

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
jaargang 33 nummer 1 26 januari 2018

De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray



Seniorencentrum. Even wat luchtigs nu we net aan het jaar 2018 zijn begonnen. Hoe triest het ook is, soms kunnen we toch wel lachen om onszelf, ouderen die vergeetachtig worden. Of waarbij het vergeten verglijdt in dementie. Wij doen daar in Nederland wat besmuikt over, want 'het is niet om te lachen'. In Australië zijn ze daar rauwer over. Daar is een 'sick joke', een harde grap dus, nog steeds 'well done'. Getuige ook deze gefotoshopte mop over de weg naar het bejaardencentrum, die de redactie kreeg toegezonden.

IN DIT NUMMER

- | | |
|---------------------------------|--|
| 📖 Valpreventie is hard nodig | 📖 Werkgroep Dag van de Ouderen |
| 📖 Zorgen om HAP en ziekenhuis | 📖 Stel u voor: Dementheek Venray |
| 📖 Nieuwjaarsreceptie Centrale | 📖 Met dementie valt lang goed te leven |
| 📖 Belastingsservice nu geregeld | 📖 'Ik bid niet veur brune bonen' |



Kleinschalig wonen met de beste zorg

Zorghuis Smakt biedt een vertrouwde woonomgeving met persoonlijke zorg voor mensen met uiteenlopende zorgbehoeftes. Een plek waar u zich thuis voelt en leeft zoals u dat gewend bent. Mensen met een geldige zorgindicatie van het CIZ huren bij ons een kamer of appartement inclusief maaltijden en services. Iedereen is welkom, ook als u alleen een AOW-uitkering heeft. Zelfs echtparen met verschillende zorgindicaties kunnen bij ons terecht. Alle benodigde zorg en verpleging is voorhanden. Uw privacy en individuele behoeftes staan altijd voorop!

Sint Jozeflaan 56, 5817 AD Smakt
T. +31 (0)478 517 580 | smakt@zorghuisnederland.nl
www.zorghuis-smakt.nl

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.seniorenvenray.nl
Los abonnement € 16,00 per jaar, te bestellen via het secretariaat.

De volgende Schakel verschijnt op **23 februari**

Aanleveren kopij:

e-mail: kopij.schakel@seniorenvenray.nl of bezorgen bij J. Penris, Zandakker 10, 5801 DV Venray

Kopij aanleveren t/m donderdag **8 februari**

Advertenties moeten uiterlijk **6 februari** ingeleverd zijn via e-mail: advertentie.schakel@seniorenvenray.nl

Dit is tevens het adres voor informatie over voorwaarden en tarieven van advertenties.
Coördinator: Leo Heldens, tel.: 569802

Redactie:

Jaques Penris (voorzitter tel.: 585364),
Henk Classens, Johan Koster, Hermine van Etten en Leo Broers.

Redactiesecretariaat:

Henk Classens, Castelostraat 4, 5811 AP Castenray.
henk.c1@ziggo.nl

Grafische vormgeving:

José Mulders en Theo Swinkels

Druk: Sync Venlo

UIT DE BESTUURSVERGADERING



(over: voa's, vergaderen in de dorpen en over de commissie Zorg en Welzijn)

Vergadering 7 december

De vrijwillige ouderenadviseurs (voa's) die onder supervisie van de KBO zijn opgeleid in de gemeente Venray, worden maar weinig ingeschakeld door de hulp vragende ouderen. Waar dit precies aan ligt is niet helemaal duidelijk. De werkgroep die de voa's begeleidt, denkt dat veel ouderen toch kiezen voor hulp uit eigen kring. Maar het kan ook komen door het feit dat de gemeente Venray bij het eerste gesprek met de hulpvrager verwijst naar KBO Limburg en niet naar de voa's in eigen gemeente. In een in december gevoerd gesprek heeft de gemeente toegezegd de lijst met Venrayse voa's door te geven.

Om de leden van de Centrale meer bij het werk van de overkoepelende organisatie te betrekken, stelde voorzitter Henk Raedts voor om minstens twee keer per jaar in een van de dorpen of wijken te vergaderen. De meerderheid van de bestuursleden vond dit een prima plan, al was hier en daar twijfel over het nut ervan. De Centrale-leden wordt binnenkort gevraagd hoe zij hierover denken.

Vergadering 4 januari

De vorming van de nieuwe commissie Zorg en Welzijn loopt voortvarend. In diverse dorpen hebben de projecttrekkers al een uiteenzetting kunnen geven; velen zijn enthousiast. De verwachting is dat in mei de presentatie kan plaatsvinden. Daarna zal er nog een organisatorische opzet worden gemaakt en vervolgens wordt de gemeente hiervan in kennis gesteld.



FIETSVIERDAAGSE 2018

De Stichting Fietsvierdaagse Venray biedt elk jaar twee verenigingen de kans om tijdens de fietsvierdaagse geld in te zamelen voor de eigen kas, via het spel Rad van Fortuin. De club moet dan het spel organiseren en de prijzen verzamelen. In 2017 hebben zo Venrode Voices en SV Merselo de kas kunnen spekken. Verenigingen of stichtingen die in 2018 (24 tot en met 27 juli) mee willen werken, moeten zich voor 4 maart schriftelijk melden bij Stichting Fietsvierdaagse Venray, Postbus 270, 5800 AG Venray of mailen naar info@fietsvierdaagse-venray.nl Voor nadere informatie: Jan van Stelten, tel. 06 5378 0492.

ZORGEN OM HUISARTSENPOST EN ZIEKENHUIS



Blijft de huisartsenpost in Venray? Houdt Venray een ziekenhuis? Het zijn deze zorgen die het dringend nodig maken om een Platform Zorgbelang Noord-Limburg van de grond te krijgen en tegelijkertijd voor dit platform

een 'werkgroep Venray' op te richten. Het zal een van de eerste taken zijn van de her op te richten commissie Zorg en Welzijn van de Centrale van Ouderenverenigingen, aldus Jeanne Hendrix. Zij zit namens de ouderen in het overleg met Cohesie (organisatie van huisartsen) en PxZorg (samenwerkingsgroep ziekenhuizen en huisartsen). De Centrale van Ouderenverenigingen hoopt nog steeds de nachtsluiting van de huisartsenpost in Venray ongedaan te krijgen, maar Hendrix vreest dat dit besluit onder druk van de zorgverzekeringen nooit meer terug te draaien is. Eerder nog zal er het gevaar ontstaan dat de hele HAP in Venray gesloten wordt, waarschuwde zij. "Dát moeten we zien te voorkomen, dáár moeten we voor strijden", hield ze de bestuursleden van de Centrale voor. "Ze zeggen wel dat ze hier niet over praten, maar niets is zeker. Zo is de ambulance van de huisartsenpost al verkocht."

Zorghotel

Eenzelfde scenario speelt zich af op ziekenhuisniveau. De vorig jaar gepresenteerde mooie plannen voor nieuwbouw van het ziekenhuis in Venray zijn al in de ijskast beland, en daar, zo vreest Hendrix, komen ze nooit meer uit. Met de fusiebesprekingen tussen Laurentius Roermond en VieCuri Venlo (waar Venray onder valt) lijkt het erop dat zelfs sluiting van het ziekenhuis in Venray dreigt. Deze gemeente ligt tussen de snel te bereiken ziekenhuizen van Venlo, Boxmeer en Helmond in. Het zou al een hele winst zijn als Venray het in het vooruitzicht gestelde Zorghotel zou krijgen. "We bereiken meer als we ons dáár sterk voor maken in plaats van álles willen behouden."

ZOGEZEGD

"Jij gaat voortdurend in debat met mensen. Als je iets wilt bereiken, dan kun je beter met mensen in gesprek gaan."

*Leraar Maatschappijkunde vroeger tegen
Jesse Klaver van GroenLinks*

COLUMN



Wat is nòw piëlhaas zonder puntjes?

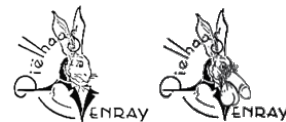
We gaan al hard richting Carnaval. Nog twee weken en dan breken de 'Drie dolle daag' weer aan, onder aanvoering van prins Roel d'n Twedde. Maar nu zit ik eerst nog na te genieten van Hendrik Groen met z'n Omanido-clubje. U ook? Genoten hebben we! Ik heb er 's nachts zelfs van gedroomd. Daarin kwam ik ze tegen bij de Tetrù. Alle zes weer springlevend en topfit (in dromen kan dat). Evert had z'n gebruikelijke 'watertje', bij het Wijnhuis ingeruild voor een heus Venray's Kruidenbittertje en sloeg vrolijk de ene kuitenflicker na de andere. Ze kwamen meedoen aan de Grote Optocht in Venray. Even bij Tetrù nog hun bestelde pakjes ophalen. "We gaan als gymclubje", zei Grietje. En Ewald mompelde zoiets van "En da' naa' de Hamma, 'g'oeopso'a'to' ophalen". Bij doorvragen bleek hij de Gamma te bedoelen waar zij een 'groepsrollator' op het oog hadden. Wat dat is? Trots liet hij mij een plaatje zien van zo'n lange smalle winkelkar waarmee je grote houten platen kunt vervoeren. Inderdaad: een groepsrollator. Je moet er maar opkomen! Daar konden ze in de optocht mooi achter lopen, met z'n zessen zij aan zij. "Voo' maa' ee' eu'o!" (€ 1,- red.) voegde Ewald er nog aan toe. Geniaal.

De Stijven

En wát voor pakjes had de Tetrù dan wel voor hen gemaakt? Bij Judovereniging Venray bleken ze vooraf informatie te hebben ingewonnen: "Ga maar niet als Omanido, maar als 'De Stijven', in dwarsgestreepte blauw-witte badkostuums anno 1902! Dat doet het in Venray altijd!"

Ik schrok en was meteen klaarwakker. Wég leuke droom. Enkele dagen tevoren had ik namelijk de website van De Piëlhaas geraadpleegd en daarbij tot mijn schrik gezien dat de Piëlhaas zijn gender-neutrale puntjes aan het verliezen is. De eens roemrijke Piëlhaas dreigt af te glijden richting lullige Pielhaas (www.pielhaas.nl). "Meldt u aan bij de Pielhaas", wordt geadviseerd. De volgende logo-aanpassing lijkt een kwestie van tijd:

Mijn droom werd een nachtmerrie. Hoe kan het Hendrik-Groen-clubje nu nog met goed fatsoen, in de optocht meelopen als 'De Stijven'? Dát logo durf zelfs ik niet meer te tekenen! En je zou maar 'lid' zijn van die club. Ik zie Senatoren verworden tot Pielemannen en Hazinnen massaal vluchten naar www.k.tkonijn.nl . . . Hou op! Ik kan wel bääke! Was 't maar vast Aswoensdag, dan is alles voorbij!



(Piejl) Haantje van de Toren

VOORNEMENS GPV VOOR 2018



In 2018 wil het GPV ruime aandacht schenken aan de toegankelijkheid van de horeca. Hiertoe is op 6 oktober het startsein gegeven tijdens de Week van de Toegankelijkheid. Samen met wethouder Anne Thielen werd het Toegankelijkheidsvignet uitgereikt aan Paul Franssen, directeur van Schouwborg Venray. Tevens werd het vignet toegekend aan wijkcentrum Het Schöpke in Veltum. Beide gebouwen, waarin ook horeca-activiteiten plaatsvinden, zijn dus toegankelijk en bruikbaar voor mensen met een beperking. Daarna volgde een rondgang door het centrum, waarbij in de horecabedrijven aandacht werd gevraagd voor toegankelijkheid.

In overleg met de ondernemers worden in 2018 meerdere horecabedrijven bezocht en beoordeeld op de geldende normen voor bereikbaarheid, betreedbaarheid en bruikbaarheid (BBB). We hopen dat veel ondernemers hieraan hun medewerking willen verlenen, in wederzijds belang. Een betere toegankelijkheid zorgt namelijk ook voor meer klandizie.

Gelijke rechten

Een tweede speerpunt is bekendheid geven aan het 'VN-verdrag voor de rechten van mensen met een handicap'. De aftrap hiervan was op 8 november jl. tijdens een bijeenkomst in De Kemphaan, georganiseerd door het Gehandicaptent Platform Venray en de Centrale van Ouderenverenigingen. Als speciale gast was burgemeester Hans Gilissen hierbij aanwezig om te benadrukken dat hier zeker een taak ligt voor de gemeente. Hij deed de toezegging dat hij, samen met beleidsambtenaar Mariska Boon, als VN-ambassadeur deze taak op zich zal nemen. Niet alleen de overheid en de gemeente hebben hierin een verplichting, maar ook bedrijven, onderwijsinstellingen, verenigingen en politieke partijen. Aan de hand van een diaprojectie werd uitgebreid uitleg gegeven over de betekenis en het belang van

het VN-verdrag voor mensen met een beperking. De essentie van het verdrag is het recht dat mensen met een beperking hebben om, net als ieder ander, mee te kunnen doen in de samenleving. En wij met z'n allen hebben de plicht om ervoor te zorgen dat niemand wordt buitengesloten en dat iedereen recht heeft op gelijke kansen.

Het GPV zal in 2018 activiteiten organiseren waarbij ruim aandacht wordt gevraagd voor het VN-verdrag.

Jac Haegens



BRONZEN WAARDERINGSPENNING



Bij zijn afscheid van het Gehandicaptent Platform Venray (GPV) is Hans van de Venne op 21 december door burgemeester Hans Gilissen onderscheiden met de Bronzen Waarderingspenning van de gemeente Venray. Hans is vanaf 2000 actief lid geweest van de werkgroep BTB (Bereikbaarheid, Toegankelijkheid en Bruikbaarheid) van het GPV. Binnen deze werkgroep heeft hij als ervaringsdeskundige een belangrijke bijdrage geleverd aan het werk van het GPV en met name aan een betere toegankelijkheid van de openbare ruimte en openbare gebouwen, zoals het gemeentehuis, museum en de schouwborg; En bij het schouwen van winkels, sportaccommodaties en horecazaken.

Hij deed dat op zijn eigen kritische wijze, waarbij het bereiken van honderd procent toegankelijkheid helaas niet altijd mogelijk was. Ook leverde Hans positieve adviezen over vervoer, wonen, werken en inkomen. Als gevolg van zijn eigen beperkingen moet Hans na zeventien jaar een punt zetten achter zijn activiteiten. Maar hij zal ongevraagd regelmatig zijn stem nog wel laten horen. Hans, namens de leden van bestuur en werkgroep BTB van het GPV, hartelijk dank voor jouw bijdrage aan onze doelstelling: "Venray, de meest toegankelijke gemeente van Nederland."

Jac Haegens

Voorzitter Gehandicaptent Platform Venray

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

Schouwborgplein 5
5801 BV, Venray
Tel. 0478 - 50 33 02
Fax. 0478 - 64 00 60

Heidseweg 44
5812 AB, Heide
Tel. 0478 - 85 03 82

www.vangassel.nl

Like ons op Facebook www.facebook.nl/vangassel

"iedere dag aantrekkelijke aanbiedingen"

DIT HOUDT ME BEZIG

Wie is: Thea Broers-Creemers
Leeftijd: 63 jaar
Gehuwd met: Wiel
Oma van: 2 kleinkinderen
Oud beroep: ziekenverzorgster
Bezigheden: breien, mantelzorg,
lezen, tuinieren



Breien is in, breien is hot. Zo ook voor Thea Broers, die op haar tiende jaar in Venray kwam wonen. Hier trouwde zij in 1974 met Wiel, een echte Venraynaar. In 1977 verhuisden zij naar Leunen, waar zij het erg naar hun zin hebben. Zij heeft net als haar generatiegenoten, de eerste beginselen van breien op de lagere school geleerd. Toen was breien nog niet haar hobby, dat kwam pas later.

Thea heeft eerst in de weekenden vanaf haar dertiende levensjaar gewerkt bij het eerste Chinese restaurant dat zich in Venray vestigde, toen nog in de Schoolstraat. Daarna is Thea de opleiding ziekenverzorgster op De Kruuze gaan volgen. Hier is zij enkele jaren in dienst geweest, tot de kinderen geboren werden.

In 1979 en 1980 kregen zij en Wiel hun zoon en dochter. Toen de kinderen naar de basisschool gingen, is zij in de tuinbouw gaan werken, zoals asperges steken en venkel oogsten. In 1998 is Thea bij Vincent van Gogh aan de slag gegaan. Binnenkort stopt zij hiermee en ontstaat er meer tijd voor haar passie, breien. Dochter Sonja is jong overleden en zij liet twee kinderen achter. Voor deze twee kinderen zijn Thea en Wiel mantelzorgers en zij brengen hen elke dag naar school in Merselo en halen hen ook weer op.

Breien

Hoewel Thea altijd wel actief met haar handen is geweest (zij knoopte bijvoorbeeld jarenlang tapijten) is pas in 1980 haar passie voor breien ontstaan. Het maakt haar hoofd helemaal leeg en zij kan zo ontspannen en tegelijk televisie kijken. Waren het eerst truien voor haar eigen kinderen, van lieverlee werden het ook neven en nichten waarvoor zij truien of dassen breide.

Haar activiteiten bleven niet onopgemerkt en op een gegeven moment kreeg zij de uitnodiging om via een kraampje in De Wetteling haar producten aan te bieden. Wiel en Thea reserveerden alvast een tafel bij Asteria om samen van de winst wat te gaan eten, maar helaas: de tijd bleek nog niet rijp voor zelfgebreide truien, sjaals, poncho's, rokken, enzovoort. Er werd niets verkocht.

Thea liet zich hierdoor niet uit het veld slaan. Zij bleef doorgaan met haar passie en na enkele jaren, toen

breien weer in de belangstelling kwam, heeft zij toch weer op een crea-markt een kraampje gehuurd en vanaf dat moment werd het verkopen van haar eigen producten een succes. Zo groot zelfs, dat zij elk jaar zo'n tiental malen op hobby- en kerstmarkten in Noord- en Midden-Limburg en Oost-Brabant staat met haar eigen producten. Tegenwoordig heeft zij zelfs een permanente kraam bij Deli Rooy in De Bleek. Wiel is in zijn element op zo'n hobbymarkt, Thea breidt liever.

'Foute trui'

Al enkele jaren is rond de kerst het breien van 'de meest foute kersttrui' populair. Thea weigert hieraan mee te doen. Er is zo'n groot aanbod aan foeilelijke kersttruien, die via computergestuurde breimachines tegen zulke lage prijzen gemaakt worden, dat daar niet tegenaan te concurreren is.

Thea houdt het bij voornamelijk kindertruien en voor de voorstellingen op deze truien maakt zij gebruik van bestaande patronen. Er is veel in omloop wat betreft populaire stripfiguren. Een figuur breien in een trui vergt heel veel telwerk. Zo heeft Thea ooit een trui gebreid met daarop een voorstelling van de zonnebloemen van Vincent van Gogh (de schilder, niet de Venrayse instelling). Zij gebruikte hiervoor liefst 16 kleuren en dat betekende elke gemaakte steek op het patroon doorhalen. Helaas is zij het patroon kwijtgeraakt, dus dat blijft bij een eenmalige productie.

Gevraagd naar de levenswijsheid van Thea, verklaart zij: "Als de tijd rijp is, komt er altijd wel iets op je pad".



Tekst: Leo Broers
Foto's: Leo Willems en Wiel Broers

#METOO

Een aardige mevrouw uit Ysselsteyn
Is niet weg te slaan van het jeu de boulesplein.
Die discussie over #metoo
Vindt ze maar een raar gedoe.
Een tik tegen de ballen. "Da's pas fijn!"

gk

FIETSEN IN DE SCHOOL- STRAAT



Het heeft eigenlijk nooit echt gewerkt: de Schoolstraat als voetgangersgebied. Als oudere, al dan niet slecht ter been, moet u nog altijd uitkijken in deze winkelstraat. Menigeen, jongeren, scholieren, maar ook andere wielrijders fietsten gewoon door, ondanks het fietsverbod en de prachtige omleiding via de Deken Thielenstraat, om De Bleek heen, door de Hoenderstraat en Bontekoestraat. Eerlijk gezegd, die omleiding nodigt niet uit. Met enkel haakse bochten 'ver' om het centrum heen, terwijl de Schoolstraat rechttoe, rechtaan is. Met bij de Hema een flinke fietsenstalling, midden in het voetgangersgebied, het is vragen om problemen. De politie moet er bij wijze van spreken dag en nacht gaan bekeuren, willen ze de fietsers hier uit het zadel wippen. Dan kunnen we er beter gewoon een wandelgebied met fietsstrook van maken, is nu de redenering. Toerismebevorderaars en Schoolstraatwinkeliers zijn voor, andere organisaties zoals de wijkraad Centrum en het GPV tegen. In de commissie Leven heerste al evenveel verdeeldheid. Burgemeester en wethouders gaan nu zelf de knoop doorhakken. Maar wat het college ook beslist: kijk als oudere maar goed uit voor u oversteekt.

OESTERHAM DOOR DE POORT



Oostrum gaat als eerste gemeenschap van de gemeente Venray 'Schoon door de Poort'. Het college van B&W heeft het dorp een bijdrage toegekend voor de renovatie van gemeenschapshuis D'n Oosterham.

De renovatie van het gemeenschapshuis bestaat onder meer uit het splitsen van de grote zaal met een flexibele wand, het verbreden van het podium, het vernieuwen van de afwerking van wanden en vloeren en energiebesparende maatregelen, zoals plaatsen van zonnepanelen. De volgende stap is het opstellen van een ontwikkelovereenkomst tussen de gemeente en de stichting, waarin een aantal punten en adviezen van de commissie worden uitgewerkt. Na ondertekening kan de stichting in 2018 starten met de renovatie.

Zelf doen

Gemeenschapshuis D'n Oosterham in Oostrum heeft afgelopen zomer in het project 'Schoon door de Poort' aangegeven de verbouwing van het zalencomplex geheel in eigen beheer te willen realiseren. Het college van burgemeester en wethouders staat daar positief tegenover. B en W vinden dergelijke initiatieven een goede ontwikkeling. Burgemeester en wethouders willen ook elders burgerplannen voor sportaccommodaties, gemeenschapshuizen of zorgcentra extra stimuleren. Het gaat dan om dorpsinitiatieven zoals Het Zorghuus Ysselsteyn, de Watermolen in Oostrum, Logeerhuis Kapstok in Venray en De Baank in Leunen. Venray wil bewonersinitiatieven die bijdragen aan een sterker en socialer Venray makkelijker te realiseren maken. Daarom geeft het college de plannenmakers, die iets voor de gemeenschap willen bouwen of aanleggen, waarbij het budget onder de 400.000 euro blijft, voortaan de keuze tussen een aanbestedingsprocedure of het geheel in eigen beheer realiseren van het werk. In het laatste geval hebben de kartrekkers dan meer eigen ruimte en minder regels.

ZOGEZEGD

"Kunt u mij in het kort vertellen wat die groep doet behalve vergaderen en vergaderingen evalueren?"

Voorzitter Henk Raedts van de Centrale weet nog weinig van Px-zorg.

Prijzen zijn inclusief ontspiegelde glazen vanaf € 169,95

KOMONO

* Informeer naar de voorwaarden in de winkel

mijling
SPECIAAL OPTIEK

VENRAY Passage 5, 5801 BR
t (0478) 58 34 40 www.mijlingoptiek.nl

65 KLUS
DIENTEN

Voor de klussen in en om huis bij ouderen en hulpbehoevenden

kleine klus, groot plezier

0478 - 854244

NIEUWJAARSRECEPTIE CENTRALE



De Centrale van Ouderenverenigingen, gemeente Venray en zorginstellingen moeten de handen ineenslaan, om er voor te zorgen dat er meer opvangplaatsen komen voor mensen met dementie. "Als we dit probleem niet samen aanpakken, gebeurt er niets." Met die oproep opende voorzitter Henk Raedts de nieuwjaarsreceptie van de Centrale van Ouderenverenigingen in De Kemphaan. Burgemeester Hans Gilissen van Venray sloot zich daarbij aan. Raedts refereerde aan cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau, waaruit blijkt dat het aantal mensen met dementie hard zal groeien. Alleen al in Venray zal het aantal in de komende twaalf jaar bijna verdubbelen, van 640 naar 1200.

Op de foto's de eerste nieuwjaarstoespraak van voorzitter Henk Raedts en, met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen, een politiek onderonsje tijdens het borreluurtje.



HERSTEL.



Op de achterpagina van De Schakel nummer 10 staat een foto van een zangkoor. Dat is niet A Djambo. De leden van dit koor zingen nooit met een boek in de hand, zij kennen alle teksten van buiten.

Joep van Goch

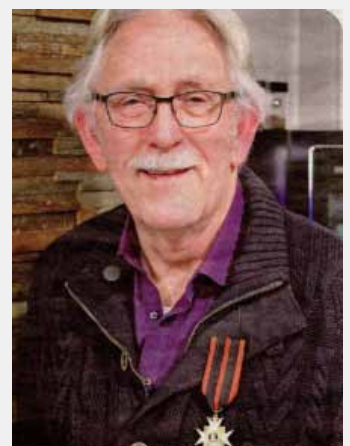
Naschrift redactie. De lezer heeft gelijk. Bij het artikel is abusievelijk een foto van een ander koor geplaatst. Bijgaande een foto van A Djambo.



PAUSELIJK ONDERSCHIEDEN



Koos Swinkels uit Venray heeft in Roermond een pauselijke onderscheiding ontvangen. De 69-jarige Swinkels werd ridder in de orde van Sint Sylvester, in 1841 ingesteld om leken te eren die zich op een bijzondere wijze voor de kerk hebben ingezet. Swinkels kreeg de ridderorde, omdat hij vanaf 1981 voorzitter is van de stichting Kruisen en Kapellen, die de religieuze monumentjes in het Venrayse onderhoudt.



NIEUW! lokale politieke partij
...ontstaan door samensmelting van PP2 en inVENTief

**VENRAY
Lokaal**

NOG STERKER, VOOR U!
volg ons op facebook/twitter:
@venraylokaal
www.venraylokaal.nl info@venraylokaal.nl

inVENTief PP2

BELASTINGSSERVICE VENRAY



Ook dit jaar staan de mensen van de belastingsservice voor u klaar.

Voor wie?

Voor álle ouderen die lid zijn van een bij de Centrale aangesloten ouderenvereniging in Venray, als zij een verzamelinkomen hebben van maximaal € 35.000,- voor alleenstaanden of € 50.000,- voor gehuwden of samenwonenden.

Zoals u in de vorige editie van De Schakel hebt kunnen lezen, is de vorig jaar landelijk ingestelde eigen bijdrage van € 5,50 aan KBO/PCOB van de baan. Nu het hoofdbestuur zich heeft teruggetrokken als regelaar van de belastingsservice heeft ook KBO-PCOB Limburg besloten die bijdrage te schrappen. Wat blijft is de regel, dat het de vrijwillige belastinginvullers is toegestaan een onkostenvergoeding te vragen van maximaal € 12,- per adres. Kortom, we gaan op de oude voet verder. Wij zijn blij dat de problemen, zoals die zich vorig jaar aandienen, zijn opgelost. Bovendien is bereikt dat voortaan alle georganiseerde ouderen in Venray gebruik kunnen maken van deze belastingsservice. Daarmee is een belangrijke wens in vervulling gegaan.

Proeverij Menu

**Keuze van 7 gerechten
uit een totaal van 22**
geserveerd in 3-gangen

€ 28,50
p.p.

ASTÉRIA
VENRAY
gastvrijheid is onze passie!

Voor meer info en reserveringen

Poetszorg
poetsen met een praatje

Poetszorg.nl 06 14 82 72 00

Gegevens

Beschikt u over alle gegevens, zoals: jaaropgaven, bankoverzichten, zorgkosten en giften, neem dan contact op met het coördinatiepunt, familie Remmers, tel. 581690 of rechtstreeks met de vrijwillige belastinginvuller die u de vorige keer ook geholpen heeft.

Dan nog even dit.

Bent u niet in het bezit van een Digid, dan hebt u een zogenoemde machtigingscode nodig. Hiervoor kunt u het gratis telefoonnummer 088-1236555 bellen en kiezen voor optie 3. Gevraagd wordt dan naar uw geboortedatum en uw BSN (sofinummer). Let op: voor een echtpaar moeten twee aparte machtigingscodes worden aangevraagd. Hebt u hiermee problemen, bel dan het coördinatiepunt of uw belastinginvuller.

Heurkens
advies

**Financieel
specialist
rondom
overlijden**

Sjoerd Heurkens
Heurkens Advies
Julianastraat 6
5864 AR Meerlo
T 06 519 283 71
E info@heurkensadvies.nl
I www.heurkensadvies.nl

Coördinatoren
Gerard en Mimy Remmers

STEL U VOOR: DEMENTHEEK CAFÉ VENRAY



Onder het motto 'stel u voor' biedt De Schakel een club, stichting of dienstverlener de gelegenheid zich aan de lezer te presenteren.

Eind 2017 meldde dagblad De Limburger: "In 2040 zullen 41.000 Limburgers kampen met dementie. In 2015 waren dit er nog 21.000. In totaal 300.000 Nederlanders zorgen voor een familielid of vriend(in) met dementie. Gemiddeld besteden zij daar 20 uur per week aan."

Ter ondersteuning van deze mantelzorgers opende BiblioNu, de bibliotheek van Venray, in 2016 een 'dementheek'. Dit is een besloten plek, met boeken, spellen, films en andere hulpmiddelen die ter beschikking staan voor uitlening aan mensen die met dementie te maken krijgen: familieleden, vrienden, mantelzorgers.

Uitleen

Een specialiteit is de uitleen van 'themakoffers': Een koffer 'Eerste hulp bij dementie' met informatie voor de beginfase, direct na de diagnose. Daarnaast is er een aantal 'herinneringskoffers' met spullen waarmee gemakkelijker contact kan worden gemaakt met mensen met dementie. Er is een keuze uit de volgende thema's:

- Verliefd, verloofd, getrouwd, met ook aandacht voor koninklijke huwelijken.
- Het dagelijks leven en feestdagen, met ook aandacht voor het Rijke Roomse leven.
- Het huishouden.
- Beroepen en ambachten.
- De jeugdjaren: school, gezinsleven en oude spelletjes.
- De natuur en het boerenleven.
- Lente en Zomer.
- Herfst en Winter.
- Feestdagen.

Café

Naast de verstrekking van uitleenmaterialen startte de bibliotheek kortgeleden met het 'Dementheek-Café'. Volgens Elly Jacobs, vestigingshoofd BiblioNu Venray: "Via de organisatie Venray Dementie Vriendelijk hebben we veel contact met het Alzheimer Café team Venray. Dat resulteerde in een spreekuur, waar mensen vrijblijvend kunnen binnenlopen met hun vragen. Op een gemoedelijke plek, met koffie en thee."

Dit initiatief van de bibliotheek, één van de ambassadeurs van Venray Dementievriendelijk, krijgt ondersteuning van vrijwilligers van het Alzheimer team Venray. Deze vrijwilligers leiden gespreksgroepen, organiseren het Alzheimer Café en verstrekken

desgevraagd informatie. En sinds kort zijn ze dus ook betrokken bij het Dementheek Café in de bibliotheek.

Als vrijwilliger van Alzheimer Team Venray zijn Joke Halmans en Maria aan den Boom elke derde maandag van de maand in de bieb aanwezig voor het beantwoorden van vragen en geven van inlichtingen. Het 'café' is geopend tussen 14.00 en 16.00 uur.

Foto: Leo Willems



Op de foto: Maria aan den Boom (links) en Joke Halmans in de Dementheek.

WAT ZIJN KWETSBARE OUDEREN?

Er wordt veel geschreven over 'kwetsbare ouderen'. Maar niet iedere oudere valt in deze categorie. Sterker, het gaat daarbij niet altijd alleen om ouderen, maar ook om patiënten die bijvoorbeeld als gevolg van een beroerte, dementie, de ziekte van Parkinson, MS, osteoporose, reuma, artrose, COPD of een gebroken heup of kunstheup, verschijnselen vertonen van ouderdom. Door complexe aandoeningen kan een mens al jong in de kwetsbare groep vallen. Door deze kwetsbaarheid, vaak een complex van diverse kwalen, gebeurt het dat de patiënt in een multidisciplinair team behandeld wordt door specialisten op het gebied van geriatrie, fysiotherapie, logopedie, ergotherapie, diëtetiek, maatschappelijk werk en psychologie. Vooral oefentherapie, gericht op het herwinnen en leren omgaan met verlies van mobiliteit en zelfstandigheid. Met als doel, om met het verminderen van de achteruitgang en vergroten van een zo groot mogelijke zelfstandigheid, de kwaliteit van leven optimaal te houden.

VOOR U GELEZEN

"Ook de o zo Nederlandse kroket is op spectaculaire wijze uit het verdomhoekje ontsnapt. In het ziekenhuis krijgen patiënten hem zelfs om aan te sterken, terwijl hij tot voor kort als gevaarlijker gold dan de arts in opleiding.

Gerard Kessels over gezond voedsel. In De Limburger.

Line Dance voor Beginners

10 lessen €35,-

Woensdag 11:15 uur

Raadhuisstraat 6
0478-510500 Venray



Bewezen: Yoga houdt je jong!



Ons brein veroudert. Met de jaren krimpen onze hersenen en om iets specifieker te zijn; de hersenschors wordt dunner. De aantasting van dit gebied waar de rest van de informatie uit ons lichaam wordt

ontvangen, geanalyseerd en geïnterpreteerd, maakt dat ons geheugen en concentratie achteruit gaan.

Maar niet voor ons, yogini's. Braziliaanse wetenschappers scanden de hoofden van 21 yoga beoefenaars op leeftijd.

Deze vrouwen van boven de 60 hadden er gemiddeld 15 jaar yoga op zitten.

Wat bleek? De linker prefrontale cortex was opmerkelijk dikker dan die van oudere dames zonder yoga ervaring. De verklaring: net als een spier ontwikkelt het brein zich door trainen. Yoga lijkt een goede 'training voor je aandacht en concentratievermogen'.

Goed nieuws dus. We hopen dat de bejaardenhuizen rap hun activiteitenprogramma uitbreiden.

Bron: Frontiers in Aging Neuroscience, 2017

Voor informatie en / of opgave kunt u contact opnemen met

Helene Verbeek namens stichting 'Heel de Mens'.

Telefoon: 0478-585051

e-mail: helene.verbeek@home.nl



EEN CURSUS LEREN VALLEN HELPT ECHT

De afgelopen vijf jaar is het aantal mensen dat door een val om het leven kwam met zestig procent toegenomen. Veel van de slachtoffers zijn op leeftijd: in 2016 overleden hierdoor ruim 3.600 mensen van boven de 65 jaar. Een valcursus kan het verschil maken.



Het Overheidsinstituut Centrum Gezond Leven (CGL) prijst vier 'valpreventie'-cursussen aan, die door CGL zijn erkend als effectief.

- 'Zicht op Evenwicht' richt zich op valangst. In drie één-op-één-gesprekken thuis wordt gepraat over valangst en over praktische oplossingen, zoals aanpassingen in huis.
- 'Vallen Verleden Tijd'. Tien groepslessen met maximaal tien ouderen, waarin ze onder meer een hindernisbaan moeten afleggen. Ook krijgen ze sport- en spelactiviteiten en valtraining.
- 'In Balans'. Eerst zijn er drie voorlichtingsbijeenkomsten, daarna tien weken lang tweewekelijkse beweegsessies. Training voor sterkere spieren en betere balans.
- 'Otago', voor kwetsbare ouderen. Zie uitleg pag. 9. Zij krijgen een jaar lang thuis vijf keer bezoek en krijgen bewegingsoefeningen en een wandelprogramma mee die moeten zorgen voor meer spierkracht en een betere balans.

Het nadeel van deze cursussen is dat ze vrij duur zijn: tussen de 150 tot 700 euro per persoon.

(foto is in scene gezet)

Ochtendgymnastiek

Vroeger had de vaste radioluisteraar de ochtendgymnastiek, onder leiding van Ab Goubitz ("en strek en buig en strek en buig...", weet u nog?). Nu is er op tv 's morgens een half uurtje gymnastiek 'Nederland in Beweging', onder leiding van Olga Commandeur en Duco Bauwens. Het helpt echt voor de dagelijkse bewegingsnoodzaak, maar het vraagt wel ijzeren discipline om hieraan mee te doen. En: het is niet dagelijks en niet een half uur lang.

'VERBODEN TE VALLEN'

Het was te gek om waar te zijn: instellingen die senioren een boete opleggen als ze te vaak de noodknop indrukken bij een val. Volgens minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid) is het wettelijk verboden, deze ouderen te bestraffen. Het zou inderdaad te gek voor woorden zijn geweest. Maar het was niet de bedoeling om het vallen te beboeten. Het probleem was dat sommige ouderen ook de noodknop gebruikten voor zaken die geen spoed vereisten.

Maar omdat hierover onvoldoende met de senioren en de familie was gepraat, werd al snel gerept over een 'valboete'. Maar ook bij het gebruik van de noodknop als er géén acuut probleem is, mag een verpleeg- of zorghuis geen boete opleggen, vindt de minister. Vallen is nog steeds een van de meest voorkomende oorzaken van sterfte bij ouderen. Het letsel dat oudere mensen door een val oplopen, is vaak zo ernstig dat het toch al broze lichaam dit 'er niet ook nog bij kan hebben'.

Hardleers

Alle reden voor ziekenhuizen en zorginstellingen om extra waakzaam te zijn, zou men zeggen. Niet elke instelling redeneert zo. Zo wilde een ziekenhuis in Midden-Nederland een 70-plusser na een operatie (vanwege een val van de trap) naar huis sturen, terwijl de man niet uit bed kon omdat zijn been tot aan de heup in het gips zat. Pas toen duidelijk was gemaakt dat de oude man ook vóór die val al moeilijk kon staan, werd een verpleeghuis met revalidatiecentrum voor hem geregeld.

VALPREVENTIE IS HARD NODIG

Elk jaar vallen duizenden ouderen. Ze struikelen over een drempel of vloerkleed, ze glijden uit omdat ze slecht ter been zijn. "Valpreventie" wordt dan geroepen. Cursussen worden aangeboden, maar niet iedere oudere staat daarvoor open. Lucie Broeksteeg-Verstraelen uit Oostrum, net afgestudeerd als geriatrie-fysiotherapeut, beantwoordt een aantal vragen.



Even ter kennismaking: wat is een geriatrie-fysiotherapeut?

Een geriatrie-fysiotherapeut is een specialist die zich bezighoudt met de beweegzorg voor mensen met een hoge leeftijd en met complexe gezondheidsproblemen. Het adviseren en begeleiden van gezinsleden en mantelzorgers, over onder andere ziektebeelden, de prognose, de behandeling, dagelijkse handelingen en hulpmiddelen, behoort ook tot de taak van een geriatrie-fysiotherapeut.

Een geriatrie-fysiotherapeut heeft kennis van gerontologie (wetenschap over ouderdom) en geriatrie (ouderdomszorg), alsmede kennis over normale verouderingsprocessen en leeftijd-gerelateerde veranderingen in het dagelijks bewegen. Ook heeft hij inzicht in persoonlijke en externe factoren die van invloed zijn op het dagelijks bewegen van ouderen.

Wat moet een senior doen als hij gaat vallen? Mensen zeggen: "Vallen gaat zo snel, je ligt voor je het weet." Kunnen zij zich daar toch tegen wapenen?

Vallen kan inderdaad heel snel gaan. De oorzaken zijn heel verschillend en er is zeker een aanpak mogelijk.

Vallen is een veel voorkomend probleem. Valpreventie is van groot belang om bijvoorbeeld heupfracturen te voorkomen.

Tips

- Als u toch valt, kunt u proberen uw val 'rond' te maken. Trek uw kin in. Vang uw val niet op met de polsen. De val is soms te breken door met de handen op de grond te slaan.
- Als u voelt dat u gaat vallen, zet dan een stap vooruit en beweeg. Een stap zetten en (door)lopen kan de val soms tegengaan.
- Als u opzij dreigt te vallen, probeer dan te draaien naar de rug, trek uw kin in en rol door. Dan hebt u minder kans op een heupbreuk.
- Als uw benen verzwakt zijn, kunt u sneller vallen. Dan zult u moeten werken aan uw beenkracht, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Met oefenen en een paar tips kunt u snel aansterken. Daarbij is elke dag ongeveer dertig minuten rustig bewegen heel belangrijk.
- Als u vaker dreigt te vallen, kan een stok of rollator nodig zijn. Laat u adviseren door een geriatrie-fysiotherapeut. Tip: Loop nooit achteruit met een rollator!
- Bent u gevallen over een losliggend matje? Zijn er opstapjes in de kamer waardoor u struikelde? Laat die dan weghalen. Vraag hulp van een ergotherapeut voor oplossingen en hulpmiddelen.
- En dan is er nog de mogelijkheid om bij een fysiotherapeut valpreventie-oefeningen te doen.

Thuis blijven

Er zijn ouderen die thuis blijven. "Kan er ook niks gebeuren", denken ze. Is dat een goede optie? Dit is geen remedie tegen vallen, integendeel. Buitenlucht is heel belangrijk voor uw vitamine-D en dus ook voor uw botten. Daarnaast is goed eten (met vooral genoeg eiwitten) voor uw spieren van groot belang. Kwark en vlees bevatten veel eiwitten. Goed bewegen en oefenen en dan binnen een half uur eiwitten eten is goed voor de spieren. Bewegen zorgt voor je circulatie en is gezond voor je hele lichaam. Iedereen die stiltit en weinig beweegt verliest spiermassa en kracht. Het uithoudingsvermogen wordt minder en dat allemaal samen levert meer valgevaar op. Dus beweeg elke dag dertig minuten matig intensief. Is een half uur te lang voor u, maak er dan twee keer een kwartier van. Maar vooral: beweeg. Rust roest! Als u spiermassa kwijtraakt, kost het heel veel energie om die weer terug te winnen.

Niet elke persoon op leeftijd wil nog naar een cursus. Hoe kunnen zij een val voorkomen? Een cursus hoeft ook niet. Als u aanvullend verzekerd bent kunt u zonder verwijzing naar een fysiotherapeut, die oefeningen kan geven die speciaal voor u geschikt en haalbaar zijn. Een heel belangrijke oefening die eenieder kan proberen, is: opstaan uit een stoel zonder de handen te gebruiken om te steunen.

ACTIVITEITENAGENDA VAN 26 JANUARI - 23 FEBRUARI



(voor de vaste activiteiten van elke week:
zie de website www.seniorenvenray.nl)

Vrijdag 26 januari KAPSTOK:

Logeershuis Kapstok heeft deze vrijdag zijn maandelijkse open-huismiddag tussen 16.00-18.00 uur in het gebouw Bergweg 2 Venray (Schuttersveld), vierde etage.
(voor iedereen)

Zaterdag 27 januari SPURRIEMÖK:

Seniorenmiddag De Spurriemök. Met veel muziek, een buut, een bezoek van de prins met gevolg en er is een gezellige bingo. De middag begint om 13.30 uur en duurt ongeveer drie uur. Deze middag heeft plaats in zorgboerderij De Hofsteeg.
(voor alle Oirlose senioren vanaf ongeveer 60 jaar)

Maandag 29 januari KBO OIRLO:

H. Mis met aansluitend de jaarvergadering, gevolgd door een gezellige middag. Als sluitstuk is er een koffietafel. De mis begint om 13.00 uur in de kerk, de vergadering is in gemeenschapshuis De Linde.
(alleen voor leden)

Donderdag 1 februari KBO VENRAY:

Presentatie/Voorlichtingsmiddag over 'mijn kwaliteit van leven'. De bijeenkomst heeft een informatief en interactief karakter en handelt over de kwaliteit van leven, met name die van ouderen. "Hoe gaat het met U?" is een stereotype en voor de hand liggende begroetingsvraag. Een medewerker van KBO-PCOB gaat samen met de aanwezigen dieper in op deze vraag. Het programma: 14.00 uur: inloop in De Kemphaan; 14.30 uur: presentatie. Na de pauze om 15.30 uur: met elkaar in gesprek en ervaringen uitwisselen. U kunt zich opgeven bij Trees Cadirçi, tel. 581238 of edtreescadirci@ziggo.nl of met een briefje in de KBO-bus. (voor KBO-leden, ook uit de kerkdorpen, alsmede AVOS-leden)

Donderdag 1 februari KBO OOSTRUM:

Carnavalszitting voor 55-plussers, die begint om 19.30 uur in gemeenschapshuis D'n Oosterham. Het belooft een ouderwets gezellige avond te worden met een gevarieerd programma. Als klap op de vuurpijl treden De Trennesetters op.
(voor alle ouderen van Oostrum)

Donderdag 1 februari KBO VENRAY:

Kaartverkoop voor het stampotconcert op carnavalsdinsdag. Van 10.00 tot 12.00 uur in De Kemphaan. (Zie 13 februari).

Maandag 5 februari KBO OIRLO:

Voor de vierde keer zal door de Oirlose jeu-de-boulers de hele dag gestreden worden om de Jan Zanders

Memorial. Aanvang 9.00 uur

(alleen voor leden van de jeu de boulersgroep)

Maandag 5 februari ALZHEIMER CAFE VENRAY:

Themamiddag over 'wat helpt om in balans te blijven'. Gastspreker: Ingrid van Straten van Mindfulness Centrum Venray. Let op: deze keer niet de tweede maandag van de maand, vanwege carnaval. Aanvang 19.30 uur in ouderencentrum De Kemphaan. Voor informatie: Joke Halmans, tel.: 06 5373 0515.
(voor alle geïnteresseerden)

Woensdag 7 februari AVOS:

Seniorenvereniging AVOS houdt een korte fietstocht van ongeveer 25 kilometer. Het vertrek is om 13.30 uur bij De Kemphaan. Liefhebbers dienen zich vóór 10.00 uur aan te melden bij Wim van Tilburg, tel.: 546524. Deelname op eigen risico.
(voor alle ouderen)

Woensdag 7 februari KBO OIRLO:

Bowlen in Oostrum. Aanvang 14.00 uur.
(alleen voor leden)

Dinsdag 13 februari KBO VENRAY:

Carnavalsdinsdag. Gezellig stampotconcert met medewerking van de Vrolijke Notenkrakers. Opnieuw organiseert KBO Venray in haar



'eigen' Kemphaan een Venroadse Vastenaovend, voor degenen die niet zo nodig het dorp in hoeven om carnaval te vieren. Eten, drinken en gezelligheid zijn de hoofdingrediënten voor deze middag. De zaal is om 12.00 uur open en zal rond 16.30 uur sluiten. De kaartverkoop vindt plaats op donderdag 1 februari van 10.00 tot 12.00 uur in De Kemphaan. Kosten € 8,- per persoon op vertoon van ledenpas. (alleen voor leden)

Donderdag 15 februari AVOS:



Deze dag organiseert de AVOS een bijeenkomst met als spreker Theo Linssen, leraar aan het Dendron College in Horst. Linssen reisde eind 2017 naar Chennai in India. Hij was daar met enkele leerlingen op bezoek bij het project "Helpende Handen" van Bart Veldpaus uit Venray. India is een land van een grootte en met een variëteit, onder andere tussen rijk en arm, die voor ons nauwelijks te bevatten zijn.

Over dit bezoek geeft de Horstenaar een presentatie, aangevuld met filmopnames en met de mogelijkheid om vragen te stellen aan de leerlingen die met hem mee zijn geweest. Een indruk daarover wordt ons deze middag gegeven. Aanvang om 14.00 uur in De Kemphaan. (voor leden van de AVOS en KBO)

AFSPRAKEN MET WONEN LIMBURG



Burgemeester en wethouders van Venray hebben eind december nieuwe prestatieafspraken ondertekend met Wonen Limburg en Huurdersvereniging Noord-Limburg. Het is voor het eerst dat de huurdersvereniging ook meetekent. Dit vindt zijn oorsprong in de nieuwe Woningwet. Hierin worden de huurders als volwaardig partner gezien. In het document staan onder andere afspraken over (tijdelijke) woningbouw, verduurzaming en huisvesting van bijzondere doelgroepen. De Venrayse gemeenteraad heeft met het vaststellen van de lokale woonvisie in mei 2017 het fundament gelegd voor deze nieuwe afspraken. De vorige prestatieafspraken dateren van 2014 en liepen op 1 januari 2018 af.

De vrijwillige Ouderenadviseurs zijn bereikbaar via een informatiepunt en ouderenverenigingen.

Blitterswijck		
KBO Blitterswijck	<i>hevandenbercken@home.nl</i>	532000
Wies Hamstra	<i>wieshamstra@gmail.com</i>	06 2170 2753
Geijsteren	WMO werkgroep	
KBO Geijsteren	<i>kbogeijsteren@outlook.com</i>	532290
Truus Kempen	<i>truus64kempen@gmail.com</i>	06 4054 3972
Leunen	Infopunt	
KBO Leunen	<i>leoennelly-heldens@kpnmail.nl</i>	569802
Jeu Steeghs	<i>jeusteeghs@home.nl</i>	06 5396 9693
Infopunt	<i>infopunt@sameninleunen.nl</i>	
Merselo	Info brievenbus	
KBO Merselo	<i>kbo-merselo@gmail.com</i>	548050
Jeanne Hendrix	<i>jeanne.hendrix@home.nl</i>	546365
Oirlo		
KBO Oirlo	<i>ansbastiaans@ziggo.nl</i>	571696
Marlies Bosch	<i>hansmarlies@home.nl</i>	571683
Oostrum	dorpsservicepunt Oostrum	
KBO Oostrum	<i>secre.kbo.oostrum@hotmail.com</i>	584396
Tini Kreutz	<i>tinikreutz@hotmail.com</i>	588355
Joos Linskens	<i>j.linskens@home.nl</i>	583805
Venray		
KBO Venray	<i>kbovenray@gmail.com</i>	631961
KBO Venray-Heide	<i>hermienjanssen@home.nl</i>	582498
KBO Venray/Veulen	<i>gerrit.riek.reintjes@gmail.com</i>	568880
AVOS Venray	<i>info@avosvenray.nl</i>	514362
Nettie Baartman	<i>baartmannettie@hotmail.com</i>	750615
Twan Christians	<i>christiansmarcellis@home.nl</i>	584655
Francien Gielen	<i>francien.gielen@ziggo.nl</i>	06 2099 7687
Lidy Goedee	<i>goedhuis@msn.com</i>	586188
Corry Kanters	<i>kanthen@ziggo.nl</i>	584520
Wanssum	Wanssum Info Punt	
KBO Wanssum	<i>kbowanssum@ziggo.nl</i>	532365
Jan v Cuijck	<i>jvancuijck@ziggo.nl</i>	06 1754 6175
Tonnie Kwakkernaat	<i>info@synthese.nl</i>	517300
Thérèse Persoon	<i>t.persoon@home.nl</i>	533099
Hans van Dartel	<i>jose-hans@home.nl</i>	06 3631 0752
Ysselsteyn	WMO loket	

AREG NEEJS



Opmerkelijke feitjes over senioren. Areg neejs is een Venrayse uitdrukking voor aardig, leuk, of vreemd nieuws. We nemen telkens iets uit Venray zelf, iets uit Nederland en iets uit de rest van de wereld.

In Venray

Het gaat steeds beter tussen de dorpen Oirlo en Castenray. Vroeger was er veel gesteggel over en weer, maar ze doen steeds meer samen, verzekert de 72-jarige Ria Maes uit Castenray. Haar zoon Ivan is uitgeroepen tot Prins Carnaval van de Schanseknuppels en Ria keek er niet raar van op dat hij zijn beste vriend Maikel Wennekers als adjudant vroeg. Maar Maikel is een rasechte Spurriemök uit Oirlo. Ach, er is even praat over geweest, meldde Ria, maar meer ook niet. Beide dorpen zijn toch steeds meer op elkaar aangewezen.



Uit Nederland

In Arcen zijn acht vluchtelingen uit Eritrea neergestreken. Met hulp van een 25-jarige Arcenaar zijn ze in het najaar aan de slag gegaan als tuinhulp bij ouderen in het dorp. Ze schoffelden en harkten, snoeiden en ruimden de troep op dat het een lust was. De bejaarde Arcenaren, die eerst bang waren bestolen te worden door die vreemde mannen, zijn nu blij hen te zien. "In onze cultuur zorg je voor de ouderen, dat willen we hier ook doen", zeggen de Eritreeërs, die blij zijn wat om handen te hebben.

Op de wereld

Ouderen zwak en weerloos? In het Amerikaanse Philadelphia kreeg een oude vrouw liefst 400 dollar minder van de bank dan ze er vanaf gehaald dacht te hebben. Ze werd daar zo boos over dat ze een revolver nam, terugging naar de bank en een medewerker bedreigde. Het liep met een sisser af, de vrouw werd snel overmeesterd. Het kon ook niet anders: zij was 86 jaar oud, liep met een rollator en het pistool was niet geladen.

ZitGym/rollatordans 10 lessen €50,- Donderdag 11:00 uur

Raadhuisstraat 6
0478-510500 Venray



YOGASCHOOL KURUKSHETRA

Yoga voor een soepel lichaam en een opgeruimd hoofd!

maandag = 18.30-19.30 Kinderyoga o.l.v. Ivonne Hesem
dinsdag = **9.15-10.15 u. Lichte Yoga 55+** = 10.30-11.45 uur Hatha Yoga
= 18.45-20.00 u. en = 20.15-21.30 uur Hatha Yoga
woensdag = 09.00-10.15 uur Hatha Yoga
= 18.45-20.00 u. = 20.15-21.30 uur Hatha Yoga
donderdag = 18.45-20.00 u. = 20.15-21.30 uur Hatha Yoga
vrijdag = 09.00-10.15 u. en per 19-01 nieuwe groep 10.30-11.45 uur!
zaterdag = 09.00-10.15 uur Hatha Yoga
= 10.30-11.30 uur Meditatie

Interesse in een **proefles**? Neem even contact op,
mag je ook gerust doen bij vragen!

Ingrid Knelissen

info@kurukshetra.nl
06-274 815 54



www.kurukshetra.nl

Comfortabel mobiel blijven met
AM rijbewijs

45
km



LIGIER

MICROCAR

WEJEBE
UW MOBILITEITSPARTNER BLITTERSWIJK

WEJEBE
Blitterswijk bv
Oude Heerweg 23
5863 AC Blitterswijk
Tel: 0478 532 444
www.wejebe.nl

DAG VAN DE OUDEREN ONDERBEZET

De werkgroep Dag van de Ouderen is door het terugtreden van drie leden en het inmiddels aantreden van een nieuw lid ingekrompen tot drie personen. Kan de werkgroep de organisatie van deze dag nog wel aan? We vroegen het aan voorzitter Harrie Francken.



Zal het lukken?

Nee, dat denk ik niet. Twee jaar geleden bestond de commissie uit vijf mensen en daarmee was de organisatie te doen. Maar met drie mensen komen we echt handen tekort. Er moet minimaal een lid bij komen.

Is er zicht op het aan kunnen trekken van nieuwe leden?

Nog niet echt, we hebben al diverse personen gepolst. Veel vrijwilligers willen zich niet voor enkele jaren binden aan een taak. In de bestuursvergadering van begin januari heeft Gerrit Hendriks uit Merselo voorgesteld om uit de kerkdorpen elk jaar iemand anders aan de werkgroep toe te voegen. En hij beloofde dat Merselo de eerste zal zijn die een werkend lid levert.

Geeft dat voldoende vastigheid voor de taken die er elk jaar liggen?

Met een vaste kern van drie personen moet dat wel te doen zijn.

Met name het afscheid van Harrie Holtackers, als de man die de artiesten en groepen voor deze dag wist te werven, valt zwaar. Heeft de werkgroep een alternatief?

Nee, daar hebben we nog geen alternatief voor. We zijn zoekende, er moet in Venray toch wel een persoon te vinden zijn, die iets van artiestenwerving weet. Maar het blijft moeilijk.

Naast het wegvallen van werkende leden kampt de werkgroep ook met wegvallende sponsors. Hoe kan de organisatie dit opvangen? Betekent dit een verhoging van de toegangsprijs voor de ouderen? Vooralsnog redt de werkgroep het financieel. In 2017 zijn we net uit de kosten gekomen, meer ook niet. Vooral dankzij de loterij. We moeten nu echt een paar sponsors erbij hebben. Als het niet meer lukt zal het toegangskaartje duurder moeten worden. Dat kan volgens mij wel, want mensen verbazen zich er steeds over dat we alles kunnen doen voor slechts € 7,50 entree.

Zijn er nog andere zaken, waar de werkgroep tegenaan loopt?

Organisatorisch is alles wel voor elkaar, maar ik begrijp dat enkele secretarissen in de kerkdorpen moeite hebben met hun rol als kaartjesverkoper. Holtackers heeft een goed systeem opgezet. Als een secretaris het vanwege bijvoorbeeld vakantie niet kan doen, is er toch wel een andere KBO-er te vinden die dit kan regelen, lijkt me.

De Dag van de Ouderen gaat naar ik aanneem wel door?

Jazeker gaat die dag door. En als het lukt, met een heel mooi programma.

MET DEMENTIE VALT LANG GOED TE LEVEN



Als mensen praten over dementie, denken ze meestal aan wilsonbekwaam zijn, incontinentie, vergeetachtig worden. Over wegwijnende mensen in verpleeghuizen. Televisiereclame zoals 'Alzheimer verwoest levens' versterkt dit gevoel.



Maar dit is slechts een klein deel van de werkelijkheid, vertelden wetenschappers Anne-Mei The en Marcel Olde Rikkert onlangs in Nieuwsuur. Dit schrikbeeld gaat alleen over de laatste fase van de ziekte. Zes op de zeven mensen met dementie bereiken die fase niet. Ze overlijden net als mensen

zonder dementie aan andere kwalen.

"De eindfase is het heersende beeld", zegt The. "Het is zeker een ontwrichtende ziekte, maar er valt lang heel goed mee te leven. Maar dit beeld zien we veel te weinig in de samenleving." Wat bijna nooit wordt getoond, is de grote groep die na de diagnose met enige hulp zelfstandig thuis woont en het leven nog echt de moeite waard vindt. Naar schatting zijn er ruim 270.000 mensen dement in ons land. Het merendeel,

zo'n 75 procent, woont thuis. Een derde (rond de zestigduizend mensen) is alleenstaand.

Eenzijdige focus

Bij dementie gaan in de hersenen de zenuwcellen of de verbindingen tussen die cellen kapot. Daardoor functioneren de hersenen steeds minder. Dementie en alzheimer worden vaak in één adem genoemd, maar zijn niet hetzelfde. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De ziekte van Alzheimer is de bekendste vorm.

"De eenzijdige focus op de eindfase van de ziekte in de media en politiek staat een dementievriendelijke samenleving in de weg", stelt Marcel Olde Rikkert vast. "Daardoor blijven we als samenleving denken dat deze zieken toch wel gestoord of zielig zijn. De samenleving wendt zich ervan af. Maar er zijn net zo veel verschillen tussen mensen met dementie als dat er mensen zijn. Het beeld dat zo iemand zo snel mogelijk naar een verpleeghuis moet, is volstrekt achterhaald."

Goed gevoel

Tussen de 70 en 80 procent van de mensen met dementie geeft zelf in onderzoeken aan een goed gevoel te hebben over hun leven. Olde Rikkert: "Zij blijven positief over hun gezondheid." "De omgeving echter reageert vaak minder positief wanneer bekend wordt dat iemand aan dementie lijdt", weet The. "Dit vinden de zieken zelf soms het allerergste: dat vrienden en kennissen wegblijven omdat ze het te confronterend vinden. Maar ook dat er ineens óver hen wordt gepraat in plaats van met hen."

Volgens The is leven met dementie vaak heel goed mogelijk. "Onder die aandoening zijn het gewone mensen, met gewone behoeften. Die ook graag leuke dingen willen doen en goede relaties willen hebben. Die wel eens iets vergeten of hulp nodig hebben, maar die gewoon vrienden en kennissen verdienen."

> *Anne-Mei The is bijzonder hoogleraar Langdurige Zorg en Dementie aan de Universiteit van Amsterdam. Marcel Olde Rikkert is hoofd geriatrie in het Radboud Universitair Medisch Centrum in Nijmegen en coördinator van het Alzheimer-centrum in deze stad.*



- > Dasja Giantsios - Coördinator netwerkcoach/
Steunpunt mantelzorg /
ouderenadvisering
- > Saar Bloemers - Steunpunt mantelzorg /
ouderenadvisering
- > Ilse Tindemans - Steunpunt mantelzorg /
ouderenadvisering

Contact Synthese:

Leunseweg 51, 5802 CG Venray
Tel: 517300
Mail: info@synthese.nl
Site: www.synthese.nl

Contact Steunpunt Mantelzorg:

Zorgloket gemeente:
dinsdagmiddag 13.00 -16.00 uur en
donderdagochtend van 9.00 - 12.00 uur
telefoon: 523333
Mail: mantelzorg@venray.nl



BARTJE



Eerst was er het boek Bartje, in 1935 geschreven door Anne de Vries, die zelf in 1904 in Drenthe is geboren. Daarna kwam de televisieserie 'Bartje'. In 1972 verfilmde Willy van Hemert het boek voor de NCRV. Alle rollen werden vertolkt door geboren en getogen Drentenaren. De voertaal in de serie was het Drents met Nederlandse ondertiteling en bestond uit zeven afleveringen. In 2004 werd de serie, ook door de NCRV, herhaald. Schrijver Anne de Vries stond in 1923 voor de klas in Exloërmond, later werkte hij aan het blindeninstituut in Zeist. Hij creëerde Bartje. Het boek laat vooral de kloof zien tussen arm en rijk. De roman is onder meer vertaald in het Duits, Zweeds, Fins, Noors en Hongaars. Als 'pork', een klein kind, leeft Bartje Bartels in zijn eigen wereldje en snapt de grote mensen niet zo goed. Zijn vader werkt voor een boer en het gezin woont in een kleine arbeiderswoning. Het is armoe troef, er zijn veel monden te voeden, wat amper lukt. Geen wonder dat hij van

zijn vader billenkoek krijgt, wanneer Bartje tegen zijn moeder zegt "Ik bid niet veur brune bonen". Want bidden voor het eten hoorde er gewoon bij, zélf s veur brune bonen. Maar deze ene zin is, vooral door de televisieserie, inmiddels een gevleugeld woord geworden in de Nederlandse taal. De belangrijkste mensen in Bartjes leven zijn vader (zijn beste vriend), moeder, broer Arie en zus Lammechien. Ondanks de armoede geniet Bartje van het leven en haalt allerlei kattenkwaad uit, al dan niet samen met zijn broers Gert en Arie. Het gaat helemaal mis, als Bartje en Arie samen een streek hebben uitgehaald met Sikko, de zoon van de boer waar de vader van Bartje werkt. Deze is daar zo boos over dat hij vader Bartels ontslaat. Hierdoor wordt de armoede nog nijpender.

Gelukkig is er dan de nieuwe vriend van zus Lammechien die vader werk belooft. Helaas komt daar niets van terecht, het hele gezin belandt in het armenhuis. Het leven lacht hen weer toe wanneer boer Wapse vader werk aanbiedt onder beding dat de kinderen naar de gereformeerde school gaan. Natuurlijk gaan ze naar de gereformeerde school! Moeder is alweer zwanger. Als de zwangerschap resulteert in een miskraam, wordt ze ziek en overlijdt. Lammechien neemt de huishouding op haar schouders, totdat vader verkering krijgt met de aardige weduwe Geese, die de taak van Lammechien overneemt. De weduwe brengt wel vier eigen kinderen mee. Het huisje wordt voller en voller! Dan ineens is Lammechien zwanger, maar ze weet niet van wie. Zij trouwt met ene Harm die al lang en hevig op haar verliefd is. Met Arie loopt het niet zo best af, wanneer hij naar een tuchtschool wordt gestuurd omdat hij diefstal heeft gepleegd. Hiermee eindigt het eerste boek over Bartje. Bartje is in de loop van de tijd hét symbool van de provincie Drenthe geworden. U vindt zijn standbeeldje in huis of tuin van menig Drent.



Hermine van Etten

Wat las u vroeger? In de volgende Schakel schrijven we over Prikkebeen en kinderrijmen van Van Vloten. Wie kan hier iets van vertellen? U mag uw herinneringen (het hoeft geen heel verhaal te zijn) door mailen aan kopij.schakel@seniorenvenray.nl of schrijf J. Penris, Zandakker 10, 5801 DV Venray.

NAAR HET TEUTOBURGERWOUD



De werkgroep meerdaagse van KBO Venray en Kerkdorpen Seniorenreizen heeft voor de zomermaanden een reis gepland naar Horn Bad Meinberg. De vakantie week is van maandag 25 tot en met vrijdag 29 juni. Op het voorlopig programma staan mooie rondritten door het Teutoburgerwald. Daarnaast zijn bezoeken gepland aan de Möhnesee stuwdam (zie foto), de Warsteinbrouwerij, de bekende stad Detmold met het Hermannsdenkmal, Externsteine, het Roofvogelpark, Bad Salzuflen met zijn

ErlebnisGradierwerk, het kasteel Corvey en slot Bad Arolsen. Van deelnemers wordt verwacht dat ze zelfredzaam zijn. De totaalprijs van de zestiende reis, inclusief lunches en entrees, zal ongeveer € 475,- bedragen en de toeslag voor een eenpersoonskamer is € 60,-. Men kan zich tot 1 april opgeven bij de volgende personen: Henk de Klerk, Venray (tel. 585132), Ine van Vegchel, Ysselsteyn (541786), Harry Reintjes, Veulen (582636) en Hay Achten, Oirlo (571726). Deze laatste kan ook verdere informatie verstrekken.

