

# DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY

Jaargang 14

nummer 11

November 1999

Verschijningsdatum eerstvolgende uitgave: 10 dec. 1999 - Kopij inzenden vóór 19 nov.1999

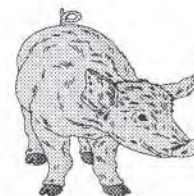
## INHOUD

- ANBO - Agenda
- Column: Grote zorgen
- Gedrag
- Als ik later 80 ben
- Gezondheidszorg
- Vogelschieten
- Keuzetest vrijwilligerswerk
- Slotmanifestatie Jaar van de Ouderen
- Gehandicaptenplatform
- Visueel gehandicapt
- Wist u dat...?
- Projectplan ouderenadviseur
- Nieuws uit "De Kemphaan"
- Uit het leven gegrepen

## COLUMN

### GROTE ZORGEN.

Hij ziet het allemaal niet meer zitten, maar is zich daar eigenlijk niet van bewust. Alles maalt maar door zijn hoofd en hij kan zijn aandacht niet meer bij zijn werk houden. Wat zijn vrouw en kinderen betreft, ontgaat hem bijna alles. Hij ziet niet, hoe zijn vrouw krampachtig probeert het in huis gezellig te houden en dat zijn kinderen hem ontlopen.



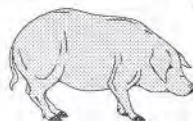
Wat gebeurt er met zijn droom?

Een mooi bedrijf met zeugen en mestvarkens. Helemaal volgens plan opgebouwd en uitgebreid en nu klopt het allemaal niet meer. Eerst de varkenspest, toen de lage prijzen en nu een minister, die contracten wil zien voor zijn mestafzet. Hoe moet het verder?

"Zou het dan toch zover moeten komen, dat ik ander werk probeer te vinden? Maar mijn bedrijf is niet te verkopen, er zijn geen kopers en dagelijks kom ik dieper in de schuld. De droom om mijn zoon als opvolger te zien is al enkele jaren vervlogen. Nu gaat het erom om zelf het hoofd boven water te houden, maar hoe? Hoe kom ik hier ooit overheen?"

Dit is niet het verhaal van één enkele varkenshouder, maar van tientallen. Misschien kunnen we daar eens aan denken, voordat we roepen:

"Er is te veel mest, er zijn te veel varkens. Weg ermee!!"



Maria Lenkens-Ermens

## ANBO - AGENDA

Themamiddag ANBO:

**dinsdag 16 november** 14.00 uur in de Kemp-  
haan aan het Kennedyplein:

Evrouw Goluke, geriater, komt praten over voedselopname, spijsvertering en alles wat ons, via de mond, gezond moet houden.

U hoeft geen ANBO lid te zijn om naar haar doorgaans boeiende betoog te komen luisteren.

Iedereen is welkom.



Wekelijkse koffieochtenden "Koffie-In"

**zondagmorgen van 10.30 – 12.30 uur**

In Seniorsservice, Prins Bernhardstraat 12a.  
Iedereen is van harte uitgenodigd.



## GEDRAG

Dat wij, ouderen, graag en veel gebruik maken van de fiets, is algemeen bekend. Een prima vervoermiddel, zowel voor de nodige recreatie als voor het doen van boodschappen.

En omdat veel straten in Venray voor fietsers in beide richtingen te berijden zijn en men dus met de fiets bijna overal gemakkelijk bij kan komen, is het niet verwonderlijk dat in het centrum -zeker op drukke momenten- erg veel fietsen te zien zijn.



En al is de fiets dan een gemakkelijk vervoermiddel, je moet hem wel kwijt wanneer je het doel (een winkel of iets dergelijks) bereikt hebt. En dus zoek je een plaatsje, maar wel het liefst zo dicht mogelijk

bij de deur.

Sommigen nemen dat laatste nogal eens erg letterlijk en planten hun fiets vlak vóór de ingang van de winkel of de bank waar ze moeten zijn.

Neem bijv. de Rabo-bank. Ik krijg wel eens de indruk dat sommige mensen het liefst zouden willen zien, dat de deuren van die bank open zouden staan om dan rechtstreeks naar de balie te kunnen rijden. Het gebeurt vaak dat je als voetganger om een aantal fietsen heen moet lopen om de deur te kunnen bereiken.

Overigens geldt dat ook bij de AH-winkel op het schouwburgplein. Ook daar hetzelfde gedrag. Zo zullen er wel meer plekken in het centrum aan te wijzen zijn waar sprake is van een (d)erge(r)lijk "fiets-neerzet-gedrag".

Nu sta ik echt niet te controleren of zich onder die "boosdoeners" ook ouderen bevinden. Nee, dat niet, maar ik durf er wat onder te verdedigen dat ook ouderen zich hieraan schuldig maken. Waarom op dit punt niet, terwijl ik er wel door de Grotestraat, de Passage en de Bleek zie fietsen, of vergis ik mij in deze? Ik dacht het niet.

Overigens wil ik voor alle duidelijkheid nog opmerken, er geen voorstander van te zijn alle fietsen uit het centrum te weren, integendeel. Ik

wil alleen pleiten voor een wat meer attent gedrag bij het wegzetten ervan.

En dus een oproep aan mijn (oudere) leeftijdsgenoten: niet direct op de jongeren beginnen te mopperen; zelf het goede voorbeeld geven. Misschien doet goed voorbeeld goed volgen. Succes ermee.

Gerard Remmers

## ALS IK LATER 80 BEN

Als ik later 80 ben

Denk ik weer aan de kindertijd.  
Hoewel ik aan mijn leeftijd wen  
Zou ik toch nog jong willen zijn.



Het liefst zou ik op straat spelen  
Met de kinderen uit mijn klas,  
Me willen vervelen,  
Als het weer eens regenweer was.

Met blokken willen spelen  
Van een vriendinnetje uit de straat.  
En als laatste dingen delen,  
Wat zonder vriendinnen echt niet gaat.

Het liefst zou ik jong blijven,  
Zo jong als ik nu ben  
En nooit geen 80 worden,  
Hoewel ik wel aan die leeftijd wen!

*In het kader van de opstelwedstrijd ter gelegenheid van het Jaar van de Ouderen werd dit prachtige gedicht ingezonden door Susan Key-sers uit Castenray.*

*Zij kreeg een eervolle vermelding van de jury en van ons een plaatsje in dit blad.*

(Redactie)

## "GEZONDHEIDSZORG"

santé

op uw gezondheid!

Veel ouderen hebben te maken met hoge bloeddruk en accepteren dat min of meer gelaten. Er zijn medicijnen voor en (bijna) iedereen heeft dat toch? Denkt men!

Hoge bloeddruk is op zichzelf geen ziekte, en misschien heeft u er ook niet echt last van.

Maar toch is het belangrijk uw bloeddruk laag te krijgen, want hoge bloeddruk kan een risico betekenen. Het kan zelfs gevaarlijk zijn, geeft meer kans op hart- en vaatziekten, of op een hartaanval of beroerte.

Natuurlijk zijn er bloeddrukverlagende geneesmiddelen zoals bijvoorbeeld plastabletten, bètablokkers (die ervoor zorgen dat het hart wat langzamer pompt), ACE-remmers (die de aanmaak van een bepaalde stof in het lichaam remmen, waardoor de bloedvaten wijder worden en er dus meer bloed doorheen kan stromen zodat de bloeddruk daalt) of Calciumantagonisten (die de opname van calcium in de cellen van de bloedvaten tegengaan).

U ziet dus, samen met een ander leefpatroon (want dat is natuurlijk ook zeer belangrijk) en wat goede medicatie via uw huisarts kunt u de problemen met hoge bloeddruk voorkomen of verminderen.

Er is een zeer duidelijke folder hierover te vinden bij de apotheken. Het is een rode folder met de witte letters "Hoge bloeddruk" en de groengele slang die om de apothekersdeur komt kijken.

Duidelijk, informatief en prettig leesbaar. Haal die folder bij uw apotheek en zorg goed voor uw bloeddruk, het is van levensbelang!

Maria Theuws/Margriet Halverhout

## VOGELSCHIETEN

Op zaterdag 14 augustus jl. – onder gunstige maar niet de beste weersomstandigheden – waren Venrayse senioren te gast bij schutterij 't Zandakker, Gilde St. Jan.

De vice-voorzitter van het Gilde, in het kostuum van sapeur of bieleman, bekend als Pietje van Lierop, heette alle aanwezigen van harte welkom. Zijn vrouw Marianne was in de historische dracht van marketentster.

Consumpties waren tegen vooroorlogse prijzen verkrijgbaar. Smakelijke hapjes uit de keuken van het echtpaar Jansen werden door de marketentster geserveerd en waren gratis.

Namens het Comité Jaar van de Ouderen voerde mevrouw Fredie Heintjes het woord, omdat de voorzitter, de heer Ad Hoogeveen, tot zijn groot verdriet verhinderd was.

Na een korte instructie mocht iedereen met het geweer zijn geluk op de vogel beproeven.

Alleen het eerste schot kostte één gulden, de overige schoten die afgevuurd moesten worden om de vogel naar beneden te krijgen waren voor rekening van de gastvrije schutterij. Men wist van tevoren dat degene die de vogel naar beneden zou halen, koning zou kraaien.

De man of vrouw die voor hem/haar aan de beurt was geweest, zou tot "bijna-koning" gekroond worden en de derde prijs was voor de "net-niet-koning".

Dat waren respectievelijk de heer Arts uit Merselo, de in het Comité actieve Jan Joosten uit Oirlo en van de "net-niet" is de naam onbekend gebleven.

Het was een bijzonder gezellige middag.

Het volgend jaar is het wel geen Jaar van de Ouderen meer, maar in zijn afscheidswoord nodigde de vice-voorzitter belangstellenden uit voor een herhaling in 2000.

Deze gebeurtenis moet dan wel zeer vroeg in het jaar (januari) met het Gilde afgesproken worden.

U kunt zich nu al – onder voorbehoud – bij mevrouw Heintjes opgeven, **telefoon: 58 28 34.**

Jan Beerens



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

## SLOTMANIFESTATIE JAAR VAN DE OUDEREN

In tegenstelling tot eerdere berichten vindt de slotmanifestatie van het Venrayse Jaar van de Ouderen plaats op **zaterdag 6 november** a.s. in de **Foyer van de Schouwburg.**

Het programma ziet er globaal als volgt uit:

14.00 uur Ontvangst van belangstellenden  
14.30 uur Woord van welkom



Aansluitend: Uitreiking van de prijzen van de opstelwedstrijd waaraan door 11 klassen van diverse scholen werd deelgenomen.

14.45 uur Oecumenische Dienst voorbereid door alle kerkelijke groeperingen in Venray.

15.00 uur Optreden van de (Venrayse) Spaanse Dansgroep.

Vervolgens: Een sketch speciaal voor het Jaar van de Ouderen door, voor en met ouderen.

Men zou van een voorstelling met een hoog verrassingseffect kunnen spreken.

16.15 uur De heer Ad Hoogeveen zal de activiteiten van het Jaar van de Ouderen in een slotwoord memoreren en bovendien het Jaar officieel beëindigen.

Meer informatie wordt u via Peel en Maas aangereikt.

Jan Beerens



SYNTHESE

## KEUZETEST VRIJWILLIGERSWERK

*Vrijwilligerswerk. Ook iets voor u?*

Dagelijks komt u informatie tegen die gaat over de inzet van vrijwilligers. Sommige vormen van vrijwilligerswerk zijn heel bekend, andere zijn wellicht nieuw voor u.

U heeft veel energie gestoken in uw werk. U heeft de nodige levenservaring opgedaan. En u bent nu in een levensfase dat u meer vrije tijd heeft. Meer tijd om te reizen, familie te bezoeken en wellicht meer tijd om u in te zetten als vrijwilliger.

De een wil graag activiteiten die in het verlengde liggen van het werkzame leven, de ander wil juist iets anders doen, iets waar het nooit van is gekomen. Misschien bent u al actief als vrijwilliger en zoekt u verder. Het is belangrijk dat u kiest wat u leuk vindt, wat bij u past en wat genoeg voldoening geeft.

Wist u dat vrijwilligerswerk over allerlei onderwerpen kan gaan en zich afspeelt bij veel ver-

schillende organisaties? Bovendien bent u niet altijd gebonden aan een vaste inzet per week, maar kunt u incidenteel of op afroep actief zijn.

Het vrijwilligerswerk is veelzijdig. Voor iedereen is er iets te vinden dat bij hem of haar past.

Deze keuzetest brengt uw persoonlijke voorkeur voor vrijwilligerswerk in beeld.



Mocht u hiervoor belangstelling hebben dan kunt u hiervoor terecht bij de Vrijwilligerscentrale Venray (in de bibliotheek) Merseloseweg 59. **Tele-**

**foon: 51 69 95.**

## GEHANDICAPTENPLATFORM



Laatst vroeg iemand wat het Gehandicaptenplatform nu precies doet.

Wat is dat voor een club?

Kort gezegd komt het er op neer dat het Gehandicaptenplatform de collectieve belangen behartigt van mensen met een handicap in de gemeente Venray. Een belangrijk onderdeel van die belangenbehartiging vormt de uitvoering van de Wet Voorzieningen Gehandicapten (WVG) door de gemeente. Het Gehandicaptenplatform geeft daarom adviezen aan de gemeente over het te voeren beleid ten aanzien – van de WVG.

Behalve met de WVG houdt het Gehandicaptenplatform zich ook bezig met andere zaken die belangrijk zijn voor mensen met een handicap. Zaken als vervoer (collectief of individueel), woningaanpassing, veiligheid op straat, toegankelijkheid en bruikbaarheid van openbare gebouwen, scholing, werkgelegenheid, hulpmiddelen. Ook over deze onderwerpen heeft het Gehandicaptenplatform regelmatig gesprekken met de gemeente om gesignaleerde problemen op te lossen.

Het voornaamste punt is dus er gezamenlijk voor te zorgen dat mensen met een handicap niet beperkt worden in hun mogelijkheden van vervoer, wonen, werken, studeren, enzovoort.



Wilt u meer informatie, een vraag stellen of iets signaleren waarvan u denkt dat het Gehandicaptenplatform er iets aan kan doen, bel dan **telefoon: 58 44 44**.

U krijgt dan iemand van de Algemene Hulpdienst aan de telefoon. Via de Algemene Hulpdienst wordt uw vraag of signalering aangenomen, geregistreerd en doorgegeven aan het Gehandicaptenplatform.

U kunt bellen van **maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 – 12.00 uur**.

Annie van Velzen

## VISUEEL GEHANDICAPT ?

### U BENT NIET DE ENIGE!

Wanneer u minder of zelfs slecht ziet, dan hebt u een handicap.

Minder zien en toch zinvol leven?

Dat kan!!!!



U bent niet de enige. Het hoeft niet te betekenen, dat u voor de rest van uw leven afhankelijk bent van anderen. Indien u durft te erkennen dat u visueel gehandicapt bent – en dat is doorgaans best wel moeilijk – dan is de eerste stap al gezet om naar oplossingen te zoeken voor de problemen die u zoal kunt tegenkomen.

Zijn in ons land namelijk heel wat speciale voorzieningen en hulpmiddelen die het leven van zeer slecht zienden of blinden een stuk gemakkelijker kunnen maken.

Ook is het misschien prettig om eens te praten met een andere slechtziende om er samen boos of verdrietig om te zijn, of te lachen om de domme dingen die je per ongeluk hebt gedaan. Bijvoorbeeld: “Dag Truus” roepen, terwijl het je buurman is.

Wilt u eens praten met een lotgenote? Dat kan. De schrijfster van dit artikel is er namelijk zelf een.

Ik ben

**Maria Beerkens,  
De Hoge Beek 87  
Telefoon: (0478) – 58 27 59**

U kunt per telefoon met mij praten of ik kom na een afspraak bij u op bezoek. Andersom mag ook.

Misschien tot zien of horens? Graag!

## WIST U DAT...?

- een kwartier per dag je huis luchten in het stookseizoen voldoende is? Langer raam of deur open houden verbetert niet.
- dat Brazilië het meest producerende koffieland is met Colombia op de 2<sup>de</sup> plaats en Indonesië op de 3<sup>de</sup>?
- dat u voor f 160,- een serie van 6 prachtige concerten kunt bijwonen in Vredeburg te Utrecht op 6 zondagmiddagen?  
Informatie. **Telefoon: (030) - 231 45 44.**

## PROJECTPLAN OUDERENADVISEUR

In het oktobernummer van De Schakel werd melding gemaakt van de komst van een ouderenadviseur en ouderenconsulenten in Venray.

Inmiddels heeft het projectplan “de ouderenadviseur” het fiat gekregen van de daartoe bevoegde instanties.

Met de uitvoering van het plan kan nu een start worden gemaakt.

Voor de werkgroep die het plan begeleidt, staat als een van de eerste punten van bespreking op de agenda: de taak van de consulenten en de werving van vrijwilligers die deze functies in de wijken en kerkdorpen zullen gaan invullen.

De doelstelling is dat er informatie en advies geboden gaat worden door vrijwillige ouderenconsulenten op het gebied van welzijn, wonen, en zorg, onder andere in relatie met gemeente en landelijke voorzieningen en regelingen.

De ouderenconsulent zal een vertrouwenspersoon moeten zijn, die dicht bij de ouderen dient te staan.



Verwacht wordt, dat hij of zij beschikt over enige kennis van welbevinden, gezondheid, huisvesting, financiën en het sociale bestel.



Het is van belang deze kennis op peil te houden onder andere door deel te nemen aan scholing.

Deze opdracht is voorwaar geen simpele, en zal de nodige bekwaamheid en kennis van vrijwilligers vragen.

De Stichting Synthese is dan ook voornemens een opleidingsprogramma voor deze vrijwilligers samen te stellen.

In de uitvoering van hun taak worden de consultants begeleid door de ouderenadviseur, welke functie wordt ingevuld door een beroepskracht van de Stichting Synthese.

Deze functionaris draagt zorg voor de algehele uitvoering van het project.

Wij zullen nauwgezet de ontwikkelingen blijven volgen en u op de hoogte houden als daar aanleiding voor is.

Redactie

## NIEUWS UIT DE KEMPHAAN

### ADMINISTRATIEVE KRACHT

Met ingang van 1 september jl. beschikt De Kemphaan over een administratieve kracht (vrijwilligster Ria Hendrix) die op woensdagen (op afroep) beschikbaar is voor allerlei administratieve werkzaamheden zoals het uittypen van verslagen, notulen en agenda's, voor kopieerwerk, verzendingsgereed maken van stukken etc.

Slechts de kopieerkosten à f 0,10 per kopie worden in rekening gebracht.

Alle ouderenverenigingen kunnen van deze dienstverlening gebruik maken.

Men kan zich telefonisch melden bij de secretaris van de stichting, Theo Maters.

**Telefoon: 58 31 41.**

### INTERNETTEN

Dankzij een gulle gift van Fair Play Center Pantheon beschikt De Kemphaan over een up-to-date computer die gereed gemaakt wordt voor internet en e-mail.

Met ingang van 15 november a.s. kunnen ouderen gedurende drie maanden *gratis* internetten en e-mailen tijdens de openingsuren (werkdagen 09.00-12.00 uur en 13.30-17.00 uur).

Afhankelijk van de belangstelling zullen in de toekomst meerdere computers worden aangesloten.

Om van deze service gebruik te kunnen maken kan men zich vanaf medio november melden bij de beheerder van De Kemphaan.

Op verzoek kunnen wij zorgen voor deskundige begeleiding.

Joep Brueren

## UIT HET LEVEN GEGREPEN

Een bejaarde, maar kwieke heer van 82 zit tijdens de lunch naast een dame van 104.

"U raadt vast niet hoe oud ik ben", begon hij het gesprek. Met een beleefde glimlach schudde de vrouw van nee.

"Ik ben 82", verklaarde hij, een uitroep van ongeloof verwachtend.

In plaats daarvan gaf ze hem een bemoedigend klopje op de arm. "Dat is helemaal niet oud hoor, mijn dochter is vier jaar ouder dan u".

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