

# DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY  
jaargang 30 nummer 7 14 augustus 2015

*De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray*

VAKANTIEGEVOEL



De oproep om een vakantiefoto te sturen leverde een tiental reacties op. Mooie natuuroptnamen of architectonische hoogstandjes uit het buitenland, zoals de foto van een tempel in Thailand, gemaakt door Theo Verhoeven. Dicht bij huis sprongen twee foto's eruit. José Smits stuurde een grappige foto uit eigen tuin, waar opa Peter en zijn kleinzoon Cas heerlijk liggen te slapen in de warme zomerzon. Het ultieme vakantiegevoel. Margriet van Enckevort laat haar verjaardagscadeau zien (zie pagina 16): de door haar man gedekte ontbijttafel in de eigen vogel- en vlindertuin.

## IN DIT NUMMER O.A.

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Sleutelkluisjes blijven onveilig       | Sarcopenie, een 'nieuwe enge' ziekte |
| Het Zonnelied op de Dag van de Ouderen | Het drukke leven van Wies Hamstra    |
| Enquête over computercursussen         | Ysselsteyn wint jeu de boulesbeker   |
| Het nieuwe seizoen van start           | Wandelen door de Leunse Paes         |

# Met MultiCopy wordt u een stuk zichtbaarder

Vlag  
billboard  
beurswand  
of  
display

## MULTICOPY

THE  
COMMUNICATION  
COMPANY

### MultiCopy Venray

Smakterweg 19  
5804 AE Venray  
Tel. 0478-51 31 02  
venray@multicopy.nl

### MultiCopy Venlo

Jan van Riebeeckweg 13  
5928 LG Venlo  
Tel. 077-323 54 54  
venlo@multicopy.nl

MULTICOPY

JAARPROGRAMMA'S KBO  
EN ANBO VENRAY



Met deze Schakel mee krijgen de leden van KBO Venray en ANBO Venray elk hun eigen jaarprogramma in de bus. Voor veel ouderen draait het lidmaatschap toch om de activiteiten die de afdelingen ontwikkelen.

KBO Venray begon de laatste jaren steeds met een filmvoorstelling, maar deze heeft nu pas in november plaats. Dan wordt de film *Les Beaux Jours* (de mooie dagen) vertoond. De start van het nieuwe KBO-seizoen is nu op 10 september met een natuurwandeltocht door Vlakwater, onder leiding van een gids. Op 24 september gevolgd door een bezoek aan het museum van de psychiatrie. Verder omvat het programma de traditionele lezingen, (dag)uitstapjes, vieringen en activiteiten. En als slot de barbecue.

### Gouden jubileum

Overigens staat de ouderen van de KBO Venray nog meer te wachten: van de afdeling bestaat in 2016 een halve eeuw. Om dit te vieren is een aparte commissie in het leven geroepen, die nog studeert op een feestprogramma en extra activiteiten. Het Boerenontbijt, dat in de carnavalsweek op 'vastelaovesdinsdag' op het programma staat, mag als een eerste verrassing worden gezien.

Op 21 januari heeft KBO Venray een gezamenlijke middag met ANBO Venray. Dan zal de gemeente vertellen hoe de stand van zaken is na het eerste jaar Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) in gemeentehanden. Zoals de laatste jaren gebruikelijk zijn veel activiteiten van ANBO en KBO over en weer te bezoeken. In de agenda in De Schakel zetten we dit er steeds bij. Aan sommige activiteiten kunnen ook ouderen meedoen die geen lid van een ouderenbond zijn.

### ANBO

ANBO Venray begint op 17 september met een lezing door Twan van Els over zijn herinneringen als schooljongen aan de Tweede Wereldoorlog. Aansluitend wordt de film 'Haarlem helpt Venray' getoond. Ook het ANBO-programma bevat geen echt nieuwe activiteiten. Of het moet een bezoek aan de rijkschool in mei 2016 zijn, om te kijken hoe rijvaardig de ouderen nog zijn. ANBO Nederland keerde zich enkele weken geleden tegen een 'verplichte' test voor de senioren.

### COLOFON

De Schakel is het informatieblad van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray. De Schakel verschijnt 10x per jaar in een oplage van 3300 exemplaren en is óók te lezen op [www.seniorenraadvenray.nl](http://www.seniorenraadvenray.nl)  
Los abonnement € 16,00 per jaar, te bestellen via het secretariaat.

De volgende Schakel verschijnt op **2 oktober**

#### Aanleveren kopij:

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

Kopij aanleveren t/m donderdag **17 september**

Advertenties moeten uiterlijk **15 september** ingeleverd zijn op de e-mail:

[advertentie.schakel@seniorenraad.info](mailto:advertentie.schakel@seniorenraad.info)

Dit is tevens het adres voor informatie over voorwaarden en tarieven van advertenties.

#### Redactie:

Jaques Penris (voorzitter tel. 585364), Herman Jacobs, Matt Botden, Henk Classens, Anja Kooiker en Johan Koster.

#### Redactiesecretariaat:

Henk Classens, Castelostraat 4, 5811 AP Castenray.  
[henk.c1@ziggo.nl](mailto:henk.c1@ziggo.nl)

#### Grafische vormgeving:

José Mulders en Theo Swinkels

**Drukwerk:** MultiCopy Venray

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

## Nieuwe werkgroep 'Kom bij de Club'

Een belangrijk aandachtspunt voor het GehandicaptenPlatform Venray is 'Toegankelijkheid'. Hierbij wordt niet alleen gedacht aan gebouwen, openbare ruimte en woonomgeving, maar ook aan toegankelijkheid tot het verenigingsleven. Om een en de ander goed te kunnen organiseren en coördineren is de werkgroep 'Kom bij de Club' gevormd, bestaande uit afgevaardigden van het GPV, de organisatie 'Iedereen Kan Sporten', de gemeente en GGZ-NML (GGZ Noord- en Midden-Limburg). De nationale Week van Toegankelijkheid 2015 (5 t/m 10 oktober) heeft dit jaar immers als thema: 'Kom bij de Club'.

## Mogelijkheden

Verenigingen vormen een onmisbaar onderdeel van onze maatschappij, bieden hun leden een nuttige tijdsbesteding, scheppen mogelijkheden tot hebben en onderhouden van sociale contacten. Zij geven tevens ruimte aan vrijwilligers om een bijdrage te leveren aan het verenigingsleven. Ieder naar zijn behoeften en mogelijkheden. Toch zijn er in onze maatschappij mensen die zich niet zo gemakkelijk bij een vereniging aansluiten en/of worden opgenomen. Daarbij gaat het meestal om ouderen en mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking. Vaak weten zij niet dat verenigingen ook voor hen openstaan of weten verenigingen niet hoe zij aan deze mensen een zinvolle tijdsbesteding kunnen bieden. Misschien is de accommodatie voor deze mensen moeilijk toegankelijk of vreest de vereniging niet de juiste opvang en begeleiding te kunnen bieden.

## Openstaan

Daarom willen we niet alleen verenigingen oproepen om open te staan voor ouderen en mensen met een beperking, maar willen we ook een beroep doen op de doelgroep om zelf contact te zoeken met verenigingen. Het is van groot belang om te zoeken naar mogelijkheden om iedereen mee te laten doen. Het is logisch dat mensen in een rolstoel niet actief kunnen voetballen, maar zij kunnen wel een bijdrage leveren aan andere clubactiviteiten zoals meehelpen in de kantine, administratieve bezigheden of deelname aan de supportersclub. In voorbereiding daarop wil het GehandicaptenPlatform Venray overleggen met verenigingen om hiervoor aandacht te hebben. De verenigingen in Venray hebben inmiddels een enquêteformulier ontvangen, waarin zij aan kunnen geven of zij al activiteiten hebben voor mensen met een beperking en of zij bereid zijn hiervoor mogelijkheden te bieden. Op sportgebied leveren al diverse verenigingen een bijdrage. Het doel van de nieuwe werkgroep is het verstrekken van informatie en adviezen aan verenigingen over mogelijke ondersteuning. De werkgroep wil op 5 oktober in het gemeentehuis een bijeenkomst houden voor verenigingen, om het uiteindelijke doel 'Iedereen kan meedoen in Venray' te realiseren. Nadere informatie hierover volgt nog.



## ZIEKENLOF

Laatst vertelde een gehandicapte kennis enthousiast over zijn reis met de Zonnebloem. Ik begreep dat enthousiasme wel. Ikzelf heb vanaf eind jaren tachtig ruim twintig jaar voor de Zonnebloem gewerkt. Ik ken de vereniging als een sympathieke club.

Mijn eerste contact met de Zonnebloem dateert overigens al uit de jaren vijftig. Een voorval uit die tijd wil ik u niet onthouden. Ik was lid van het Helmondse koor de Sint Jozefzangertjes, dat onder leiding stond van Theo Driessen. Maandelijks luisterde dit koor het ziekenlof op dat werd gehouden in de kapel van het zustersklooster in Helmond. De KRO-radio zond de dienst live uit in Alex van Wayenburgs programma Radio Ziekenbezoek.

Nu wilde het geval dat het in die kapel altijd bloedheet was. De nonnen waren kennelijk koukleumen of ze wilden hun warme gastvrijheid kracht bijzetten door de kachel te laten loeien. Hoe het ook zij, ook tijdens de bewuste uitzending hadden ze de kachel weer op 10 gezet, met als gevolg dat het er als vanouds erg benauwd was. Het zweet liep ons al vanaf het begin in straaltjes over de rug. En dat, terwijl wij nog moesten zingen om de massaal aan de radio gekluisterde zieken in ons land iets stichtelijks mee te geven ter verlichting van hun bestaan. Want dat laatste stond Zonnebloemoprichter Alex van Wayenburg voor ogen.

Helaas, niet alles wat in die tijd live werd uitgezonden tot heil van de zieken, pakte even goed uit. Ook nu niet. Want wat was het geval? Een van de koorknappen werd bevangen door de hitte en dreigde flauw te vallen. Dirigent Driessen zag het gelukkig bijtijds, deed enkele stappen naar voren en ving de jongen op. Dat hij daarbij de microfoon omstiet, had pijnlijke gevolgen voor de oren van de luisteraars. Het ding viel met een smak tegen de grond, wat een harde knal tot gevolg had. De radio produceerde vervolgens minutenlang angstaanjagende piepgeluiden die door merg en been gingen van luisterend ziek Nederland.

Het begin van het lof was weinig bevorderlijk voor het welzijn van de zich rot geschrokken luisteraars, maar gelukkig was de rest van de dienst een genot om te horen. Nadat de onwel geworden zanger door enkele behulpzame nonnen was afgevoerd, zongen wij dat het een lieve lust was. Het lof werd dan ook zoals gewoonlijk een succes. Ditmaal zelfs een oorverdovend, daverend succes.

*Theo Vliegenberg*



**65 KLUS DIENSTEN**

65 Klus Diensten verzorgt klusjes in en om huis bij ouderen en hulpbehoevenden

Klein bedrag, pinnen mee

0478-854244 • info@65klusdiensten.nl • www.65klusdiensten.nl

## MAATSCHAPPELIJKE STAGE RAAYLAND



Op verzoek van het Raayland College werkt de gemeente Venray mee aan het handhaven van de maatschappelijke stages voor leerlingen. Die stages zijn ingevoerd toen landelijk verplicht werd om leerlingen te leren in de maatschappij nuttig bezig te zijn. Het Rijk betaalde de kosten, maar dat is nu met ingang van het nieuwe schooljaar in september stopgezet. De school wilde die stages behouden, want ze had er heel goede ervaringen mee. De gemeente heeft hiermee ingestemd en voor de komende drie jaar een subsidie van 40.000 euro per jaar beloofd.

**BAKKERIJ VAN GASSEL**

Timmermannsweg 2 5813 AN, Ysselsteyn Tel. 0478 - 54 14 74 Fax. 0478 - 54 21 69	Kruidenlaan 151 5803 BV, Venray Tel. 0478 - 58 74 01 Fax. 0478 - 58 19 74
Schouwburgplein 5 5801 BV, Venray Tel. 0478 - 50 33 02 Fax. 0478 - 64 00 40	Heidseweg 44 5812 AB, Heide Tel. 0478 - 85 03 82

[www.vangassel.nl](http://www.vangassel.nl)  
Like ons op Facebook [www.facebook.nl/vangassel](http://www.facebook.nl/vangassel)

*"iedere dag aantrekkelijke aanbiedingen"*

## GPV OP STAGEMARKT RAAYLAND COLLEGE



Op vrijdag 4 september staat het GPV met een stand op de stagemarkt in het Raayland College, om daar leerlingen behulpzaam te zijn bij het zoeken naar een stageplek. Als het even kan voor een volgend project bij het GPV.

Groepsgewijs zullen op deze middag alle derdejaarsleerlingen van het VMBO deze stagemarkt komen bezoeken om hier informatie te vergaren over mogelijke stageplekken voor hun maatschappelijke stage. Ook een deel van de vierdejaarsleerlingen HAVO en VWO zal deze stagemarkt bezoeken. Na dit bezoek kunnen de leerlingen een keuze maken voor een aan hun opleiding verbonden stage.

Zowel vorig jaar als medio dit jaar hebben leerlingen van het Raayland College het GPV geholpen bij het schouwen van diverse winkels in Venray op hun toegankelijkheid. Ze hebben meegewerkt aan het opstellen van de schouwrappporten en het vervaardigen van de hierbij behorende uit te reiken toegankelijkheids certificaten. Zij deden dit alles in het kader van hun maatschappelijke stage. Ook voor het komende schooljaar wil het GPV weer leerlingen benaderen om zich in te zetten voor het GPV.

**keuten van loon hoveniers.**

**[Dé groene handen voor senioren!]**

Onbezorgd genieten?  
Keuten van Loon is uw helpende hand met klussen voor Tuin & Huis, zodat u onbezorgd kunt genieten. Al 50 jaar een vertrouwd gezicht!

Informeer naar de mogelijkheden en begin met een goed en gratis gesprek.  
[T] (0478) 54 63 39 [E] info@keutenvanloon.nl [I] www.keutenvanloon.nl

### VOOR U GELEZEN

"Pluk de Dag... maar laat ook iets hangen voor morgen."

*Stelling in proefschrift van Myrtille Vallen uit Venray*

## DIT HOUDT ME BEZIG

Wie is:	Wies Hamstra-Janssen	
Woonplaats:	Blitterswijck	
Leeftijd:	68 jaar	
Was gehuwd met:	Hans (overleden in 2004)	
Oud beroep:	Medisch analiste	
Bezigheden:	Missiewerk, parochiewerk, zingen, fotograferen, fitness, reizen	

In het woordenboek van Wies komt de uitdrukking 'geen tijd' niet voor. Zelfs de gebruikelijke discussie 'tijd moet je maken' slaat ze bij voorkeur over, ze voegt liever direct de daad bij de 'gedachte'. Het resultaat is een agenda waarbij iedere sterveling zich afvraagt, hoeveel uren ze per etmaal tot haar beschikking heeft.

Als jongste in een gezin met vier kinderen bezocht ze de MULO in Venray en volgde daarna de opleiding tot klinisch analist. Vervolgens bekwaamde ze zich in Nijmegen en Leiden in de specialisaties pathologie (ziekteleer), histologie (weefselleer) en cytologie (celleer). Wies werkte in diverse ziekenhuizen, in Venray, Venlo, Helmond en Nijmegen. Na haar pensionering zelfs nog in Amersfoort. Vorig jaar stopte ze definitief. Ze had zitting in het landelijk bestuur van de vakvereniging en was gemeenteraadslid voor het CDA, eerst in Meerlo-Wanssum, daarna in Venray.

### Parochiewerk

Haar hart ligt echter sinds jaar en dag al bij de kerk, het geloof en daaruit voortvloeiend het missiewerk. Voor de parochie Blitterswijck is Wies een zeer actieve vrijwilliger in diverse werkgroepen. Als lid van de kostersgroep doet ze bij toerbeurt dienst, zowel in de kerk als in de Sint Annakapel. Ze organiseert het schoonmaken van de kerk. Ze is lector en zit in de avondwakegroep voor overledenen. Elke eerste zondag van de maand leidt ze mee de kinderwoorddienst. Daarnaast werkt ze mee aan de voorbereiding van de kinderen op de eerste communie. En alsof het zo nog niet genoeg is, Wies is ook nog lid van 'Den Engelenbak', het vrouwenkoor voor rouw- en trouwdiensten.

### ZijActief

Niet alleen voor de parochie verzet Wies veel vrijwilligerswerk, ook maatschappelijk is ze nog steeds zeer actief in haar dorp en in de regio. Ze is o.a. lid van de Venrayse raadscommissie Wonen, bestuurslid van de Regio Noord van ZijActief Limburg en lid van de Heemkundevereniging Meerlo-Wanssum. In Blitterswijck is ze vrijwilliger bij Eetpunt

'De Verwennerij'. Ook heeft ze nog tijd over voor het geven van mantelzorg aan een buurtbewoner. Het is te hopen dat ze zich als gevolg van al deze bezigheden niet te vaak hoeft af te melden voor de repetities van de Gemengde Zangvereniging 'Erato' in haar woonplaats en van het Regionaal Gemengd Gregoriaans Koor 'Carmina Servata' in Sevenum. Zelfs iemand als Wies heeft behoefte aan ontspanning. Die rust vindt ze ook. Bijvoorbeeld in het fotograferen, volgen van fitness en vooral in het reizen.

### St. Noa's Family

Als vrijwilliger van het Missieburo Roermond verzorgt Wies de administratie van de adoptieouders van het Weeshuis 'St. Noa's Family' in Oeganda. Weeskinderen en kinderen uit gebroken of zeer arme gezinnen worden hier opgevangen en krijgen een goede verzorging. Ook krijgen zij er de mogelijkheid om onderwijs te volgen. Sinds 2008 bezoekt Wies jaarlijks één tot twee keer het weeshuis 'St. Noa's Family'. Ze heeft dan contacten met de onder andere door haarzelf (8) geadopteerde kinderen. Het foto- en filmmateriaal dat Wies ter plekke maakt, gebruikt ze voor haar rapportages en presentaties. En in de lezingen die ze her en der geeft over dit onderwerp. De exploitatie van dit missiewerk wordt voor een deel door een sponsorprogramma van het Missieburo Roermond gedekt.

Deze administratie ten behoeve van adoptiekinderen en -ouders, inclusief de rapportages in de vorm van brieven, kost Wies ongeveer een halve werkweek. Als lid 'projecten' is ze ook betrokken bij algemene projecten van het Missieburo, zoals de vastenactie van het bisdom. Ze werkt daar minimaal twee dagen per week. Ze gaat nu ook nog aan de slag in het Wereldpaviljoen in Steijl. Omdat ze vindt dat ze daar ook een steentje kan bijdragen.

*Johan Koster en Herman Jacobs*



*Wies Hamstra in Oeganda bij een van haar adoptiekinderen.*

## DE SCHOP JONATHAN (2)

(Vervolg van het verhaal in De Schakel van 3 juli)

### Oorlog

Niet lang daarna gebeurden er vreemde dingen in het dorp waar Martijn woonde. Op een mooie morgen in



mei vlogen er wel duizend vliegtuigen over het dorp; en enkele uren later marcheerden er honderden soldaten door het dorp. Jonathan merkte dat Martijn erg zenuwachtig was en op een avond vertelde Martijn tegen Jonathan: “Jonathan, er is oorlog. Ik moet goed oppassen, want anders nemen de soldaten mij mee en dan kom ik misschien nooit meer terug”. “Nou, nou”, zei Jonathan, “zo’n

vaart zal het toch wel niet lopen”. En inderdaad, lange tijd gebeurde er niets en ging het leven zijn gewone gangetje.

Maar op een avond, toen Jonathan in zijn hoekje in de schuur stond uit te rusten, kwam Martijn naar hem toe en zei: “maak geen lawaai, want we moeten een gevaarlijk klusje gaan opknappen”. Hij nam de schop op zijn schouders en liep achter het huis naar de bogaard. “Jonathan, we moeten een groot en diep gat graven, want er moeten mensen in kunnen wonen; we moeten een schuilkelder graven”. Zo gezegd, zo gedaan en tegen middernacht was de kuil klaar. Ze bedekten het gat met hout, stro en graspollen, zodat je niet kon zien dat er gegraven was in de bogaard.

### Vluchtelingen

Enkele dagen later hoorde Jonathan, de schop, 's nachts gerommel en mensen spraken zachtjes tegen elkaar. De volgende dag vertelde Martijn dat er mensen in de schuilkelder zaten, die moesten vluchten voor de vreemde soldaten. Dat ging zo jaren door: mensen, die kwamen en weer gingen. En telkens stonden Martijn en Jonathan erbij te kijken of alles goed ging.

Maar na twee jaar werd er plotseling hevig gevochten in de omgeving. Op een goede morgen kwamen er tanks het dorp binnen rijden en deelden soldaten sigaretten en chocolade uit. Martijn ging naar Jonathan, de schop, en zei: “Jonathan, de oorlog is afgelopen, we zijn weer vrij”.

In de volgende jaren togen Martijn en Jonathan vol goede moed aan het werk. Martijn had intussen de boerderij van zijn vader overgenomen en was in het huwelijk getreden met Jacoba, een struise boerendochter. Martijn hield van dieren en zo kon het gebeuren dat er ook steeds meer koeien op het boerenbedrijf kwamen. Daarom moesten er nieuwe afrasteringen rond weilanden worden gemaakt; dit betekende het graven van diepe gaten voor de eikenhouten palen en zo maakte Jonathan, de schop, in die tijd lange werkdagen.

### Graf

Maar op zekere dag kwam Martijn naar Jonathan en Jonathan zag direct dat er iets volstrekt niet in orde was. Martijn staarde bedroefd naar de grond en zei: “Jonathan, er is iets verschrikkelijks gebeurd. Mijn buurman, waarmee ik altijd in het kerkkoor zing, is onder de trein gekomen. Overmorgen wordt hij begraven en nu moeten wij het graf delven”. Jonathan had dit nog nooit gedaan, dus was hij nieuwsgierig hoe dit in zijn werk ging. Ook hij was bedroefd, want hij had de man wel eens gezien, wanneer Martijn een praatje met hem maakte. Dat graf graven was trouwens geen eenvoudige klus. De grond was hard en weerbarstig; bovendien moest het een heel diep gat worden. Martijn en Jonathan waren dan ook blij, toen iedereen zei dat het een mooi graf was. Uitgeput ging Jonathan dan ook op zijn plekje in de schuur uitrusten.

*Theo Jeuken  
(wordt vervolgd)*

## LEREN OMGAAN MET DE COMPUTER.



Wilt u op een ontspannen manier met een computer leren omgaan? Dan biedt Seniorservice u de gelegenheid. Er wordt niet klassikaal les gegeven, maar ieder leert in zijn eigen tempo de mogelijkheden van de computer kennen. Er zijn computers met Windows 7 en Windows 8.1. U kunt ook op uw eigen laptop.

De bijeenkomsten zijn elke dinsdag van oktober tot en met april. Er zijn vier groepen: 's morgens om 9.00 uur en 10.30 uur; 's middags om 13.30 uur en 15.00 uur. De lessen duren anderhalf uur. U kunt zich persoonlijk aanmelden op dinsdag 8 september tussen 9.00 uur en 10.30 uur. Het adres is: Prins Bernhardstraat 12A.

Verder kunt u zich op 8 september ook opgeven voor het leren maken van PowerPointpresentaties en het leren omgaan met iPad of tablet. Deze lessen zijn op de woensdagmiddagen.

U kunt hiervoor ook bellen naar: S.M. Tseng, tel. 588847, of mailen naar [s.m.tseng@home.nl](mailto:s.m.tseng@home.nl)



## DE LEUNSE PAES: WANDELEN OVER ONGEBAANDE PADEN



'Leunen' is de benaming voor een mooie stille plaats aan het water. Die betekenis geven deskundigen aan de historische naam 'Loenen', wat later 'Luenen' is geworden en nu dus Leunen. Het water is in de loop der eeuwen voor een groot gedeelte weggestroomd. De mooie stille plaats aan de Leunse Paes is gebleven. Zo staat geschreven in de folder over het wandelgebied in Leunen.

De start is bij de St. Catharinakerk op het plein midden in Leunen. De langste route voert tot aan het AC-restaurant aan de A73. In het begin loopt de tocht door het centrum van Leunen, maar al snel raakt u verzeild bij een klein beekje, dat uitmondt in een overstortvijver. Links en rechts is het lange gras net van de oevers weggesneden. Er is geen gebaand pad, maar het is goed te lopen door mensen die regelmatig een wandeling ondernemen.



### Servaaskoeien

Al wandelend langs het beekje passeert u links in een wei een alleenstaand gebouw. Uit 1920, zo staat er op. Vroeger werden hier de koeien van Sint Servaas gemolken.

U loopt een helft rond de overstortvijver waarin ook het overtollige water van Brukske stroomt. Het is een pracht visvijver geworden.

Aan de linkerkant van de Baggerweg passeert u een monumentje: de stammen van drie bomen die op de kop staan. De wortels steken omhoog. Het IKL (Stichting tot Instandhouding van Kleine Landschapselementen) heeft dit als aandenken aan de opknapbeurt opgericht.

Even verderop slaat u rechtsaf door een poortje. U loopt dan verder door weilanden langs de Oostrumsebeek. U komt daar oog in oog te staan met koeien. Geen angst, ze kijken voor u. Deze runderen zorgen ervoor dat niet alles in bos verandert. U kunt langs de beek verder en passeert een

beverdam in de beek. Over die beek liggen diverse voetgangersbruggetjes en een daarvan brengt u in een moerasachtig terrein. Het stikt er van de muggen. U wandelt kriskras door een verrassend mooi gebied met allerlei soorten vegetatie. Ook hier komen de koeien. Ze vinden een doorgang door een stuk bos waarvan een aantal bomen zijn omgeduwd. Op deze plek kunnen de dieren goed schaduw vinden tegen de zon.

### Terugtocht

Nog steeds wijzen drie van de vier kleuren op de paaltjes de weg, waaronder die naar ons doel: groen 10 km. Maar nu komt u in een meer open landschap. Even terzijde: lopend langs spuitende regeninstallaties bereiken wij, uw wegbereiders, de A73, die we een stukje volgen om weer de verkoelende bossen in te wandelen. Als we in de Hoogriebroekse bossen wandelen krijgen we de keuze: of de groene tocht van tien kilometer of de rode route van zeven kilometer. De zon en muggen hebben bij ons hun tol geëist en de keuze valt op de kortste route.

Eenmaal op dit pad wordt u geconfronteerd met een grote rij bijenkasten, die allemaal bevolkt zijn, drieënvijftig in totaal. De kasten zijn allemaal voorzien van een barcode. Of bijen ook al een barcode hebben? Op de Floriade waren de bijen al voorzien van een chipje zodat u ze via de computer kon volgen. Wie weet dus wat er nog komt in de toekomst. Via de landbouwwegen De Locht en Brienshoekweg belanden we weer in Leunen. De Leunse Paes biedt een verrassende natuurwandeling, zo vlak bij het centrum van Venray.

*Herman Jacobs, foto's Mia Jacobs*

De wandelroute door de Leunse Paes is alweer zo'n tien jaar geleden uitgezet door de dorpsraad van Leunen, in samenwerking met Staatsbosbeheer. Met deze wandeling wilde de redactie van De Schakel eens kijken, hoe het een en ander er nu bij ligt.

U hebt de keuze tussen een gele (5 kilometer), blauwe (6 km.), rode (7 km.) of groene route. De laatste is 10 kilometer lang.

Een groot gedeelte gaat langs een beekje en door weilanden, dus het is geen gebaand pad; wel goed aangegeven en onderhouden.

Onderweg staan er voldoende rustbanken.

De langste route biedt u de mogelijkheid om een kop koffie of verfrissing te nemen in het AC Restaurant aan de A73.

En let op: smeer u bij warm weer goed in tegen de muggen.

## KOOR HET ZONNELIED

'Het Zonnelied' is een gemengd koor van ongeveer veertig personen. Het is opgericht in 1977 en bestaat in 2017 dus veertig jaar. De leeftijd van de leden varieert van 50 tot 80 jaar; dirigent en muzikaal leider is Ernest Cruisberg. Organist is Jacques van den Bosch, maar Cruisberg speelt ook regelmatig. Nieuwe leden zijn welkom tot hun zeventigste jaar. Als er iemand van boven deze leeftijd zich aanmeldt, wordt hem of haar eerst een zangtest afgenomen. Het Zonnelied zingt een zeer gevarieerd programma aan liederen in de Nederlandse, Duitse en Engelse taal. Het koor zingt veertien verschillende missen en op het repertoire staan ongeveer 150 liederen. Ongeveer 25 keer per jaar wordt de mis in de Paterskerk en een enkele keer in een kerkdorpen of de Grote Kerk opgeluisterd.



"We zijn een zeer vrolijk koor met een mooie klank", roemt voorzitter André van Steen. Naast ons Ceciliafeest met brunch in november hebben de koorleden na de laatste repetitie met Pasen, Sinterklaas en Kerstmis altijd een gezellig samenzijn. Ook de laatste gezongen mis voor de vakantie wordt altijd feestelijk afgesloten. Wie interesse heeft om lid te worden, kan contact opnemen met André van Steen voorzitter/secretaris, Mina Krusemanstraat 45, mailadres [avansteen@home.nl](mailto:avansteen@home.nl)



Naam: .....

Straat en huisnr: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

Ontvangt graag ..... kaartjes  
voor de Dag van de Ouderen.  
Het benodigde geld is bijgesloten.

Handtekening: .....

## DAG VAN DE OUDEREN: KAARTVERKOOP



De Dag van de Ouderen, die in de gemeente Venray elk jaar op 1 oktober wordt gevierd, valt dit jaar op een donderdag. Alle ouderen, lid of geen lid van een ouderenvereniging, kunnen deze dag meebeleven.

Het programma bestaat uit twee delen. Omdat de meeste ouderen aangesloten zijn bij een afdeling van de Katholieke Bond van Ouderen begint het feest traditioneel om 13.30 uur met een plechtige hoogmis in de Petrus' Bandenkerk van Venray. Deze wordt dit jaar opgeluisterd door kerkkoor Het Zonnelied van de Paterskerk. De toegang is vrij. De opbrengst van de collecte wordt geschonken aan de kerk in Geijsteren voor het herstel van het orgel.



Het tweede deel van de feestdag bestaat uit een voorstelling in Schouwburg Venray. Deze voorstelling begint om 15.15 uur. Voor de zoals gebruikelijk volle zaal zingt eerst de Oostbrabantse zangeres Marie Christien Verstraten mooie levensliederen. Daarna is het de beurt aan de zanggroep 'Os Jonges' uit Deurne. Zij brengen humoristische liederen met veel kolderieke situaties en acties.

Voorafgaande aan de voorstelling krijgen de ouderen die voor de voorstelling een kaartje hebben gekocht, een kop koffie met gebak gratis. Na afloop worden hen nog twee consumpties aangeboden.

De kaartverkoop voor de senioren in Venray is op woensdag 16 en donderdag 17 september, tussen 10.00 en 12.00 uur in ouderencentrum De Kempiaan. De kaartjes kosten ook dit jaar weer €7,50 per stuk. Bij die prijs zijn dus ook de koffie en twee consumpties inbegrepen.

De ouderen in de kerkdorpen krijgen, zoals elk jaar, de kans om toegangsbewijzen te kopen via de secretaris van de plaatselijke KBO. Ze hoeven dan niet in september naar Venray te komen. Hen wordt gevraagd in een gesloten enveloppe een briefje te doen met hun naam, adres, telefoonnummer én handtekening, alsmede uiteraard het benodigde geld. Wie dat wil kan hiervoor de bon in de linkerkolom gebruiken.



## SARCOPENIE, EEN 'NIEUWE ENGE' ZIEKTE



In een in Venray versijnd weekblad las de redactie een alarmerend persbericht van de universiteit van Maastricht. Hierbij enkele kanttekeningen.

U zult het maar hebben: sarcopenie. Het is een zo vreemde ziekte dat het in geen gewoon woordenboek, zelfs niet in het 'vreemde-woorden-boek' voorkomt. Zelfs artsen kennen het woord niet. Er is geen pil of drankje voor deze 'ziekte' te vinden. Maar ouderen krijgen er altijd mee te maken, niemand ontkomt eraan. "We staan op de drempel van een epidemie", roept wetenschapper dr. Gert Schuitemaker van de Universiteit Maastricht in een artikel in het tijdschrift 'Fit met Voeding'. Dit werd door een in Venray versijnd weekblad overgenomen.

Alle alarmbellen zullen nu wel rinkelen, fase rood is begonnen. Alle ouderen rennen of schuifelen naar de schuilkelders. Sluit ramen en deuren en luister naar de radio! Het gevaar nadert, hoed u voor sarcopenie. Maar wat is het dan? De pest, de pokken?

Nee, legt Schuitemaker uit. Sarcopenie is een aandoening in de spieren en zenuwen, die sterker wordt naarmate de mens ouder wordt. Het lichaam wil steeds moeizamer vooruit. De spiermassa neemt af, spierkracht en spierfunctie lopen terug. Sarcopenie is een verschijnsel, een ouderdomsziekte. Daarom wordt de ernst van sarcopenie volgens Schuitemaker ook zwaar onderschat. De rollator wacht voor hen die zich er niet tegen verzetten.

De wetenschapper/apotheker vervolgt: mensen die het veertigste levensjaar achter zich hebben gelaten, merken het: kilo's vet komen er bij, terwijl er kilo's spier af gaan. Het gewicht is slechts één indicator van sarcopenie, maar het is een duidelijk signaal dat de stofwisseling verandert. Op latere leeftijd kan dit leiden tot moeilijk opstaan uit de stoel, aangewezen zijn op een rollator en een sterk verhoogde kans op vallen en botbreuken. Bij mensen die niet of onvoldoende bewegen en sporten, voltrekt sarcopenie zich al vanaf hun dertigste. Bij een normale veroudering gaat tussen de 50 en 70 jaar jaarlijks een half tot twee procent van de spiermassa verloren. Op hogere leeftijd verloopt het verlies aan spiermassa nog sneller. Tot zover Schuitemaker.

### Monster

Ach so, zouden de Duitsers nu zeggen. Het is dus niet echt een ziekte, maar het doodgewone verouderingsproces, dat elk mens in zijn leven zal tegenkomen. Was dat schrikken. We dachten even dat een of ander monster ons zou komen verslinden. Niet dus. We worden oud, worden wat slechter ter been, belanden soms in een rolstoel en uiteindelijk

gaan we dood. Dat is de normale gang van zaken in ons leven. Maar om ons de stuipen op het lijf te jagen met een tekst als: "De aandoeningen leiden uiteindelijk tot volledige invaliditeit en de dood", dat gaat toch wel wat te ver. Sarcopenie hoort gewoon thuis in het rijtje ouderdomsziekten waarbij ontregeling van de stofwisseling en voedingstekorten een wezenlijke rol spelen. Vaak is er een nauwe samenhang met gewrichtsziekten, botontkalking, (pre)diabetes en aderverkalking. En uiteraard, als we geen ongeluk krijgen of een echte enge ziekte, gaan we allemaal dood. Aan sarcopenie. Of we hollen of stilstaan, het maakt niet uit.

### Gezonde levensstijl

Iets anders is dat de ouderen er zelf iets aan kunnen doen om dit verouderingsproces te vertragen. Er zijn geen pillen, poeders of drankjes tegen sarcopenie, in tegenstelling tot bijvoorbeeld osteoporose. "Uitsluitend met een gezonde levensstijl is het proces tegen te gaan", vertelt apotheker Schuitemaker. Volgens de apotheker verklaart dit waarom de diagnose 'u hebt sarcopenie' minder wordt vastgesteld en behandeld. Ondanks het feit dat Nederland snel vergrijst, is sarcopenie een nog onbekend begrip.

Omdat bij sarcopenie het gewicht en het buikvet toenemen, wordt vaak een afslankdieet geadviseerd. Maar minder calorieën betekent ook minder eiwitten, vitaminen en mineralen. Dat werkt het verval van het lichaam juist in de hand. Alleen verandering van leefstijl kan sarcopenie voorkomen. "Lichaamsbeweging, vooral krachttraining, behoort tot de standaardtherapie", schrijft Schuitemaker in Fit met Voeding. "Krachttraining en eiwitten versterken elkaars werking in het op peil houden van de spiermassa."

Er is blijkbaar maar een remedie: in beweging blijven, gezond leven en eten. En vooral ook: laat u de kop niet gek maken, wat wetenschappers ook roepen.

Jaques Penris

### verse rozen uit eigen kwekerij

Bloemenkwekerij  
*Reintjes*

Lorbaan 3 Veulen  
Tel. 0478-581197

[www.bloemenkwekerijreintjes.nl](http://www.bloemenkwekerijreintjes.nl)

Bezoek ook de webwinkel voor bezorging van onze rozen  
door heel Nederland

ook voor al uw rouwbloemwerk



## GROTE SCHOONMAAK

Voor het vierde achtereenvolgende jaar stroopt jong en oud in Venray de mouwen op om zwerfafval op te ruimen. Vrijdag 18 september is het weer 'Keep it Clean Day', dus de 'Hou het Schoon Dag'. De opzet is inmiddels bekend. Inwoners investeren een paar uurtjes van hun tijd om in de eigen straat, dorp of wijk afval op te ruimen. De dag levert dubbele winst op: een schonere omgeving en meer contact tussen de bewoners. U kunt zelf kiezen of u de hele dag meedoet, een halve dag of maar een of twee uurtjes. Alleen of met een groep. Wilt u ook meedoen? Meld u dan aan via e-mail: [keep.it.clean.venray@gmail.com](mailto:keep.it.clean.venray@gmail.com).



## SCHRIJVEN VOOR DE KLEINKINDEREN

Kinderen houden van verhalen. En wat zou het leuk zijn als een oma of opa de hoofdpersoon van het verhaal is. Jetty Alards in Horst gaat op vijf woensdagen een cursus creatief schrijven voor (groot)ouders verzorgen. Tijdens deze cursus staat de jonge lezer centraal. Elke deelnemer krijg persoonlijk advies. Desgewenst maakt Jetty er een leuk boekje van. De cursus is van september tot november om 10.00 uur in de Bibliotheek Horst. Meer informatie vindt u op de websites [www.biblionu.nl](http://www.biblionu.nl) of [jettyalards@gmail.com](mailto:jettyalards@gmail.com)

## ENQUETE COMPUTERGEBRUIK EN WENSEN OUDEREN VENRAY



Op verzoek van de stichting Computercursussen voor Senioren Venray gaan studenten van de Hogeschool Zuyd in Heerlen een enquête houden onder ouderen in Venray. Zij willen de wensen en behoeften van de senioren betreffende de informatie, training en adviezen over ICT in kaart brengen. ICT betekent informatie- en communicatietechnologie en slaat op alles wat met computers en digitale apparaten te maken heeft.

De stichting Computercursussen voor Senioren merkt dat het aantal aanmeldingen voor de standaardcomputerlessen terugloopt. Van de ene kant komt dit omdat steeds meer ouderen al overweg kunnen met computers, van de andere kant omdat door de ontwikkelingen de vraag sterk verandert. Het stichtingsbestuur denkt dat er dus meer diensten aan ouderen moeten worden verleend op het gebied van actuele ontwikkelingen zoals woonhuisautomatisering (domotica), ICT in de zorg, privacy, veiligheid en beveiliging.

Om te weten te komen hoe in de toekomst gewerkt moet worden, heeft de stichting aan de Hogeschool gevraagd om deze enquête te houden. Het doel is enerzijds helder te krijgen welke doelgroep de stichting voor ogen moet hebben in het beleid, anderzijds om de docenten en consultants van de stichting een handvat te bieden waarmee ze kunnen werken en welk cursussenaanbod er moet komen. Het is ook zaak om naast de senioren die al veel met computers werken, ook ouderen te benaderen die weinig of geen ervaring op dit gebied hebben.

Ger Cremers en Uta Roentgen van het Lectoraat Technologie in de Zorg van Hogeschool Zuyd hebben een lijst met 28 vragen opgesteld, die onder een kleine honderd geselecteerde senioren wordt verspreid. Daarnaast zal de lijst te krijgen zijn bij ouderencentrum De Kemphaan en op het gemeentehuis en is ze bij de stichting computercursussen op te vragen. Iedereen die mee wil werken of zijn zegje wil doen kan de lijst invullen. Dit kost ongeveer een half uur, zeggen de onderzoekers.

## Orthoptist:

### gespecialiseerd in meting van kinderen en prisma's



#### Wanneer gaat u naar een orthoptist?

De orthoptist onderzoekt en behandelt klachten of problemen op het gebied van:

Afwijkingen bij kinderen, Scheelzien, lui oog, dubbelzien, oogbewegingsstoornissen, specifieke hoofdpijn en leesklachten.

De orthoptist is gespecialiseerd in de oogmetingen bij kinderen, met name gericht op de samenwerking tussen de ogen.

De samenwerking kan echter op alle leeftijden en door verschillende oorzaken verstoord worden. Vroegtijdig opsporen is van groot belang. Een orthoptist onderzoekt de oogstand, de samenwerking tussen de ogen en de ontwikkeling van het zien. Als er afwijkingen worden geconstateerd, stelt de orthoptist, indien mogelijk, een behandeling in.

Wilt u ook een deskundig onderzoek? Ik zie u graag in onze winkel.

*Monique Sponselee*

## SLEUTELKLUISJES ONVEILIG?

Hulpverleners die bij zelfstandig wonende ouderen over de vloer komen, hebben een sleutel nodig om binnen te komen. Daarvoor zijn sleutelkluisjes een oplossing. Ze worden naast de voordeur bevestigd en iedereen die de juiste code heeft kan zo makkelijk het huis in, zonder dat de oudere daarvoor zijn stoel uit hoeft te komen.

Helaas gebeurt het echter steeds vaker dat inbrekers deze kluisjes openbreken en zo de huissleutel voor het grijpen hebben. Of ze breken gewoon in omdat ze weten dat ze weinig weerstand te duchten hebben.

### Inbraak

Via de Venrayse schoondochter Toos kwam De Schakel in contact met Mien Wintels-Evers. Zij heeft aan den lijve ondervonden wat het betekent, als zo'n inbreker met jouw huissleutel je huis binnenkomt. De nacht dat dit gebeurde, ging zij om half vier naar het toilet. Ze hoorde wel een vreemd geluid, een soort vegen, maar dacht dat het uit het appartement boven het hare kwam. Toen ze weer in bed lag, ging de slaapkamerdeur open. Er kwam een jonge man met een puntmuts binnen en begon in de kast te rommelen. Toen Mien vroeg wat hij aan het doen was, zei hij dat hij van de zorg was en het een en ander moest controleren. Mien rook onraad: "Jij ben niet van de zorg. Er uit hier. Uit mijn huis!" Maar de inbreker vond op dat moment haar portemonnee in het nachtkastje en eiste de pincode. "Die weet ik niet," zei Mien dapper, "want mijn kinderen pinnen altijd voor mij. Je moet nu mijn huis uit!". Tot haar schrik kwam de man met zijn gezicht naar haar toe, heel dicht bij, en eiste nogmaals haar pincode. Mien Wintels voelde zich ineens echt bedreigd, ook al omdat de inbreker iets in zijn hand had, wat een wapen kon zijn. Onder deze druk gaf ze toch haar goede pincode. Later ontdekte de politie, dat er inderdaad een paar minuten later een zeer groot bedrag van haar rekening was gehaald. Toen de man weg was belde Mien meteen 112 en daarna haar zoon. In de morgen bleek dat ook bij de buurvrouw was ingebroken.



### De nasleep

De huiskamer bleek compleet overhoop te zijn gehaald. Alle kasten en laden stonden open en de grond was bezaaid met van alles en nog wat. Er was echt heel veel gestolen: spullen die materiële, maar vooral ook emotionele waarde hadden.

Volgens de procedure moest Mien de volgende morgen al een lijst invullen met zaken die vermist waren. Maar in de dagen daarna ontdekte ze steeds weer dat er nog meer dingen weg waren. Wat haar betreft zou het beter zijn als je de tijd kreeg om zo'n lijst in te vullen.

De volgende nacht is mevrouw Wintels gewoon weer in haar eigen bed gaan slapen. Ze is niet echt bang geweest. En ze heeft ook weer eenzelfde soort sleutelkluisje. Er zijn wel stevigere kluisjes maar die kosten ruim 300 euro. En de hulp moet toch op een of andere manier binnen kunnen komen. Mien heeft overdag een paar keer en ook 's nachts hulp nodig. Wat haar betreft zou er een andere oplossing moeten komen.

### Wat te doen?

In juni heeft de politie de zorginstellingen opgeroepen helemaal te stoppen met de sleutelkluisjes. Sinds vorig jaar is in Nederland het aantal inbraken bij mensen met een dergelijk kluisje bij de voordeur verdrievoudigd naar 650. Maar omdat er nog nooit slachtoffers zijn gevallen, is blijkbaar 'de druk op de ketel' nog niet groot genoeg om naar een andere oplossing te zoeken.

Die technieken zijn er in feite al. Met de huidige computertechnieken kan een deur ook geopend worden met een afstandsbediening of telefoon. Alleen, die kosten zijn ook niet mis. Zou een gemeentelijke bijdrage helpen om ouderen over deze drempel te helpen?



Bankzaken regelen  
met de app.

Waar u  
ook bent.

#### De Rabo Bankieren App

Uw bankzaken kunnen doen wanneer het u uitkomt, waar dan ook. Met de Rabo Bankieren App kunt u makkelijk betalingen doen of iemand terugbetalen, een acceptgiro scannen en betalen en zelfs uw pas blokkeren als die gestolen is.

Download nu de Rabo Bankieren App.

#### Een aandeel in elkaar

Informeer bij Rabobank Horst Venray tel. 077 389 84 00



Rabobank



## RECORDDEELNAME TIENDE JEU DE BOULES TOERNOOI



Op donderdag 25 juni ging het jeu de boules toernooi van KBO gemeente Venray van start. Nadat een groepsfoto was gemaakt werd het toernooi geopend door Trudy Eekhout van de Centrale van Ouderenverenigingen. Het in 2005 voor het eerst gespeelde KBO jeu de boules toernooi, had ditmaal zijn tiende jaargang. Altijd is er een grote opkomst van deelnemers uit de gehele gemeente Venray. Dit jaar spande de kroon met liefst 128 deelnemers. Voor het fantastisch mooie Bouledrome op het Speulpark was dit geen probleem. Het weer was zeer gunstig en alle 32 buitenbanen werden gebruikt.

### Wedstrijdverloop

De deelnemers werden verdeeld over twee poules. Elk team speelde vier wedstrijden. In poule A werden Diny Janssen en Mien Vertappen uit Ysselsteyn eerste, gevolgd door Eef Zeelen en Johan van Maris uit Venray (tweede) en Gerrit Pelzer en Martien Beckers uit Oostrum op de derde plaats. In poule B won het duo Toos en Math Steegs uit Heide, vóór Maria Clijsters en Simone Versleijen uit Venray en Harrie van der Zanden en Gerrit van Hoof uit Merselo.



De finale werd gespeeld door de beide poulewinnaars. Deze finale leverde een duidelijke overwinning op voor Diny Janssen en Mien Verstappen uit Ysselsteyn. Zij namen vol trots de gewilde KBO-Rabobank wisseltrofee in ontvangst.

### Afscheid

Na de prijsuitreiking werd afscheid genomen van Herman Janssen. Hij werd met een mooie cadeaubon bedankt voor het vele werk dat hij 10 jaar lang heeft verricht voor het toernooi. Zijn echtgenote ontving een bos bloemen. De voorzitter bedankte alle aanwezigen voor de gezellige sfeer en sportiviteit. Het was een geweldig mooi geslaagd toernooi.

*Nellie Keijsers*



## ANBO NIEUWS



Tegelijk met de augustus-editie van De Schakel ontvangen de ANBO-leden vers van de pers het ANBO Jaarboekje 2015-2016. Hierin leest u over een uitdagend activiteitenprogramma en daarnaast veel voor 65-plussers interessante informatie. Met het verschijnen van het Jaarboekje 2015-2016 staan we aan de start van weer een nieuw jaar van de afdeling Venray. Het bestuur rekent erop dat we er samen, en dan bedoelen we 'echt samen in tweerichtingsverkeer', een goed jaar van maken. Geïnteresseerden kunnen het boekje meenemen bij De Kemphaan of het aanvragen per tel. 514362.

## INGEZONDEN BRIEF



Vanmorgen viel bij ons de nieuwe Schakel in de brievenbus. Ik was benieuwd of mijn verslagje van onze dagtocht naar Den Haag er in zou staan en inderdaad, op bladzijde 15 is het te lezen. Maar tot mijn verbazing is het verslag veranderd. Dat er vanwege plaatsgebrek een artikel ingekort wordt, kan ik begrijpen. Maar het valt mij tegen dat er hele zinnen zomaar anders geformuleerd zijn en dat vind ik niet juist.

Er staat bijvoorbeeld, dat wij naar de minister-president hebben geluisterd tijdens het debat; dit staat niet in mijn schrijven. Ook de uitdrukking 'struinen door de winkels' heb ik niet gebruikt.

Wij ouderen struinen niet dacht ik zo. Er wordt in het artikel ook gesproken over plaspauze, ook dit woord heb ik niet gebruikt.

Waar ik me ook aan stoort is dat er steeds gesproken wordt over zij in plaats van wij.

*Toos van den Heuvel*

*Reactie van de redactie:* in verband met de vakantie was er weinig nieuws. Dus besloot de redactie begin juni om een Schakel van 12 pagina's uit te brengen. Daarin paste het artikel over de reis naar Den Haag echt niet.

Nu is bij De Schakel al een aantal jaren de afspraak, dat reisverslagen kort en krachtig moeten zijn en in geval van ruimtegebrek als een van de eerste zaken afvallen. Als het echt moet dan.

Het artikel is dus ingekort. Op het laatste moment kwamen er ineens zoveel artikelen bij, dat de redactie alsnog overschakelde naar zestien pagina's.

Dan het inkorten zelf. Een verhaal korter maken is niet: zomaar zinnen wegstrepen. Het verhaal moet intact blijven, zoals de schrijver het bedoeld heeft. Maar een schrijver gebruikt vaak meer woorden dan nodig is. Op zich is daar niets mis mee, maar als de ruimte ontbreekt, moet het toch korter. Als de inzender dus schrijft "*Nadat iedereen gebruik had gemaakt van het toilet*" wordt het kort gezegd '*na de plaspauze*'.

Verder worden zinnen ook veranderd als het geen goedlopende of moeilijk leesbare zin is. Of als er een verkeerde uitleg aan kan worden gegeven.

Tenslotte het *wij* en *zij*. Een van de afspraken bij De Schakel is dat we in verhalen niet de wij-vorm gebruiken. Maandelijks heeft De Schakel rond de 5000 lezers, slechts een klein deel hoort bij die wij, waar de schrijver het dan over heeft. Dit doet de redactie zo consequent mogelijk, door termen als de reizigers, KBO-leden of deelnemers te gebruiken.

## INLOOP BIEB VOOR DIGITALE APPARATUUR



De Bibliotheek Venray organiseert met ingang van 3 oktober elke eerste zaterdag van de maand de 'open inloop', waarop iedereen kan leren omgaan met smartphone, tablet of e-reader. Een leven zonder digitale apparatuur is bijna niet meer voor te stellen. En soms is het best lastig om de werking van die apparaten onder de knie te krijgen. Menigeen heeft zijn dure mobiel wel eens kwaad in de prullenbak willen gooien. Van 11.00 tot 14.00 uur zijn leerlingen van het Raayland College in huis om vragen op het gebied van deze moderne apparaten te beantwoorden. In het kader van de maatschappelijke stage hebben jongeren al enkele jaren ervaring in het begeleiden van ouderen bij het leren omgaan met een smartphone of een tablet. De ouderen zijn tevreden over de begeleiding die zij van de jongeren ontvangen en de leerlingen zelf zijn ook altijd weer enthousiast. Neem de eigen (werkende) smartphone, tablet of e-reader mee. Mochten er vragen zijn waarop dieper ingegaan moet worden, dan kan er ook een afspraak gemaakt worden voor een workshop van Stichting Computercursussen.

### VOOR U GELEZEN

Op oudere leeftijd iets nieuws leren en ondernemen kan de komst van Alzheimer vertragen met zo'n drie tot vier jaar. Wat u doet moet iets van uw hersenen vergen. Elke dag dezelfde computerspelletjes spelen helpt niet. Schaken wel, omdat schaken steeds weer nieuwe vragen oproept. Iets doen waarbij u het denken én bewegen combineert, zoals het aanleren van een nieuwe dans, lijkt nog beter te werken. Ouderen die een paar weken lang een nieuwe dans leerden, scoorden daarna beter bij psychologische tests dan degenen die dit niet deden.

*Tip uit het Plus-magazine*

### Linedansen! meld je nu aan



Lessen voor beginners.  
woensdag 9 september  
om 11.15 uur  
JanssenDansen&Sporten  
Raadhuisstraat 6  
0478-510500  
Kosten € 30,- voor 10 lessen  
1e les is een proefles!  
Vooraf aanmelden.

Elke eerste donderdag van de maand dansmiddag  
vanaf 13.30 uur vanaf oktober t/m. april

## ACTIVITEITENAGENDA VAN 14 AUGUSTUS - 2 OKTOBER



(voor de vaste activiteiten van elke week: zie de website [www.seniorenraadvenray.nl](http://www.seniorenraadvenray.nl))

### **Vrijdag 14 augustus RIJBEWIJSKEURING:**

Wie voor verlenging van het rijbewijs een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor terecht in ouderencentrum De Kemphaan aan het Kennedyplein. Vooraf moet wel een afspraak worden gemaakt via tel. 586706. De kosten bedragen € 30,-.  
(voor alle 75-plussers)

### **Maandag 31 augustus NATUURVRIENDEN:**

Wandeltocht voor 50-plussers. De start is bij sportkantine Den Hoek aan Grootdorp om 13.30 uur. In de pauze is er koffie met koek. (voor alle ouderen)

### **Donderdag 10 september KBO VENRAY:**

Natuurwandeltocht door de bossen van Vlakwater, onder leiding van een gids. De deelnemers komen samen bij ouderencentrum De Kemphaan, waar het vertrek is om 14.00 uur. (voor leden van KBO en ANBO)

### **vrijdag 11 september RIJBEWIJSKEURING:**

Wie voor verlenging van het rijbewijs een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor terecht in De Kemphaan. (zie onder 14 augustus).  
(voor alle 75-plussers)

### **Woensdag 16 september ANBO VENRAY:**

ANBO Venray organiseert op woensdag 16 september een lange fietstocht. Het vertrek is deze keer om 12.30 uur bij De Kemphaan. Er wordt ongeveer 45 kilometer gefietst, onderbroken door enkele pauzes. Wie mee wil doen wordt verzocht zich vóór 10.00 uur aan te melden bij Wim van Tilburg, tel. 546524.  
(voor alle ouderen)

### **Donderdag 16 en 17 september CENTRALE:**

Kaartverkoop voor de Dag van de Ouderen. De mensen in de kerkdorpen doen dit zoals gebruikelijk via de secretaris van de eigen KBO-vereniging. De Dag van de Ouderen is voor alle mensen van boven de 55 jaar, ook voor niet-leden. De senioren in Venray-kom kunnen op deze beide dagen toegangsbewijzen kopen in ouderencentrum De Kemphaan, tussen 10.00 en 12.00 uur. Kosten € 7,50 per persoon. (voor alle ouderen)

### **Donderdag 17 september ANBO VENRAY:**

Lezing door Twan van Els: 'Oorlogsherinneringen van een schooljongen', gevolgd door de film 'Haarlem helpt Venray'. Van Els is een van de oprichters van het HPV (Historisch Platform Venray). Deze middag vertelt hij over de belevenissen die hij als



schooljongen meemaakte tijdens de oorlogsjaren en de daaropvolgende bevrijding. Aan de hand van een PowerPointpresentatie passeren herinneringen de revue en schetst Twan een speciaal beeld van de oorlogsomstandigheden. Speciaal aandacht heeft hij voor de slag om Venray in 1944, de beschietingen, de bombardementen en de verwoestingen. Hij staat stil bij het kelderleven op Sint Servaas waar 4000 mensen bescherming vonden. Ook spreekt Van Els over de evacuatie van de bevolking en de naoorlogse periode, waarin de wederopbouw begon. Tot slot wordt de film 'Haarlem helpt Venray' getoond. Deze film duurt 28 minuten en zal door Twan vanuit zijn eigen herinneringen worden becommentarieerd. Aanmelden voor deze lezing kan tot maandag 14 september bij Will Kellenaers, per e-mail [will@kellenaers.nl](mailto:will@kellenaers.nl) of tel. 583276.  
(voor leden van ANBO en KBO Venray)

### **Dinsdag 22 september KBO WANSSUM:**

Eerste inloopmiddag na de grote vakantieperiode. Om 14.00 uur in De Zandhoek.  
(voor alle ouderen van Wanssum)

### **Donderdag 24 september KBO VENRAY:**

Bezoek aan Museum Psychiatrie Venray. Degenen die mee willen komen om 14.00 uur samen achter het hoofdgebouw op het Sint Servaasterrein.  
(voor leden van KBO en ANBO)



### **28 september KBO OOSTRUM, CASTENRAY, OIRLO:**

Leden van de drie KBO's maken een excursie naar de breifabriek in Heinsberg in Duitsland. In de breifabriek vindt een modeshow plaats en wordt koffie met een stukje vlaai aangeboden. Na de show wordt de gelegenheid geboden de geshowde kleding en accessoires aan te schaffen. Het vertrek is om 13.00 uur gepland bij de kerk in Oostrum. De kosten bedragen € 7,- per persoon. Belangstellenden kunnen zich tot en met 3 september opgeven bij de eigen KBO. (alleen voor leden)

### **Maandag 28 september NATUURVRIENDEN:**

Wandeltocht voor 50-plussers. De start is bij sportkantine Den Hoek aan Grootdorp om 13.30 uur. In de pauze is er koffie met koek. (voor alle ouderen)

### **Donderdag 1 oktober CENTRALE VAN OUDERENVERENIGINGEN:**

Dag van de Ouderen, met Hoogmis in de Grote Kerk van Venray en voorstelling in Schouwburg Venray. Zie elders in deze Schakel. (voor alle ouderen)



**INFO OUDERENWERK:** De eerste belangrijke stappen om de kwaliteit van de ouderenzorg in Nederland te verbeteren, zijn gezet. Het schrappen van onnodige regels is begonnen en 200 vernieuwde zorgaanbieders hebben de ruimte gekregen om te vernieuwen. Dat schrijft staatssecretaris Martin van Rijn aan de Tweede Kamer in de voortgang 'Waardigheid en trots, liefdevolle zorg voor onze ouderen'.

### **Aanmelden voor de mantelzorgwaardering 2015**

Venrayse inwoners die mantelzorg ontvangen kunnen hun mantelzorger door middel van een aanvraagformulier aanmelden voor de mantelzorgwaardering. De voorwaarden om in aanmerking te komen voor het waarderingsbedrag zijn, dat de mantelzorger langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week zorg verleent ten behoeve van degene die mantelzorg ontvangt.

Het aanvraagformulier is bij het gemeentehuis of via de website [www.venray.nl](http://www.venray.nl) te verkrijgen.

### **Andere vormen van waardering**

Naast het uitkeren van een geldbedrag zijn er nog andere vormen om mantelzorgers te waarderen. Bijvoorbeeld door het bieden van ondersteuning aan mantelzorgers. Het Steunpunt Mantelzorg organiseert regelmatig contactgroepen en thema- en informatiebijeenkomsten. Ook biedt het steunpunt een luisterend oor en geeft het informatie en advies.

### **Steunpunt Mantelzorg**

Heeft u vragen over de mantelzorgwaardering of andere vragen op het gebied van mantelzorg, dan kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg. Dit kan door een e-mail te sturen naar [mantelzorg@venray.nl](mailto:mantelzorg@venray.nl) of te bellen naar 52 33 33 (kies in het keuzemenu voor toets 1).

### **DAGOPVANG "DE ZUIDERPOORT";**

De dagopvang is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen, die bijvoorbeeld contacten met anderen verliezen en gezellig of creatief bezig willen zijn. De opvang is voor ouderen woonachtig in "de Zuiderpoort" of directe omgeving, zoals de Vlierstraat, de Berkenstraat etc.

### **WAAR EN WANNEER;**

"De Zuiderpoort" is geopend op dinsdag van 14.00-16.30 uur.

Deze middag vindt plaats in de gezamenlijke ruimte van "de Zuiderpoort" in de Berkenstraat te Venray.

Aanmelden kan via Synthese op telefoonnummer 517300 of via de mail [d.giantsios@synthese.nl](mailto:d.giantsios@synthese.nl)

### **Huisbezoeken 75+**

De Gemeente Venray biedt in samenwerking met Synthese en de Centrale van Ouderenverenigingen de mogelijkheid aan senioren vanaf 75 jaar om thuis informatie en advies te krijgen over wonen, welzijn, zorg en financiële regelingen. Ook het netwerk kan hierbij betrokken worden.

De huisbezoeken worden verricht door vrijwillige ouderenadviseurs en deze worden ondersteund door een professionele ouderenadviseur van Synthese. Dit najaar kunnen senioren (75+) uit Oostrum aangeven of zij een huisbezoek op prijs stellen. Alle 75-plussers krijgen in de loop van de maand augustus een brief van de gemeente met nadere informatie.

Wij wensen iedereen een hele fijne en zonnige vakantie!!



### **Synthese - ouderenwerk Venray:**

Dasja Giantsios - netwerkcoaching/steunpunt mantelzorg/ouderenadvisering.  
Annie Korstjaans - netwerkcoaching.  
Hans Chlon - ouderenadvisering/steunpunt mantelzorg.

### **Contact Synthese:**

Leunseweg 51, 5802 CG Venray, tel. 517300, mail: [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl) of site: [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

### **Contact Steunpunt Mantelzorg:**

Zorgloket gemeente: dinsdag en donderdag 9.00 -12.00 uur, tel. 523333, mail: [mantelzorg@venray.nl](mailto:mantelzorg@venray.nl)



### DE ENGELBEWAARDER



Via de katholieke scholen in vooral Zuid-Nederland werd voor en na de oorlog het kindermaandblad De Engelbewaarder verspreid. Voor één gulden en twintig cent kon een gezin zich een jaar lang abonneren. Het hoogste aantal abonnees dat het blad ooit had was 28.000. De Engelbewaarder verscheen aanvankelijk voor de jeugd vanaf de derde klas (die kon dan al lezen). Het doel, aldus de redactie: 'Laten wij eendrachtig samenwerken om, waar de jeugd zooveel slechte lectuur of tenminste lezing van een verdacht allooï wordt geboden, haar iets te bezorgen dat den geest met nuttige kundigheden verrijkt en tevens zijn invloed ten goede ook op het hart uitoefent'.

Het tijdschrift bevatte verhalen, raadseltjes en een brieven- en vragenrubriek.

Heel christelijk en vooral heel katholiek. Veel vervolgverhalen zijn, nadat ze als afleveringen in De Engelbewaarder waren verschenen, als boek bij de Drukkerij van het R.K. Jongensweeshuis in Tilburg uitgegeven. Zoals Jon Svensson en de stripverhalen van Tante Leida Pannelat en Steven Sterkenarm. Het meest bekend zijn wel de verhalen van Puk en Muk. Het laatste nummer van De Engelbewaarder verscheen in 1958. Okki en Taptoe kwamen er voor in de plaats.

### DE KINDERKARAVAN

“Dank voor de leuke serie. Vanaf de aankondiging wist ik welk boek op mij als kind de meeste indruk heeft gemaakt. Het is De Kinderkaravaan van An Rutgers van der Loeff. Het is een dramatisch verhaal over de trektocht van een gezin tijdens de goudkoorts in Amerika. De ouders overlijden waardoor de kinderen alleen veel moeten doorstaan om hun doel te bereiken. Ik heb het later nog eens herlezen en vond het (al was het om andere redenen) weer mooi.”

Dit schreef Doortje van Maarschalkerwaard-Kurvers uit Venray aan de redactie van De Schakel. Er zijn inderdaad van die boeken die altijd weer ontroeren, al leest u ze honderd keer. De Kinderkaravaan gaat over zeven weeskinderen, die na de dood van hun ouders moederziel alleen door de wildernis van Noord-Amerika trokken, op weg naar Oregon. Het is een barre tocht langs ongebaande wegen, door hagel- en sneeuwstormen. Ze hebben geen voedsel en geen water, en 's nachts in de duisternis gloeien de ogen van de wolven. Onder leiding van de oudste, de dertienjarige John, bereiken ze uiteindelijk hun doel. An Rutgers van der Loeff schreef het door haar geromantiseerde verhaal over deze ongelooflijke, maar in 1844 echt gebeurde trektocht.



### Wat las u vroeger?

Wie van de lezers heeft goede (of slechte) herinneringen aan het boek Gullivers Reizen van Jonathan Swift? Wilt u dan uw herinnering mailen aan de redactie. Welk ander boek heeft op u indruk gemaakt toen u een kind was. Laat het ons weten via [copij.schakel@seniorenraad.info](mailto:copij.schakel@seniorenraad.info) of schrijf aan J. Penris, Zandakker 10, 5801 DV Venray.



### VERJAARDAGSCADEAU.

Op 3 juli was de verjaardag van Margriet van Enckevort in Oostrum. Ze werd 66 jaar. Haar man Leo Jacobs verraste haar in alle vroegte met een feestelijke, zeer smaakvolle ontbijttafel in de achtertuin. De aankleding paste helemaal in de stijl van de tuin. Leo en Margriet hebben er met de planten in hun tuin voor gezorgd dat veel vogels en vlinders hier voedsel vinden. “Bij de hitte van begin juli gaf het verjaardagsontbijt mij hét ultieme vakantiegevoel,” aldus Margriet.