

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
Jaargang 14 nummer 9 September 1999

Verschijningsdatum eerstvolgende uitgave: 24 sep. 1999 - Kopij inzenden vóór: 3 sep. 1999

INHOUD

- Praktische Thuishulp
- Column: Je bent jong en je wilt wat
- Gezondheidszorg
- Platform Lage Inkomens
- Hobby- en Creativiteitencentrum
- Meer vrijwilligers onder ouderen
- (On)Veiligheid
- Wist u dat...?
- Gehandicapten Platform Venray
- Diftar
- Van de Seniorenraad
- Jaar van de Ouderen

COLUMN

JE BENT JONG EN JE WILT WAT!!!!!!!

Een gezegde dat de vitaliteit van de jongeren tot uitdrukking wil brengen. Maar waarom zou het ook niet van toepassing op de ouderen zijn? Je bent "oud" en je wilt nog heel veel. De ouderen "voelen" zich vaak nog jong en wat willen ze dan nog, zult u vragen. Nou, de ruimte krijgen om nog zoveel mogelijk te genieten, te zien, te leren, te ontdekken.

Ze willen niet aan de kant gezet worden maar om advies gevraagd worden. Ze willen meepraten en meedenken over de toekomst, bijvoorbeeld over de invloed die moderne technologieën, de nieuwste ontwikkelingen, het verdwijnen van de traditionele waarden en normen, het loslaten van geloof en religie hebben op de mens van de toekomst. Zij willen hun ervaringen, kennis en verworvenheden doorgeven.

Maar... het leven van ouderen staat echter ook in het teken van complexe vragen, van eenzaamheid, rouw en verlies, doordat zinvolle relaties wegvallen, en van zorg om de zorg (als u begrijpt wat ik bedoel).

Nederland vergrijsst snel. In de beginjaren 2000 zal de helft van de bevolking boven de 60 zijn en wie neemt dan de zorg voor de ouder wordende mens op zich? En wie gaat dat betalen?

Moeten we ons daar niet veel drukker over maken en dat van de daken schreeuwen? Dat is namelijk de realiteit!!!!

Maria Lenkens-Ermens



PRAKTISCHE THUISHULP

MET PENSIOEN, VUT, OF OBU?

Genieten van uw vrije tijd of misschien toch ook...?

- ❖ *lets om handen hebben met enige regelmatig, maar niet voor iedere dag.*
- ❖ *Afspreken, wanneer u zich wilt inzetten.*
- ❖ *Ervaren dat uw inzet heel erg gewaardeerd wordt.*

Wij zoeken vrijwilligers

*Voor enkele uurtjes in de week;
Op een afgesproken morgen of middag;
Voor gezelschap, om te kaarten, te wandelen,
samen een boodschap te doen, et cetera;
Veelal bij ouderen, een enkele keer bij jongeren.
U krijgt één vast adres!*

EEN STUKJE RUGGESTEUW VANUIT DE ORGANISATIE WORDT GEBODEN.

PRAKTISCHE THUISHULP NOORD-LIMBURG

TOOS CUSTERS
LIA OOSTDAM

TELEFOON : 0478 - 58 98 43
TELEFOON : 0478 - 52 62 40

"GEZONDHEIDSZORG"

sante

op uw gezondheid

NIEUW TELEFOONNUMMER VAN LOTGENOTENLIJN DEPRESSIE

De *Lotgenotenlijn Depressie* van de *Stichting Pandora* voorziet in een enorme behoefte. Anderhalf jaar na de opening van de Lotgenotenlijn is het aantal telefoontjes nog steeds veel groter dan de 32 vrijwilligers van deze telefoonlijn kunnen beantwoorden. Met het nieuwe telefoonnummer kan de bestaande capaciteit van de lijnen beter benut worden.

De *Lotgenotenlijn Depressie* van de *Stichting Pandora* biedt mensen met een depressie de gelegenheid te praten met iemand die zelf een depressie heeft meegemaakt.

Bellers geven aan dat gesprekken met de lotgenotenlijn bieden wat zij graag willen, namelijk een luisterend oor of de gelegenheid om van zich af te praten. Ook wordt duidelijk, dat de bellers zich bij de *Lotgenotenlijn* erkend voelen, wat bij de hulpverlener en/of hun eigen omgeving niet of nauwelijks het geval is.

Mensen willen ook graag weten hoe de medewerkers van de *Lotgenotenlijn* zelf zijn omgegaan met hun depressie. Soms omdat dit een lichtpuntje kan bieden, soms om ervan te leren.

De *Lotgenotenlijn Depressie* is elke werkdag bereikbaar van 18.00 – 21.00 uur op het telefoonnummer: **0900 612 09 09** (f 0,22 per minuut).

Voor meer informatie over de *Stichting Pandora* kunt u bellen naar: **020 – 685 11 71**.



DOE DE WATER/VEZELTEST

In de praktijk van mijn huisarts vond ik de folder "**Doe de water/vezeltest**"...

Een gezonde spijsvertering ook voor U!

Een simpele manier om eens te kijken naar de nodige dagelijkse hoeveelheden vocht en of men voldoende voedingsvezels gebruikt.

Een volwassene heeft normaal minimaal 1.500 ml vocht per dag nodig in de vorm van water, thee, koffie, sappen, bouillon, enzovoorts.

Veel meer vocht heeft men nodig als men sport of zwaar werk verricht, bij warm weer, maar ook bij diarree, braken of koorts. Ook bij vezelrijke voeding heeft men natuurlijk meer nodig, omdat de vezels vocht nodig hebben om op te zwellen.

Vezels zitten in allerlei broodsoorten, aardappelen, bonen, fruit, pasta's en nog veel meer. Om nu voor uzelf eens te testen of u wel voldoende drinkt en voldoende voedingsvezels gebruikt is door de *Maag Lever Darm Stichting* deze folder gemaakt; zeer leerzaam en het is nog leuk om te doen ook.

Het is een oudroze folder, met blauw/oranje letters op de voorkant. Succes!

Margriet Halverhout



PLATFORM LAGE INKOMENS VENRAY

Wij willen ons via dit stukje even aan u voorstellen.

Wie zijn wij nu eigenlijk?

Wij zijn een groepje mensen dat zich, vooral naar de gemeente toe, belangeloos wil inzetten voor mensen met een laag inkomen, zowel jong als oud.

Hoe doen wij dat?

Wij houden een spreekuur waar mensen met hun vragen betreffende sociale zaken en instanties terecht kunnen. Wij vullen eventueel formulieren in. Ook proberen wij mensen met problemen te helpen door zelf informatie in te winnen of hen door te sturen naar de goede hulpinstantie.

Wij houden spreekuur in ons kantoor op de Mozartstraat 20B op maandag, dinsdag en donderdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur.

U kunt dan even binnenlopen of ons bellen op telefoonnummer: **58 13 32**.

Mocht u problemen hebben om op ons spreekuur te komen, dan is het ook mogelijk dat wij u thuis bezoeken.

Dus, heeft u vragen of problemen met het invullen van papieren, neem dan gerust contact met ons op.

Als het mogelijk is zullen wij u zeker helpen!

P.L.I.V.

Mozartstraat 20B, Venray, tel. **581332**.



HOBBY- EN CREATIVITEITEN-CENTRUM

NIEUWE ACTIVITEITEN

Schilderen

Vanaf maandag 30 augustus, elke maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Kartonnage

Vanaf dinsdag 31 augustus, elke dinsdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur

Pasteltekenen

Vanaf vrijdag 3 september, elke vrijdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur

Drie nieuwe technieken met nieuwe mogelijkheden, geschikt voor jong en oud, mét en zonder ervaring.

Elke activiteit vindt plaats in groepsverband en wordt begeleid door een ervaren medewerker.

De kosten zijn erg laag en variëren per activiteit, naargelang de materialen die gebruikt worden.

... dit iets voor u?

Voor nadere informatie kunt u bellen:

telefoon **51 21 39**,

maar u mag ook gerust vrijblijvend bij ons binnenlopen op dag en tijdstip dat de betreffende activiteit plaatsvindt.

Ons adres is: Hobby- en Creativiteitscentrum
Prins Bernhardstraat 12A
5802 BM Venray.



SYNTHESE

MEER VRIJWILLIGERS ONDER OUDEREN

In Nederland doen circa 1,5 miljoen 55-plussers (ruim 40%) vrijwilligerswerk. Zij zetten

zich in voor bijvoorbeeld sport, hobby's of godsdienstige activiteiten. Gemiddeld besteden zij hieraan bijna vijf uur per week.

Daarnaast is er een grote groep ouderen (ruim 450.000) die informele hulp verleent aan zieke of gehandicapte familieleden of bekenden.

Ruim twee miljoen ouderen verrichten geen vrijwilligerswerk. Bijna 60% van hen zegt hiervoor ook geen belangstelling te hebben. Ongeveer 40% zou eventueel vrijwilligerswerk willen doen

Het aanbieden van vergoedingen voor gemaakte onkosten (zoals reiskosten of de kosten van een verzekering) zou een manier zijn om het vrijwilligerswerk aantrekkelijk te maken.

Uit: Rapportage ouderen 1998 van het Sociaal en Cultureel Planbureau.

In Venray zijn ook veel ouderen actief. In het centrum voor ouderen "De Kemphaan", bij de KBO en de ANBO, bij wijkverenigingen en wijkplatforms, bij sportverenigingen, et cetera. Maar... de vacatures van de Vrijwilligerscentrale laten zien, dat er nog veel vrijwilligerswerk te doen is op allerlei terrein! Bij de genoemde organisaties en bij anderen.

Als Vrijwilligerscentrale en als ouderenwerkers van SYNTHESE zouden wij graag in contact komen met ouderen die er al vaker aan gedacht hebben om vrijwilligerswerk te doen, maar die de eerste stap nog niet hebben gezet. De meeste mensen zijn bereid om vrijwilligerswerk te doen als ze gevraagd worden...!

In zekere zin zit daar iets in. Van de andere kant is het nog maar de vraag of u daarvoor voldoende in beeld bent. Natuurlijk kunt u wachten tot er iemand langs komt. U loopt echter het risico dat er dan veel tijd verloren gaat. Tijd die u graag zelf wilt benutten in het vrijwilligerswerk. U kunt er rustig vanuit gaan, dat als wij weten dat u vrijwilligerswerk zoekt, wij de eersten zullen zijn, die bij u "op de stoep staan".

Laat dit echter horen door even te bellen. De Vrijwilligerscentrale is bereikbaar onder telefoonnummer **51 69 95**, of **51 00 32**. U kunt ook gewoon even binnenlopen tijdens het spreekuur van het ouderenwerk van SYNTHESE op dinsdag en op vrijdag van 09.00 -10.30 uur in "De Kemphaan", Kennedyplein 1 in Venray.

Het kantoor is gevestigd op de eerste verdieping en is eventueel bereikbaar via de lift.

U bent er ook van harte welkom als u vragen heeft op het gebied van Welzijn, Wonen en Zorg.

De afdeling ouderenwerk van Synthese is overigens iedere dag bereikbaar in "De Clockert" tijdens de kantooruren. Telefoon: **58 31 00**.

Vraag naar Trudy van de Berg.



Een eerste afspraak is zo gemaakt.

Kees Moerkerk

(ON)VEILIGHEID

Soms vraag ik mij wel eens af hoe (on)veilig de Venrayse burgers zich voelen en dan met name de ouderen onder hen.

Hoe ik tot die vraag kom, zal ik u vertellen.

Het is naar mijn mening een gelukkige bijkomstigheid dat, als je ouder wordt, je dat niet in je uppie doet. Ook de mensen in je omgeving worden ouder en dus ook de familie- en kennissenkring waarin je verkeert. En als je dan, ter gelegenheid van een verjaardag of iets dergelijks, de kring eens rondkijkt, moet je constateren, dat het vaak allemaal zogenaamde post-actieven zijn, d.w.z. mensen in de VUT of met pensioen.

Ook constateer ik dat die verjaardagsbijeenkomsten steeds vaker van de avond naar de voor- of namiddag verschuiven.

Niemand zegt het hardop, maar dan blijft het bezoek niet zo lang plakken en kan de jarige 's avonds nog even bijkomen van de drukte. Ook een kwestie van leeftijd.

Zo op het eerste oog heeft dit alles niet veel van doen met het gevoel van (on)veiligheid onder de ouderen, maar toch.

Het onderwerp (on)veiligheid wil namelijk op dat soort bijeenkomsten nog wel eens ter sprake komen en dan kun je vaststellen dat alle aanwezigen daarover wel wát te vertellen hebben.

Wat mij daarbij dan opvalt is, dat toch het gevoel van **onveiligheid** kennelijk overheerst.

Er zijn bijvoorbeeld ouderen die ronduit vertellen dat ze 's avonds, nog vóór het begint te schemeren, de buitendeuren al op slot doen, niet meer over straat durven gaan en ook niet meer de voordeur opendoen als er aangebeld wordt omdat wie er voor de deur staat niet direct herkenbaar is.

Ook het opnemen van de telefoon in de avonden (zeker de late avonden) vormt voor sommigen een probleem. Er zijn mensen die daarvoor weliswaar creatieve oplossingen bedenken en met burens of familie afspraken maken.

Toch heeft ook dat te maken met het gevoel van onveiligheid wat bij deze mensen kennelijk bestaat.

Het slechtste wat we kunnen doen is elkaar dat gevoel aanpraten of het te versterken. Daarvoor is dit stukje dan ook zeker niet bedoeld. Het is echter een feit, dat ook het proces van ouder worden in veel gevallen gepaard gaat met een toename van het gevoel van onzekerheid en daarmee ook met een toename van het gevoel van onveiligheid. Daarbij komt, dat het niet eens aan de mensen zelf hoeft te liggen, ook externe factoren kunnen bijdragen tot een toenemend gevoel van onveiligheid.

Wat bijvoorbeeld te denken van de beperkte openbare verlichting en de wel zeer beperkte nachtverlichting in onze gemeente? Of van de straatcriminaliteit van allerlei aard? Of van nare ervaringen met een inbraak? Of van het beperkte politietoezicht?

En speelt de samenhang tussen de hier genoemde zaken ook niet een belangrijke rol?

Feit is, dat het gevoel van (on)veiligheid mede bepalend is voor de leefbaarheid in onze gemeente. En aan dit laatste hechten wij met z'n allen toch veel belang, nietwaar?

We staan hierin gelukkig niet alleen. Ook de gemeente ziet dat in. In het Collegeprogramma 1998 - 2002 wordt aangegeven dat een integraal veiligheidsbeleid noodzakelijk is. Het al eerder aangedragen "beleidsplan openbare verlichting" (zie De Schakel van juli/augustus '99) is hier een onderdeel van.

Invallende heeft de gemeente aangekondigd een onderzoek te willen instellen naar het ge-

voel van (on)veiligheid bij de inwoners van Venray.

De Seniorenraad is benaderd daarbij ook een rol te spelen. We hopen daarover in de volgende editie van De Schakel wat meer te kunnen vertellen.



Voor mij is in ieder geval duidelijk, dat de ouderen bij een dergelijk onderzoek een specifieke plaats mogen hebben omdat zij het gevoel van (on)veiligheid heel anders beleven dan de jongeren.

Gerard Remmers

WIST U DAT...?

- ✓ bij uitgeverij Querido te Amsterdam "De encyclopedie van de Domheid" verscheen, samengesteld door de zich domgeer noemende Matthijs van Boxsel?
- ✓ in de Kemphaan een computer beschikbaar is speciaal voor de ouderen om spelenderwijs wat ervaring op te doen en dat Stella de Lange hier alles van weet?



GEHANDICAPTEN PLATFORM VENRAY

In samenwerking met de gemeente heeft het GPV verschillende folders verspreid, die belangrijk zijn voor ouderen en mindervaliden.

Het platform zelf komt met een folder over "wat is en wat doet het GPV en hoe men te bereiken is".

Dan is er een felgele folder met zwarte letters getiteld: *STREEKTAXI "OPMERKINGEN EN KLACHTENREGELING"*, over hoe u te werk moet gaan als u klachten heeft over de uitvoering van het streektaxivervoer.

En tenslotte is er de folder "*TRAXX GEWOON REIZEN*". Dat is de nieuwe landelijke reisservice voor gehandicapten. Het is een blauwe brochure met verschillende gezichten op de voorkant.

Over TRAXX is er, zoals u in de kranten hebt kunnen lezen, nogal wat te doen geweest, want deze nieuwe reisservice staat nog in de kinder-

schoenen en het loopt nog niet helemaal zoals het gewenst is.

De gemeente heeft ons echter gevraagd toch de folders te verspreiden en TRAXX een kans te geven. Het zal in ons land toch een keer moeten lukken om als oudere, of mindervalide (met of zonder begeleiding) wat makkelijker van A naar B te kunnen reizen. Uiteraard is daarbij de volledige inzet van alle openbaar vervoer een onmisbare factor!

Bovenstaande folders vindt u op de bekende plaatsen, zoals wijk- en gemeenschapshuizen, De Kemphaan, Seniorservice, bibliotheek, ouderenzorgvoorzieningen, enzovoorts.

Het GEHANDICAPTEN PLATFORM VENRAY is altijd te bereiken via het meldpunt voor Hulp, Advies en Informatie, telefoon **58 44 44** op maandag t/m vrijdag van 09.00 – 12.00 uur.

DIFTAR

Dat was even opkijken toen op donderdag 1 juli jl. de "voorlopige aanslag afvalstoffenheffing 1999" in de bus viel.

Een voorschotbedrag van f 284,40 en bijgevoegd 6 acceptgiro's van f 73,40 (in totaal dus f 440,34). Hoe dat kan? Wie het weet mag het zeggen !!

Een paar dagen daarna de eerste krantenpublicaties. Venray is boos. Niet alleen de inwoners, ook de politiek. Weer was er iets misgegaan met de Diftarnota's. De eerste misser was, dat de betaling per 1-4-99 via de Megarekeningen niet kon doorgaan.

En dan nu dit weer. Je zou er gestoord van geraken. Zo dacht de wethouder van financiën er kennelijk ook over, zo lazen we in de pers. Maar, geen nood. Bij brief van 8-7-99 deelt het bureau dat met de inning is belast mee, dat het juiste voorschotbedrag niet f 284,40 doch f 440,40 moest zijn.

Alles goed en wel, maar uit het informatiebulletin dat bij de aanslag is gevoegd en uit de publicaties over de diftar in de gemeentekrant wordt slechts gesproken over voorschotbedragen van f 284,40 en f 390,-- (afhankelijk

van de inhoud van de containers) maar niet over f 444,40. Kunt u het nog volgen?

Dus dan maar het desbetreffende bureau bellen. Dat kost even tijd (wat heet: ongeveer een halve dag), maar uiteindelijk beet.

Korte weergave van het gesprek:

"Waarom f 444,40? U hebt 1 grijze en 2 groene containers van 140 liter en dus gaan wij er van uit dat u in 1999 niet 20 containers aan de straat zult zetten maar 6 meer, dus 26 in totaal en zodoende. Het staat in de toelichting die bij de aanslag is gevoegd".

"Kunt u mij dan vertellen waar dat in die toelichting staat? Ik heb het namelijk niet kunnen vinden. Daarin wordt alleen gesproken over voorschotbedragen van f 284,40 en f 390,--. Bovendien is in de gemeentekranten ook alleen maar gesproken over die twee voorschotbedragen".

"Ik zal het even nakijken. Hé, u heeft gelijk, ik kan het ook niet vinden. Wacht u even, ik vraag het hier na. Ja, men weet het hier helaas ook niet".

"Wat moet ik nu doen?"

"Ik zou het niet weten".

"Dan maar een bezwaarschrift indienen?"

"Ja, dat lijkt mij het beste. Ik zal in ieder geval uw klacht noteren".

Einde gesprek.

Of ik de enige ben met een dergelijke vraag? Ik hoop van wel, maar ik vrees van niet. Het infonummer is niet voor niets constant in gesprek. We wachten nu maar af wat er verder nog op ons afkomt. Want dat er nog een vervolg komt, staat bijna vast. Dit kan toch niet het laatste zijn, wat de diftar ons brengt.

Overigens verdient het aanbeveling dat u voor u zelf noteert hoe vaak u een container aan de straat zet. U kunt dan straks, d.w.z. het volgende jaar, controleren of de eindafrekening goed is.

Gerard Remmers



VAN DE SENIORENRAAD

Naar aanleiding van de eerste consternatie over de Diftar-voorschotnota's heeft de Senio-

renraad op 5-7-99 een brief aan het college van burgemeester en wethouders geschreven. Daarin spreekt de Seniorenraad zijn buitengewone ongerustheid uit over de wijze waarop uitvoering aan de invordering van de afvalstoffenheffing 1999 wordt gegeven.

Eerst de verschuiving van 1-4-998 naar 1-7-99 en dan nu de foutieve voorlopige aanslagen. Bovendien heeft de Seniorenraad het College laten weten ongerust te zijn over de bijzondere positie van die inwoners van Venray aan wie al enkele maanden geleden kwijtschelding is verleend. Hen is vrij vlot een bedrag van f 284,40 of f 390,-- uitgekeerd met welk bedrag zij de voorschotnota zouden kunnen betalen.

Met het doorschuiven van de ingangsdatum naar 1-7-99 zal een deel van hen in de problemen kunnen komen, doordat zij het eerder ontvangen bedrag van f 284,40 of f 390,-- wellicht al aan andere (noodzakelijke) doeleinden hebben besteed.

JAAR VAN DE OUDEREN



naar een samenleving voor alle leeftijden
Internationaal Jaar van de Ouderen 1999

Vanwege plaatsgebrek kunnen we het verslag van de jeu de boules-dag op 31 juli niet plaatsen.

Wij zullen hierop

zeker terugkomen in de volgende Schakel en dit combineren met de verslagen van het *Vegelschieten* en de *Sterfietstocht*.

Wij vermelden slechts de komende activiteiten:

- Zaterdag 4 september open dag bij fysiofitness Rob Pleysier op het adres Gouden Leeuw 1 van 14.00 – 17.00 uur.
- Maandag 27 september bezoek bij Gilde-Opleidingen aan de Westsingel 1.
- Dinsdag 28 september open dag bij tafeltennisvereniging Red-Stars van 14.00 tot 16.00 uur.

De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray, verschijnt 10 maal per jaar in een oplage van 1900 en wordt verspreid onder de leden van de aangesloten verenigingen en andere belangstellenden.

Redactieadres: F. Heintjes – Reijnen
Dennenoord 9, 5801 SV Venray.
Telefoon: 0478 - 58 28 34.