten afhaken. Gelukkig hebben wij gedurende de afgelopen maanden intensief samengewerkt met Synthese en de gemeente om de veranderingen zo soepel mogelijk te laten verlopen. We hebben er zogezegd een 'zachte landing' van kunnen maken.

Lidmaatschap

Uiteindelijk hebben we het zo geregeld: 1) de contributie stijgt niet, 2) alle docenten zijn gebleven, 3) iedereen gymt in dezelfde accommodatie als voor de overgang en 4) ook de groepen in de dorpen blijven bestaan.

Het enige wat echt veranderd is, is dat de deelnemers nu lid zijn van Sint Christoffel. Dit heeft voor beide partijen een voordeel, namelijk: alle deelnemers zijn direct verzekerd en alle overige kosten lopen via de vereniging. Voor Sint Christoffel betekent dit een invulling van een ambitie om ook aan senioren gym aan te kunnen bieden. Wij hopen dan ook dat dit een stimulans zal zijn voor andere mensen, om ook op de gym te komen en dat wij op deze manier ook nog eens de leeftijdsgroep tussen 45 en 65 bereiken.

Alle deelnemers zijn lid van de vereniging. Wij hopen dat nu ook bij iedereen het verenigingsgevoel gaat kriebelen en dat de nieuwe leden ook actief worden in de vereniging. Wij beschouwen de groep ouderen niet zomaar als 'leuk dat ze erbij zijn' maar we hopen dat ze echt onderdeel van de vereniging zullen worden en gaan deelnemen aan alle activiteiten die worden georganiseerd.

Wij hebben afgesproken dat vertegenwoordigers uit deze groep ook in het bestuur en bij alle andere vergaderingen welkom zijn om hun stem te laten horen. Verder is met de Seniorenraad afgesproken om jaarlijks de gang van zaken te evalueren, om er zeker van te zijn dat alles goed verloopt. Ik hoop dan ook dat iedereen zich thuis gaat voelen bij onze vereniging.

Kortom, wij hebben er veel plezier in dat deze groepen bij ons zijn gekomen en gaan er zeker vanuit dat dit een succes wordt.

Eric van Broekhoven

ANBO-INFO



Franse middag 11 oktober 2011

Aanvang 14.00 uur in De Kemphaan. Margriet Halverhout zal ons chansons laten horen en daarbij tekst en uitleg geven. Als we praten over Frankrijk denken we natuurlijk ook aan wijn en kaas. Daarom hebben we voor deze middag ook de heer Van Dijk (Plusmarkt) uitgenodigd. Hij zal ons wetenswaardigheden vertellen over Franse wijnen en deze ook laten proeven. Daarbij hoort Franse kaas en daarover vertelt hij ook.

Aanmelden tot vrijdag vóór de activiteit via dflemmers@home.nl

telefonisch bij Diny Lemmers tel. 514362 of de brievenbus van de ANBO in De Kemphaan



HAPPEN EN TRAPPEN



Deze sinds enkele jaren in trek zijnde vorm van recreatie blijkt een schot in de roos te zijn.

Door heel Nederland kunnen mensen een fietsroute reserveren die is uitgezet door VVV of horecaondernemers. De lengte van de routes variëren tussen de 40 en 50 kilometer en de tocht wordt in vijf etappes gedaan.

's Morgens tussen 10.00 en 11.00 uur wordt er gestart. De fietsers worden op het beginpunt ontvangen met koffie en gebak (vlaai). Ze krijgen de te volgen route, zelfs plakmiddelen voor de fiets zijn er vaak bij. Eventueel kan men ter plekke fietsen huren.



Van soep naar toetje

Nadat de eerste etappe erop zit, wordt in een restaurant het voorgerecht geserveerd. Bij de meeste restaurants is er een keuzemogelijkheid. Genietend van het gebied waar men doorheen fietst (meestal is gekozen voor fietspaden of wegen met weinig verkeer), komt etablissement nummer twee alweer opdoemen. Daar wordt de soep opgediend.

Letterlijk tussen de soep en de aardappelen door moeten de deelnemers weer de fiets op naar het volgende culinair onderkomen. Voor het hoofdgerecht zijn weer keuzes mogelijk: vis, vlees of vegetarisch.

Met nog een halte voor de boeg worden de pedalen weer rondgedraaid, op naar het toetje om van daaruit weer richting startpunt te gaan, waar meestal uit eigen zak nog een afzakkertje wordt genomen. Een hele dag fietsen en eten zit er op.

Dit jaar kan ik uit ervaring spreken: met mijn kaartvrienden en eega's heb ik een rondje vanuit Geijsteren, via Ayen, Twisteden, Wellse Hut en Blitterswijk en weer terug naar Geijsteren gemaakt. Een mooie fietstocht met goede restaurants.

De tweede tocht eind juli bracht ons met vrienden naar De Baronie. Startpunt was Zundert, bekend van

het bloemencorso en we fietsten door Rijsbergen, Achtmaal, Schijf en Rucphen. Een tocht met zeer afwisselende landschappen en oeroude cafés langs de route. Bij beide routes werd nauwelijks gebruik gemaakt van de knooppunten. U kunt een dergelijke tocht ook zelf uitzetten en afspraken maken met horecaondernemers.

Nadruk op happen

Zover het positieve van happen en trappen, maar er zijn ook negatieve kanten aan. Zo staat er bijna niets over het ontstaan, doel en ontwikkeling van het landschap, dorpen en buurten. Natuurlijk gaat happen en trappen door stad en land, maar daar is alles mee gezegd. De nadruk ligt helemaal op het happen: de restaurants komen goed uit de verf, ook op de site.

In de gemeente Venray kan op twee plaatsen gestart worden: bij Asteria in Venray (de route heet 'Grenzeloos Bourgondisch in het land van de Baron') en bij Het Trefpunt in Geijsteren ('Van Maas tot Niers'). Verdere startplaatsen in Noord Limburg zijn er in Bergen en Broekhuizen en net over de provinciegrens kan men in St. Anthonius en Asten starten. Verder informatie bij de betreffende restaurants en op www.happenentrappen.nl

Herman Jacobs

HOOPVOLLE ONTWIKKELINGEN KBO



Het bestuur heeft ook besloten om het dienstverband met de huidige directeur niet voort te zetten en door te gaan met de ingezette vermindering van functies en arbeidplaatsen. Er is tenslotte ook gekeken naar een lange termijn visie met een financiële doorkijk naar de toekomst.

Daarnaast zijn er een aantal ontwikkelingen die hoopvol stemmen. Zo zijn bijvoorbeeld de claims die KBO Brabant aan de rechter had voorgelegd, niet toegekend.

Het Bondsbestuur van KBO Limburg heeft de besluiten van de Algemene Vergadering in juni ter kennis gebracht aan het nieuwe Uniebestuur. Ook is een voorwaardelijke opzegging van het lidmaatschap van de Unie KBO de deur uitgegaan. Maar gezien de ontwikkelingen mag voorzichtig geconcludeerd worden, dat de besluiten van de Algemene Vergadering van KBO Limburg bij de collega's in de Unie hun weerklank hebben gevonden. Er komt immers een afgeslankte Unie KBO in zicht, waar een aantal hoofdtaak prioriteit krijgt. De in het eerdere conceptwerkplan voorgestelde extra contributieverhoging van € 5,00 gaat niet door.

Op 30 november zullen in een Algemene Ledenvergadering van KBO Limburg de resultaten van de verrichte werkzaamheden aan de leden worden voorgelegd.

We mogen hopen dat er daarna gewerkt kan worden aan een landelijke sterke organisatie die opkomt voor de belangen van ouderen. En wie weet blijkt een nieuwe collegiale samenwerking met KBO Brabant ook nog mogelijk. Een sterke vertegenwoordiging en samenwerking van alle ouderen is zeker in deze zware tijden in ieders belang.

Ik hoop dat mijn optimisme over de toekomstige ontwikkelingen bewaarheid zal worden.

Henk de Klerk

Tenslotte liggen er nog andere uitdagingen in het verschiet. Dat is om te beginnen een bijdrage leveren in de pogingen verschillende verenigingen en andere wijkgebonden groeperingen met elkaar in contact te brengen. Wonen Limburg heeft ons al eerder gevraagd daar aan mee te werken.

Een dierbare wens is een wijkblad voor de Veltumse wijkbewoners. In welke vorm dan ook. Een uitdaging van formaat.

Chris Ter Beek

OUDERENVERENIGING VELTUM



De aanhouder wint

Ouderen krijgen een eigen stem in de ontwikkeling van het project Parc Velt. De Ouderenvereniging Veltum is namelijk uitgenodigd zich aan te sluiten bij het overleg over de bouw en het beleid en exploitatie van het wijkontmoetingscentrum De Mulder in het project Parc Velt.

Daarmee is bereikt, wat de Ouderenvereniging Veltum zich als belangrijkste doel heeft gesteld: betrokken worden in de ontwikkeling van een volwaardige plek in de eigen wijk, om elkaar te ontmoeten en activiteiten te ontwikkelen die de samenhang tussen de wijkbewoners kunnen bevorderen.

Als Veltumse vereniging kunnen we nu meedenken over de vormgeving van een wijkontmoetingscentrum dat voor de ouderen in de wijk als ontmoetingspunt uiterst belangrijk is. En, zeker zo belangrijk, een voorziening waarin de 'werkdoelen' zoals belangenbehartiging, informatiepunt, buurthulp en vrijwilligerswerk een kans tot ontplooiing krijgen. Aanknopingspunten daarbij vinden we bij de andere partners in het project, die ook gebruik gaan maken van het wijkontmoetingscentrum.

De Zorggroep is daarin het belangrijkste. Het sociale contact tussen de bewoners van de zorgappartementen en de overige wijkbewoners is een gedeeld belang. Van daaruit komen we dan ook de behoefte aan buurthulp in de meest praktische zin, alsmede activiteiten en vrijwilligerswerk voor en door ouderen op het spoor.

In het wijkontmoetingscentrum treffen we naast de stichting Wijkcentrum Veltum, die vooral opkomt voor de huurders van de grote zaal, ook Mensana, Dichterbij en Spring Kinderopvang.

Met medewerkers van die organisaties zijn gesprekken gaande hoe we samen kunnen werken en wat we voor elkaar kunnen betekenen in de onderlinge dienstverlening.



Wij maken het u gemakkelijk

**ZODAT U LANGER ZELFSTANDIG
KUNT BLIJVEN WONEN**

Oudere inwoners vormen een steeds groter wordende groep, die het prettig vinden om in hun eigen woning en hun vertrouwde woonomgeving te blijven wonen.

Meestal blijkt het met eenvoudige verbeteringen in de woning mogelijk om langer en comfortabel in de eigen woning te blijven wonen.

'De Aanpak bouwservice' heeft in de praktijk bewezen dat zij deze aanpassingen met een zeer goede prijs-kwaliteit verhouding voor u kan uitvoeren.

Wilt u meer informatie hierover neem dan contact met ons op, of kijk op de website. Ook in de folder 'Wij maken het u gemakkelijk' van de Commissie Ouderenhuisvesting Venray vindt u een overzicht van mogelijke aanpassingen.

Janslust 8
5812 AT Heide - Venray
Telefoon 0478 - 58 54 09
www.aanpakbv.nl



KNIPOOG NAAR MARIA

In gemeenschapshuis D'n Oesterham in Oostrum brengt MarieChristien Verstraten uit Volkel op zondag 30 oktober een muziekprogramma onder de titel 'Een knipoog naar Maria'. Doelend op de Mariamaanden mei en oktober. Vanaf 14.30 uur zingt ze bekende Marialiederen, maar ook een reeks andere, klassieke meezingers. MarieChristien boeit de zaal daarnaast met haar sappige Brabantse humor.

De ouderenconsulent komt graag bij u langs voor advies en informatie over:

Wonen, Zorg, Welzijn, Financiële regelingen
☎ 517317



Grensgeval

Zoals toegezegd nogmaals de drie makers van schoolkunst maar nu met elk een groter kunstwerk in Venray. Het meest bekende is *De Ontmoeting* van de vorig jaar overleden Wim Rijvers uit Leveroy (*De draak* bij Focus). Dat meters hoge bronzen beeld staat prominent op het grasveld aan de noordkant van de Grote Kerk. Daar doet het zijn naam alle eer aan: het is een ontmoetingsplek van vooral jongeren. Maar naam en figuratie slaan op een andere plek van samenkomst, de 'kop' van de Grotestraat waar Henseniusplein, Patersstraat en Poststraat samenkomen. Daar stond het kunstwerk aanvankelijk, waar nu *Kringloop* van Fons Bemelmans is te zien.

De Ontmoeting dateert uit 1997 en was bij haar 75-jarig bestaan een geschenk van Woningstichting Noord-Limburg, nu Wonen Venray / Limburg.

Ook verplaatst, maar slechts luttele meters, is op de gevel van sporthal De Wetteling een groot keramisch tableau van Piet Schoenmakers (*Venray in miniatuur* bij De Landweert maar ook *Spelende kinderen* bij Vincentiushuis) te zien. De titel is niet bekend maar, lijkend op een schakel en sleutel, symboliseert dit kunstwerk dat sport verbreedert; de eenling gaat op in een team.



Sleutel tot ...

Als lid van het toenmalige collectief Kunstatelier St. Joris in Beesel maakte de twee jaar geleden overleden Schoenmakers dit kunstwerk in opdracht van de bouwer van de sporthal, het voormalige bouwbedrijf J.P.A. Nelissen Venray. Bij de recente uitbreiding schoof het tableau met de verplaatste ingang op. Het grote werk van de derde kunstenaar, Chris Ripken uit Rotterdam (*Mooi anders* bij De Estafette) is bij velen



De Ontmoeting

(nog) onbekend: een roedel van zes wolfshonden. De ijzeren exemplaren waren in een kring gegroepeerd in de

expositietuin van Mieke van Uden in Geijsteren. Op haar initiatief kochten de nieuwe gemeenten Horst aan de Maas en Venray (nu ook aan de Maas) de wolfshonden aan; niet omdat Venray en Horst als wolven vochten om de opgeheven en opgedeelde gemeente Meerlo-Wanssum maar wel als symbool van de zes dorpen van die voormalige gemeente. Hechte leefgemeenschappen zoals wolven ook in groepsverband leven. De zes staan sinds juli vorig jaar op de grens tussen Meerlo en Wanssum, in het bosje bij de St. Goarkapel aan de Postbaan. Drie honden kijken naar de ene, drie naar de andere gemeente. Hopelijk raken die gemeenten niet op elkaar uit gekeken.

Paul Reiniers

foto's AFV Venray