

DE SCHAKEL

INFORMATIEBLAD VOOR OUDEREN IN DE GEMEENTE VENRAY
jaargang 35 nummer 8 25 september 2020

De Schakel is een uitgave van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray



Vrijwilligers. De vrijwilligersmarkt van Match trok begin september voldoende organisaties die helpende handen vroegen voor hun werk. Helpende handen die ouderencentrum De Kemphaan uit hout had gezaagd om aandacht te trekken. Buiten de leerlingen van het Raayland College viel de belangstelling tegen. Dat kwam mede doordat de manifestatie op het laatste moment van het Schouwborgplein naar het Gouden Leeuwterrein was verplaatst. De regen bleef grotendeels uit, maar de wind trok aan jassen en tentzeilen, wat het verblijf minder aangenaam maakte. Maar het deed het leggen van contacten en maken van afspraken allerminst.

IN DIT NUMMER

- | | |
|--|--|
|  Doe meer voor eenzame ouderen |  Dag van de Ouderen op televisie |
|  Veertig jaar Dorpsdradenoverleg |  Centrale steunt logeerhuis Kapstok |
|  Castenray wint 'Gouden Pit' |  Zeg het: Ik ben mantelzorger |
|  Prettig ouder worden in Landweert |  Buurtcirkel voor ouderen? |

DE **SLAAP** MEESTERS

- ♦ MAATWERK
- ♦ VAKMANSCHAP
- ♦ KORTE LEVERTIJDEN / 4 WEKEN



Meesters in het creëren van de perfecte nachtrust.

Boxsprings Matrassen en Toppers
Rechtstreeks uit eigen productie!

Compleet naar eigen wens

Holtmeulen 3 A 0485 - 209003 www.deslaapmeesters.nl
5841 BX OPLOO Info@deslaapmeesters.nl

Gezonde- koelverse maaltijden aan huis!
Bezorging 1 keer per week, geen bezorgkosten.
Heel veel variatie en keuze, ook diëten.

Lekker
eten met gemak!

Probeer vrijblijvend 3 maaltijden voor € 14,95
Bel: 06 46276469 Edward Henckens / www.etenmetgemak.nl

COLOFON

De Schakel is het informatieblad van de Centrale van Ouderenverenigingen Venray. De Schakel verschijnt 10x per jaar in een oplage van 3100 exemplaren en is óók te lezen op www.cvo-venray.nl
Los abonnement: € 18,- per jaar, te bestellen via het secretariaat.

De volgende Schakel verschijnt op **30 oktober**.

Aanleveren kopij:

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

Kopij aanleveren t/m **donderdag 15 oktober**.

Advertenties moeten uiterlijk **13 oktober** 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 en Leo Broers.

Redactiesecretariaat:

Henk Classens, Castelostraat 4, 5811 AP Castenray,
hjm.classens@gmail.com

Grafische Vormgeving:

José Mulders en Corry Houwen.

Druk: Van Issum Media.

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

Opzeggingen of wijzigingen van lidmaatschap en abonnement van De Schakel moet u doorgeven aan het secretariaat van uw afdeling.

UIT DE VERGADERING VAN BESTUUR EN CENTRALE



(over: corona-vergaderen, steun voor afdelingen en Kapstok, nieuwe voorzitter De Schakel en behoefte aan ouderenhuisvesting)

Voor het eerst sinds begin maart kwamen de bestuursleden van de Centrale van Ouderenverenigingen begin september bijeen. Eerder was wel al een telefonische vergadering geweest. Op zich was dit de bestuursleden goed bevallen, dus, als de nood aan de man komt, is een dergelijke vergadering voor herhaling vatbaar.

Coronahulp

Op 10 september vergaderde ook weer de Centrale zelf. In de bestuursvergadering werd afgesproken dat alle afdelingen ondersteuning kunnen krijgen van de Centrale voor het organiseren van zaken voor de leden. Gebleken is dat afdelingen mondjesmaat activiteiten oppakken. Activiteiten zijn nodig, om ouderen uit hun isolement te halen, maar lang niet alles kan. De afdelingen praatten elkaar bij over hun aanpak. Op zich gaat dit goed, maar niet overall. Met name over de jaarvergaderingen hebben de afdelingen zorgen. Het bestuur wil, waar dit nodig is, bekijken hoe het kan helpen.

Kapstok

Looierhuis Kapstok zit in financieel zwaar weer. Het aantal vrijwilligers, zelf ook allemaal 'in de gevarezone', is vanwege angst en uit voorzorg voor de gasten, teruggelopen. Om weer op te kunnen starten is professionele ondersteuning nodig. Dit kost € 22.000,-. Kapstok zelf kan dit niet ophoesten. De Centrale ging met het bestuur mee om voor deze keer € 7.000,- ter beschikking te stellen, op voorwaarde dat het eenmalig is en dat de (subsidiërende) gemeente hiermee kan instemmen.

Schakel

Ter versterking van de redactie van De Schakel is Centrale-voorzitter Henk Raedts tijdelijk benoemd tot voorzitter van De Schakel. Dit voor de duur van twee jaar. Nu is er tijd om een definitieve oplossing te zoeken voor het redactionele probleem. De redactie blijft zoeken naar een nieuwe eindredacteur.

Woonbehoefte

De commissie Bouwen, Verbouwen en Woonomgeving heeft de dorpsraden gevraagd een overzicht te maken van de behoefte aan huizen voor ouderen. Alleen de dorpsraad van Leunen heeft dit goed gedocumenteerd gedaan. De commissie vindt het jammer dat er niet meer reacties zijn ontvangen, want zo kan ze niet in overleg gaan met gemeente en woningstichtingen.

VOOR U GELEZEN

"Bij Rummikub heb ik gewonnen, terwijl ik niet eens vals speelde. Valsspelen heb ik geleerd van mama, hoe zij het doet weet ik nog steeds niet."

Columniste Jacky. In Hallo Venray.

ZEG HET: IK BEN MANTELZORGER

Als u voor uw partner of ouder, vriend of buur zorgt, vindt u dat waarschijnlijk heel normaal. Daar praat u weinig over. Toch zou het goed zijn om dit wel te vertellen. Dit kan u helpen bij uw mantelzorgtaak.

Een op de drie Nederlanders is mantelzorger. Het is geen beroep, maar als u dagelijks in de weer bent voor een ander, kan dit wel zo voelen. Maar u hoeft er niet alleen voor te staan. De overheid, vrijwilligersorganisaties en zorgverleners bijvoorbeeld kunnen u helpen. Maar dan moeten ze wel weten dat u mantelzorger bent.

Artsen

Vertel uw huisarts over de zorgtaken die u vervult. De huisarts kan inschatten welke ondersteuning u zelf nodig heeft. De huisarts, wijkverpleging of zorgorganisatie kan een mantelzorgverklaring geven. Daarmee kunt u bijvoorbeeld vrijstelling krijgen van sollicitatieplicht bij het UWV als u werkloos bent. Of u kunt een mantelzorg-parkeervergunning krijgen of een gratis vrijwilligersverzekering.

Gemeente

De gemeente is belangrijk voor mantelzorgers. Bij het Wmo-loket kunt u huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en vervoer aanvragen voor de persoon waarvoor u zorgt. Ook begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf in een verpleeghuis wordt via de Wmo vergoed. Verder kunt u hulp krijgen in de vorm van vervangende zorg (respijtzorg), zodat u tot rust kunt komen.

Gemeenten geven meestal ook een jaarlijkse mantelzorgwaardering. In Venray is het een geldbedrag van € 130,- of een waardebon van € 140,-.

Heeft u vragen op het gebied van mantelzorg? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg Venray, in het gemeentehuis. Van maandag tot en met donderdag tussen 9.00 en 17.00 uur en vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur kunt u bellen naar de Mantelzorglijn tel. 517390.

Of stuur een e-mail naar mantelzorg@venray.nl

Werkgever

Combineert u mantelzorgen met een baan? Vertel uw werkgever dan over uw zorgtaken. Dat kan helpen om niet overbelast te raken. Misschien kunt u gebruik maken van een wettelijk vastgelegde verlofregeling. De Wet Flexibel Werken geeft de mogelijkheid om thuis of op gunstige tijden te werken.

Praat ook met familie, vrienden, burens en kennissen over uw werk als mantelzorger.

Het is fijn om met mensen die u goed kent, uw zorgen te delen. En misschien kunnen ze u ook wel helpen met praktische zaken.

COLUMN



ZEGEN OF VLOEK

Aan uitvindingen en ontdekkingen hebben wij de vooruitgang van deze moderne tijd te danken. Wij senioren kunnen over veel van deze ontwikkelingen boeiend vertellen. Wij weten nog hoe het vroeger was toen al dat 'moderne gedoe' nog niet bestond. Voor de jongste generatie van nu zijn al die dingen de gewoonste zaak van de wereld. Zij weten niet beter. Wij weten nog dat begin vorige eeuw de leerplicht werd ingevoerd. Daarna werd op scholen door iedereen lezen en schrijven geleerd.



Lezen

Aap-noot-mies. En wat later: Godfried Bomans, wie kent hem niet. Onze generatie heeft nog genoten van zijn Pa Pinkelman, tante Pollewop met Karelkje en Flop (het negertje). Er stak echt geen greintje kwaad in. Deze humorvolle zegening van toen wordt nu, in de van slavernij-doordrenkte dagen, door sommigen als een onmogelijke vloek ervaren.

Schrijven

Kroontjespen, inktpot, inktlap. In onze jeugd dagelijkse kost. Schoonschrijven werd toen nog tot kunst verheven. In deze tijd van tablet en iPad is het handschrift op sterven na dood. Als haantje moet ik echter tot mijn vreugde bekennen dat nu elke kromme hanenpoot al wordt geaccepteerd, zolang er maar iets leesbaars aan te ontdekken valt.

B(r)oekdrukkunst

Alles wordt tegenwoordig getypt. De duimen van de huidige jeugd zijn zowat met het toetsenbordje vergroeid. Ram maar wat toetsen in. Die krengen staan zo dicht op elkaar dat een foutloos mailtje of appje nauwelijks nog mogelijk is. Bovendien blijken die dingen verstuurd voor je goed en wel beseft wat voor onbedoelde baarljke nonsens je daarin weer hebt uitgekraamd. Frustratie alom. Bij alle zegeningen die hierin verscholen liggen, zijn wij senioren-gebruikers toch degenen die het vervloeken hierbij soms nader staat dan het genieten van de zegening.

Tel daarbij op, alle onderbuik-ontboezemingen die door gefrustreerde onbenulligen als tweets, appjes, chats of andere frutsels over ons worden uitgestort. Onderbuiken maken de edele boekdrukkunst zo tot broekdrukkunst. Geluisterd wordt er nauwelijks nog.

Geen wonder, onderbuiken hebben geen oren. En in wat er wél aan hangt herkennen ze zichzelf niet. Helaas, in handen van onbenulligen blijkt dat zelfs de boekdrukkunst als zegening nog tot vloek kan vervallen.

Laat Johannes Gutenberg het maar niet horen.

*Haantje van de Toren
(haantje.v.d.toren@planet.nl)*



VEERTIG JAAR DORPSRADENOVERLEG



Het Dorpsradenoverleg Venray (kortweg DRO) bestaat veertig jaar.

Het bestuur had hier met de leden een glas op willen heffen, maar in verband met de coronamaatregelen is daar tot nu toe niets van gekomen.

Om de leefbaarheid en het welzijn van de kerkdorpen te bevorderen, zijn in de jaren '60 van de vorige eeuw dorpsraden ingesteld. En voor de diverse wijken in Venray zijn als belangenbehartigers wijkraden gevormd. Er zijn evenzovele dorpsraden als er kerkdorpen zijn, het aantal wijkraden staat op tien. Alle organen beschikken over een budget om de leefbaarheidsinitiatieven te ondersteunen.

In 1980 zijn de diverse dorpsraden bij elkaar gekomen en zij hebben het dorpsradenoverleg geïnitieerd. Harrie Philipsen (foto), voorvechter van het toenmalige Opbouwwerk in Venray,

was een van de drijvende krachten voor de dorpsraden en later het gezamenlijk overleg. Zeventien jaar was hij voorzitter van het DRO. Samen een vuist maken in het overleg met de gemeente en andere instanties, dat was het doel. Zij zijn daarmee het oudste dorpsradenoverleg van Limburg. Elke dorpsraad heeft twee

afgevaardigden in het dorpsradenoverleg, dat elke maand vergadert op een vaste locatie in Heide. De saamhorigheid is groot en dat is belangrijk, immers ieder dorp streeft naar een belangenbehartiging voor de eigen inwoners.

Gezamenlijke belangen

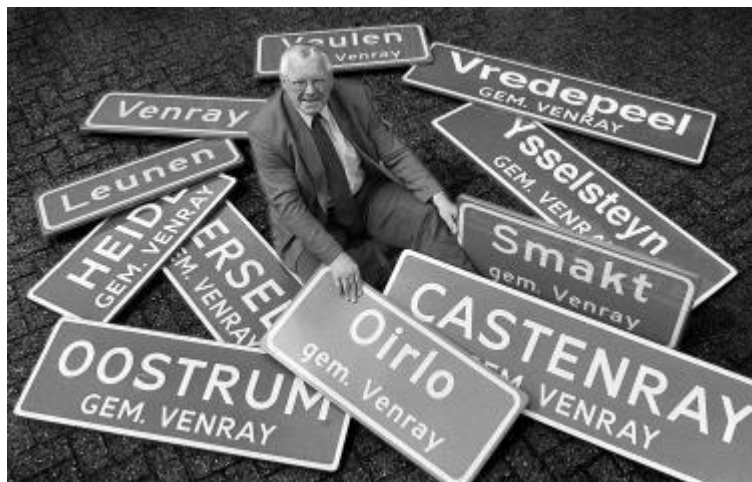
Hoewel de dorpen niet allemaal dezelfde problemen kennen, zijn er genoeg zaken die in elke plaats spelen.

Neem bijvoorbeeld woningbouw, kerkgebouw, gemeenschapshuis, energietransitie, zwerfafval, kermis. Soms kan door het oprichten van een coöperatie een bepaalde wens worden gerealiseerd. Projecten die door een gezamenlijke inspanning tot stand zijn gekomen, zijn bijvoorbeeld het glasvezelnetwerk en het verbinden van de routes van de wandelknooppunten.

Heeft het dorpsradenoverleg behoefte aan nadere informatie of voorlichting om een gezamenlijk standpunt in te nemen, dan beschikt het over een uitgebreid netwerk. Zo heeft het overleg contacten met ambtenaren van de gemeente, Wonen Limburg, Veilig Verkeer Nederland en vele andere instanties. Zijn de DRO-leden tot een gezamenlijk standpunt gekomen, dan richten zij zich met een advies tot een ambtenaar van de gemeente, die desgewenst een nota zal opstellen. Vervolgens komen deze zaken bij de wethouders terecht en die beslissen of ze de wensen honoreren.

Woningbouw

Een hot item is al jaren de woningbouw in de kerkdorpen. In elk dorp speelt dezelfde problematiek: betaalbare woningen voor de jongeren zodat zij niet uit het eigen dorp weg hoeven te trekken; en woningen voor senioren. Ouderen hebben behoefte aan voor hen aangepaste woningen en die zijn schaars.



In Castenray is een leegstaand schoolgebouw al getransformeerd naar seniorenappartementen en in Geijsteren, Veulen en Vredepeel liggen daarvoor plannen. Vaak is het niet beschikbaar zijn van geld een obstakel. Door in eigen dorp huizen of appartementen te realiseren worden oudere inwoners niet gedwongen om naar elders te vertrekken. Ze kunnen aan het dorpsleven blijven deelnemen.

Theo Kooter uit Vredepeel is al 23 jaar namens zijn dorp afgevaardigde in het dorpsradenoverleg. Zijn slogan is: "Samen zijn wij sterk."

Tenslotte vertegenwoordigt het dorpsradenoverleg een derde van het inwoneraantal van Venray en qua oppervlakte nog veel meer.

Of er een feestje in zit om het jubileum van 'veertig jaar overleg' te vieren, is met de coronacrisis twijfelachtig. Ieder jaar wordt op een wisselende plaats een bindingsdag georganiseerd voor alle leden van de dorpsraden en hun partners. Om dezelfde reden is nog niet bekend of deze door kan gaan.

Tekst: Leo Broers

Foto: Gé Hirdes



Het lekkerste brood en banket
van Venray en omstreken

Bestel nu eenvoudig via onze website

www.ambachtelijk-gebakken.nl

- ✓ altijd dagverse producten
- ✓ veilig betalen met iDeal
- ✓ gratis bezorgd vanaf € 10,-

De Bleek 1-3
5801MC, Venray
Tel: 0478 782 000
web: www.ambachtelijk-gebakken.nl
mail: info@ambachtelijk-gebakken.nl

CASTENRAY WINT GOUDEN PIT

Residence De Stek, het Castenrayse woon- en zorgcomplex in de verbouwde dorpsschool, heeft al heel wat lofuitingen over zich heen gekregen. Het mooiste blijk van waardering kwam begin september met de uitreiking van het predicaat 'Gouden Pit'. Daarvoor was voorzitter Annemarie Jorritsma van de Koninklijke Nederlandse Heidemaatschappij (KNHM, kortweg ook Heidemij) naar Castenray gekomen.

De Gouden Pit is de landelijke hoofdprijs van de leefbaarheidswedstrijd Kern met Pit van de KNHM-Foundation. Hiermee daagt de Heidemij dorpen, wijken en buurten uit een project te organiseren ter verbetering van de leefbaarheid. Castenray droeg de verbouwing van de leegstaande school tot een wooncomplex voor ouderen voor. Met veel vrijwilligers werd die ombouw van school tot wooncomplex in een halfjaar gerealiseerd. Eerst was er een provinciale wedstrijd. In januari won Castenray de Limburgse uitverkiezing. Dit gaf recht op deelname aan de landelijke finale.

Op 5 september was de dag van de bekendmaking van de winnaar. In verband met de coronacrisis werd dit zonder publiek in Amersfoort gedaan, maar in gemeenschapshuis De Wis konden de dorpingen het volgen op een groot scherm. De derde prijs ging naar Overloon, de tweede naar Noord-Holland. De bekendmaking van de winnaar werd overstemd door de muziek van joekskapel Van Toete noch Blaoze uit Venray, buiten op straat.

Achter de muzikanten liep Jorritsma met de cheque van € 3.000,-. De trotse initiatiefnemer Bert Arts mocht deze aannemen. Het geld wordt besteed aan het aanleggen van een mooie tuin bij het gebouw.



De glunderende ouderen van Castenray met de gewonnen cheque

VOOR U GELEZEN

“Kan eens iemand een andere terminologie bedenken dan ‘ouderen’? Slechts 6 procent woont in verpleeghuizen, 94 procent gewoon thuis.”

Catherine Keyl. In De Telegraaf

KIJK VAN JONATHAN



Vogeltjes

Met een wat moeizame tred kwam de man aangelopen. Hij ging naast me zitten op de bank, net buiten het dorp, tegen de bosrand aan. Hij was mager en wat sjofel gekleed, zijn broek was behalve versleten ook iets te kort, en zijn overhemd paste qua kleur niet bij zijn broek. Zijn bruine schoenen hadden al lang geen schoensmeerborstel meer gevoeld. Hij zweeg even. Daarna sprak hij: “Het zijn de vogeltjes, meneer, die maken me blij. Daar word ik nou heel vrolijk van.” Hij wees naar een groepje mussen.

“Ik houd niet van mensen die vogeltjes in een kooi houden. Voor de sier, en ze houden er wedstrijden mee. Dan kijken ze welke vogel de mooiste kleuren heeft en daar krijgen ze dan een lintje voor. De vogels zelf krijgen niets, die zitten maar een beetje gestrest in een kooi. En daar horen vogels niet, die horen vrij te vliegen en vrolijk te fluiten, dat is hun natuur.”

Supersnel

“Kijk nou eens naar die mussen. Ze kwetteren wat af, maar ze zijn altijd waakzaam en heel schuw. Bij het minste of geringste onraad vliegen ze allemaal tegelijk op. Hoe ze dat aan elkaar doorgeven, is mij een raadsel. Ze kunnen supersnel reageren. Daar kan een mens een voorbeeld aan nemen. Kijk ze eens hippen, hun sprongen zijn wel driemaal hun eigen lengte. Ik heb dat nooit gekund.

Zie je die mus iets stoppen in de bek van die mus daarnaast? Zeker een moedermus die haar kroost nog voedt. Ja hier zijn ze schuw, maar in de stad zijn ze brutaal. Ik heb zelf gezien hoe ze de koekkruidels van het gebakbordje voor me op de tafel oppikken. Ik kan ze dan bijna aanraken, zo dichtbij zijn ze dan.”

Droef

“Duiven, daar heb ik niks mee. Dat droeve geluid van ze, en dan eindeloos herhalen. D'r zit geen melodie in. En als ze opvliegen, bij onraad of zo, dan maken ze met hun vleugels een hoop kabaal. Ik heb ooit iemand horen zeggen, dat duiven de grootste mislukking van de schepping zijn. Te groot lijf en te kleine kop.”

De man zweeg, zijn laatste gedachte overwegend. Ik kon hem wel gelijk geven, duiven zijn ook mijn favorieten niet. Nadat de man zijn hart had gelucht, vond hij het tijd om verder te wandelen. “Fijn met u gesproken te hebben, meneer, u kunt goed luisteren.”

Langzaam sjokte hij de weg af, daarmede de mussen verjagend.

Jonathan

MAG LEEFTIJD AFWEGING ZIJN BIJ PANDEMIE?

Het draaiboek Code Zwart voor IC-opname tijdens een pandemie (zoals dit jaar het coronavirus) beschrijft hoe artsen moeten afwegen wie er een IC-plek krijgt als er een beddentekort op de intensive care ontstaat. De allerlaatste optie is: een jongere krijgt voorkeur boven een ouder iemand die naar het einde van zijn leven gaat. Ouderenbonden vinden dat leeftijd nóóit een afweging mag zijn voor het wel of niet behandelen op een IC.

In de extreme situatie van Code Zwart zijn medische criteria alleen niet meer genoeg om te bepalen wie er opgenomen wordt op de IC. Het maken van die onmogelijke keuze kan de gemeenschap niet bij artsen neerleggen. Dit is een politieke afweging.

Overwegingen

Wat zegt het draaiboek?

-Stap 1: Patiënten die naar verwachting minder lang op de IC zullen zijn, krijgen voorrang. Op deze manier worden meer patiënten geholpen en dus meer levens gered.

-Stap 2: Als op basis hiervan geen onderscheid bestaat tussen patiënten, krijgen medewerkers in de zorg voorrang. Tenminste als zij door hun werk risicovol contact hebben gehad met patiënten en zichzelf onvoldoende konden beschermen.

-Stap 3: Als er dan nog steeds meer patiënten dan IC-plekken zijn, gaat een jongere voor iemand van een oudere generatie. In het draaiboek werkt men met generatieblokken van 20 jaar. Een kind krijgt dus voorrang boven iemand uit een oudere generatie, op voorwaarde dat beide patiënten qua overlevingskans en opnameduur gelijkwaardig zijn. De artsenorganisaties benadrukken welke niet-medische redenen géén rol mogen spelen. Het doet er bijvoorbeeld niet toe of iemand door 'eigen schuld' IC-zorg nodig heeft. Ook doen persoonlijke relaties,

iemands financiële situatie of sociale of juridische status, etnische afkomst, nationaliteit of sekse er niet toe.

Discriminatie

Stap 3 vinden ouderenbonden te ver gaan. Dit is leeftijdsdiscriminatie, zeggen zij. Hoewel de meeste ouderen hun plekje wel willen afstaan aan een kind (zeker een eigen (klein)kind) zijn de bonden van mening dat leeftijd geen rol mag spelen. Nederland moet alles in het werk stellen om die keuze te voorkomen, door op tijd de IC-capaciteit te vergroten en samen te werken met omliggende landen. En beslissen artsen dan óver ouderen, of mét hen?

Uitleg

Mag leeftijd als criterium worden gebruikt voor opname, vooral als bedden schaars zijn? Ja, mits de keuzeheren of -dames dan niet alleen kijken naar de kalenderleeftijd. Het is vooral de biologische leeftijd, ofwel de sterkte of zwakte van iemands gezondheid, die bepaalt hoe kwetsbaar mensen zijn en hoe hoog het risico op een ernstiger beloop van corona is. Een vitale 75-plusser, die nog volop meedraait in de maatschappij, moet dezelfde kansen krijgen als iemand van een jongere generatie. Zeker als de laatste al wat sukkelde met zijn gezondheid en minder overlevingskansen heeft.

Eigen keuze

Voor ouderen met een zwakke gezondheid ligt het genuanceerder. Het zou goed zijn als de beleidsmensen de periode van betrekkelijke rust benutten om ouderen goede voorlichting te geven over de consequenties van een IC-opname. Communiceer mét ouderen, zodat zij zelf mee kunnen beslissen hoe om te gaan met risico's. Uit onderzoek is al duidelijk geworden, dat ouderen, samen met hun arts en naasten, zelf tot de conclusie komen dat voor hen de voordelen van intensieve behandeling niet opwegen tegen de nadelen. Veel artsen zijn dit gesprek met hun kwetsbare

patiënten al aangegaan, maar ook andere ouderen hebben nu de tijd om hier over na te denken en te praten.



Aangenaam

ZwartOpWit Notariaat is een modern notariskantoor. Wij staan voor duidelijkheid, korte lijnen, laagdrempeligheid en houden van een persoonlijke aanpak waardoor u bij ons centraal staat.

ZWARTOPWIT
notariaat

Noorderhof 12 Venray • 0478-226 000 • info@zwartopwitnotariaat.nl
www.zwartopwitnotariaat.nl

VOOR U GELEZEN

“De wijze waarop we ouderen nu (in mei, tijdens het hoogtepunt van corona, red.) buitenspel zetten, is belachelijk. Als liberaal vind ik het raar dat de overheid senioren oplegt dat ze geen bezoek mogen ontvangen. Dat kunnen ze toch heel goed zelf beslissen.”

*Publicist Jort Kelder.
In KBO-PCOB-magazine*

DIT HOUDT ME BEZIG

Wie is:	George Stoc
Geboren in:	Suriname
Leeftijd:	73 jaar
Gehuwd met:	Karin
Op van:	12 kleinkinderen
Oud beroep:	In Suriname gewerkt bij bauxietmaatschappij. In Nederland bij Rank Xerox, Inalfa, Philips. Was SRV-man, krantenbezorger, caféhouder
Bezigheden:	Naast kringloopwinkel geen tijd over



Wie de kringloopwinkel GVE (Goed Voor Elkaar) van George Stoc tegenover de Merselose kerk binnenkomt, begrijpt direct waarom George op de vorige locaties in Venray kampte met ruimtegebrek en ook waarom hij geen tijd overhoudt voor andere activiteiten. Ondanks de verhuizing naar het voormalige jongerencentrum in Merselo, waar George bovendien aanzienlijk goedkoper zit, weten de mensen hem ook daar best te vinden. Dat laatste wordt wel duidelijk als hij na de zoveelste onderbreking van ons gesprek besluit zijn mobieltje voorlopig uit te zetten.

Ideaal

Al in de jaren tachtig, toen George nog volop bezig was met de vele uiteenlopende beroepswerkzaamheden die op zijn weg kwamen, droomde hij van een eigen kringloopwinkel. "Omdat ik in mijn leven veel leed en armoede heb gezien, is het mijn ideaal iets te betekenen voor mensen die het niet breed hebben. Door ervoor te zorgen dat gebruikte goederen een nieuw bestaan krijgen. De winkel is mijn huis, meer een hulpdienst dan een kringloopzaak. Ik kan precies zien of iemand echt iets nodig heeft en zich schaamt omdat hij het niet kan betalen. Daarom staat er bijna nergens een prijs op. Ik heb geen verstand van antiek, het gaat me niet om geld, maar of ik er iemand mee kan helpen. Slechts één keer heb ik zelf iets uit de winkel mee naar huis genomen, een klok die elk kwartier sloeg en daarna het Ave Maria liet horen. Als ik thuis, zoals gewoonlijk, naar een actualiteitenprogramma op de TV keek, werd ik ieder kwartier opgeschrikt door loeihard klokgelui, gevolgd door het complete Ave Maria. Ik kon geen TV meer volgen en bracht de boosdoener na drie dagen terug naar de winkel."

Nek uitsteken

Nadat George als zestigjarige in de VUT ging, startte hij met de kringloopactiviteiten. Hij begon op het Kennedyplein en verkaste daarna naar een pand in de Hoenderstraat. Toen hij hoorde van de grotere en goedkopere ruimte in Merselo, deed hij waar hij zijn hele leven al mee bezig was: vol vertrouwen stak hij zijn nek uit en waagde de stap naar een nieuwe

situatie, naar een locatie buiten het Venrayse centrum. Eigenlijk niet zo opzienbarend voor iemand die vaak van baan veranderde, van het werken in diverse grote bedrijven tot het runnen van een café. Die een SRV-wagen had met exotische groenten en krantenbezorger was.

Praatstoel

Een interview met George is geen corvee. Als hij op zijn praatstoel zit (en wanneer zit hij daar eigenlijk niet op?), komen de verhalen vanzelf. Over zijn jeugd in Suriname, zijn brede kijk op de maatschappij, zijn aanpassingsvermogen. En vooral over het feit dat de vooroordelen die veel Nederlanders hebben over de mensen die ook eeuwenlang behoorden tot de bevolking van hun koninkrijk. "Als kind groeide ik op in een schoolsysteem dat helemaal op Nederland was gericht. We leerden de namen van de provincies en steden in Nederland en ook de gebruiken en tradities. We leerden praktisch niets over de Zuid-Amerikaanse landen om ons heen. Onze moedertaal was Surinaams, maar op school spraken we Nederlands. En dat allemaal terwijl er in Nederland bijna geen aandacht werd besteed aan het rijksdeel Suriname."

Tekst: Johan Koster

Foto's: Leo Willems



PRETTIG OUDER WORDEN IN LANDWEERT

De wijk Landweert in Venray veroudert. In de jaren '80 werd ze gebouwd voor jonge gezinnen, met veel kinderen. Een groot aantal van deze mensen woont er nog en bereikt langzaam maar zeker de pensioengerechtigde leeftijd. Ouderen vragen andere voorzieningen dan jongeren. De gemeente Venray zag die ontwikkeling en vroeg in 2019 aan Wijkplatform Landweert om te achterhalen wat nodig zou zijn om Landweert aantrekkelijker te maken voor ouderen. Na een oproep in de Wijkinfo reageerde de 67-jarige Lon Berden als enige wijkbewoner. In de eerste bijeenkomst merkte zij dat eigenlijk niemand precies wist wat het 'ouderenproof maken' eigenlijk betekende.

Dit was voor haar aanleiding zelf op onderzoek uit te gaan. Ze zocht op internet hoe andere gemeenten dit aanpakten. "Ik stuitte op de 'Acht Domeinen van Movisie'. Toen ik die had gelezen besloot ik om een missie en visie op papier te zetten, als leidraad. Die heb ik gepresenteerd in de volgende wijkraadvergadering. Zo ging het balletje rollen."

Lon en leden van het wijkplatform hebben daarop allemaal een wijkbewoner erbij gevraagd, waardoor de werkgroep 'Prettig ouder worden in Landweert' vorm kreeg. Inmiddels heeft deze groep heel wat werk verzet. Met Daniëlle van Bommel is Lon de kartrekker.

Missie en visie

In het project 'Prettig ouder worden in Landweert' wil de werkgroep bereiken dat ouderen fijn kunnen blijven wonen in Landweert. "We kijken naar de knelpunten en waar mogelijk lost de groep de problemen zelf op. Indien nodig schakelen we anderen in om ons hierbij te helpen", zegt Berden. Volgens de 'domeinen van Movisie' wordt eerst gekeken naar het openbaar vervoer.

Het gebrek aan openbaar vervoer wordt door de oudere generatie als een probleem ervaren. Om die reden heeft de werkgroep contact gelegd met de medewerkers van Wensbus Vredepeel/Merselo.



Dit leidde ertoe dat er nu ook een wensbus in Landweert is. De bus rijdt van deur tot deur binnen Venray en de omliggende dorpen. Aanmelden kan tussen 11.00 en 12.00 uur op tel. 06 2703 2957 of via e-mail wensbus@gmail.com. Eind augustus was hierover een voorlichtingsmiddag in wijkcentrum 't Stekske.

Verkeersknelpunten

Er zijn in de wijk meerdere knelpunten te noemen. Samen met leerlingen van het Raayland College gaat de werkgroep de wegen nalopen op zoek naar knelpunten voor rolstoelen, rollators, scootmobielen, enzovoort. Ook het gebrek aan verlichting en veilige oversteekplaatsen wordt hierin meegenomen. Met foto's erbij wordt dit rapport aangeboden aan de gemeente Venray. Met de vraag om hierin verbetering aan te brengen.

De Raayland-leerlingen werden geworven op de Vrijwilligersmarkt op 5 september. De leerlingen en hun ouders waren zeer enthousiast over dit project. Met name het principe om met deze maatschappelijke stage 'jong en oud of gehandicapt' te verbinden, sprak hen aan.

Huisvesting

Uit een enquête van de gemeente bleek dat veel ouderen zich afvragen of zij wel kunnen blijven wonen in hun huidige woning. Op 7 oktober is er een voorlichtingsmiddag over het ouderenproof maken van woningen, in wijkcentrum 't Stekske. Hiervoor zijn uitgenodigd ergotherapeute Judith Bouten, een ambtenaar van de Wmo en een medewerker van Wonen Limburg. Iedereen is van harte welkom op deze voorlichtingsmiddag. Vanwege de coronaregels is aanmelden verplicht: tel. 06 2869 9180.

Om te horen wat de wijkbewoners zelf willen, worden er rondetafelgesprekken georganiseerd. Centraal staan de vragen: Wat is er goed in de wijk? Waaraan is behoefte en hoe kan dit worden verbeterd? Iedere 60-plusser uit Landweert is van harte welkom. De gesprekken staan gepland voor 30 september. Verplichte aanmelding via tel. 06 2869 9180.

Activiteiten

Wijksupermarkt Plus Landweert wil hierop inhaken met een gezellige boodschappenmiddag voor ouderen: koffie en gebak, boodschappen doen en daarna entertainment.

In samenwerking met Match gaat de werkgroep een formule uitwerken, zodat ouderen die daar behoefte aan hebben, vrijwilligerswerk kunnen doen in hun eigen wijk.

Structuur bieden en zinvol bezig zijn op eigen niveau en de waardering krijgen die ze verdienen, staan hierbij voorop.

Afhankelijk van de rondetafelgesprekken wordt gekeken naar andere activiteiten. Helaas zet corona voorlopig een streep door een nieuwe activiteit: muziek. En mogelijk wordt in de toekomst weer een culturele hapjesmarkt georganiseerd, met als doel verbindingen te maken met andere culturen.

Lon Berden en Daniëlle van Bommel

DE ACHT VAN MOVISIE

Movisie is een landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelt dit Utrechtse bureau kennis over wat echt goed werkt. De rol van Movisie is het aanleren hoe positieve veranderingen voor mensen in een kwetsbare positie te realiseren zijn. Het instituut wil met de doelgroep zelf en de mensen om hen heen ontdekken wat in de praktijk aantoonbaar het beste werkt om kwetsbaarheid te voorkomen én de negatieve gevolgen ervan te verminderen. In een wijk wordt systematisch gekeken naar alle terreinen, de 'Acht Domeinen van Movisie': buitenruimte en bebouwing, vervoer, huisvesting, sociale participatie, communicatie en informatie, burgerparticipatie en werk, zorg en welzijn en tenslotte respect en sociale samenhang.

VOOR U GELEZEN

"Onze eetgewoonten spelen een rol in de bescherming tegen dementie. Wetenschappelijke studies laten zien, dat mensen die het mediterrane dieet volgen, minder snel dementie ontwikkelen."

*Gezondheidspsychologe Marjolein de Vugt.
In Navenant*

BOEK OVER SUIKERSPIEGEL EN DIABETES

Homeopaat Yvonne Bisschops uit Venray heeft een boekje uitgebracht over 'diabetes 2' en het voorstadium daarvan, een wisselende suikerspiegel. Het is een vorm van diabetes die heel vaak (maar niet uitsluitend) voorkomt bij oudere mensen. Ze beschrijft in eenvoudige taal wat de ziekte diabetes 2 is en wat u kunt doen om deze voorkomen.



Yvonne: "Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn eigen ervaring met deze stofwisselingsziekte. Mijn doel is om meer mensen bewust te maken van het gevaar van een steeds wisselende suikerspiegel of een te hoge bloedsuikerspiegel. Mijn boek is vooral bedoeld om mensen te helpen een betere keuze te maken wat betreft hun leefstijl. Op die manier kunt u voorkomen dat u diabetes ontwikkelt met alle gevolgen van dien. Onder leefstijl versta ik voeding en beweging, maar ook positieve, ondersteunende gedachten."

Types

Bisschops legt uit dat er twee types diabetes zijn:

- Bij diabetes type 1 is er sprake van een te hoge bloedsuikerspiegel door een auto-immuunziekte, die de oorzaak is van het gegeven dat er geen of te weinig insuline aangemaakt wordt. Insuline moet er normaal voor zorgen dat suiker uit de bloedbaan opgenomen wordt in de cellen.
- Diabetes type 2 geeft ook een te hoge bloedsuikerspiegel te zien, maar er zijn twee verschillende soorten te onderscheiden.

Bij de een is de oorzaak van een te hoge bloedsuikerspiegel de alvleesklier, die niet meer genoeg insuline aanmaakt. Dit komt veel voor op een gevorderde leeftijd. U zou dit slijtage kunnen noemen.

Een ander heeft een te hoge bloedsuikerspiegel door een heel andere oorzaak: de lichaamscellen kunnen geen insuline meer opnemen, omdat ze resistent zijn geworden. Bij deze persoon wordt wel genoeg insuline aangemaakt, maar die komt niet meer in de cellen. Dus blijft die insuline in het bloed circuleren, waar het uiteindelijk door de lever wordt omgezet in vet.

Over dit verschil hoort u heel weinig, terwijl deze vorm van diabetes type 2 met een bepaalde leefstijl heel goed te beïnvloeden is.

Daar wil Yvonne aandacht aan geven.

U herkent problemen met de bloedsuikerspiegel op de eerste plaats aan het opgeslagen vet rondom de buik. Dit is al een signaal dat u moet opletten. Je loopt dan meer risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

Optometrie



De optometrist

Onderzoekt de gezondheid van ogen om eventuele oogafwijkingen en oogziekten op te sporen.

Last van droge ogen?

- Wisselend gezichtsvermogen
- Rode, tranende of geïrriteerde ogen
- Branderig, moe, zanderig, jeukend gevoel
- Moeite met scherpstellen

Wilt u ook een deskundig onderzoek?
Maak dan een afspraak bij onze optometrist!

Resie van Dijk

Aan een optometrisch onderzoek zijn kosten verbonden.

mijling

www.mijlingoptiek.nl

Tel: (0478) 583440

DAG VAN DE OUDEREN OP TELEVISIE

Toch een beetje Dag van de Ouderen. Zoals bekend, kan de jaarlijkse viering van deze dag met H. Mis en schouwburgvoorstelling, geen doorgang vinden in verband met de corona-perikelen. Ook alternatieve vieringen strandden op de moeilijkheid samen te komen.

Toch is de commissie van de Centrale van Ouderenverenigingen uit Venray erin geslaagd nog iets te organiseren op 1 oktober.

De commissie heeft overlegd met Omroep Venray of er die middag een extra uitzending op televisie kan komen. Ad van Zwol van Omroep Venray heeft toegezegd: hij heeft een prachtige mix van muziek en show gemaakt uit archiefbeelden, die voor een deel komen uit de opnames van Circus Mök, van Jacques Martens.

Verder heeft hij opnames gebruikt van het korenconcert dat in de Grote Kerk op 18 oktober 2018 is gegeven bij de herdenking van de bevrijding van Venray in de Tweede Wereldoorlog.

Ook komen er opnames voorbij die recent nog gemaakt zijn in Oirlo door Sef Nabben.

Deze extra uitzending zal beginnen op donderdag 1 oktober om 15.00 uur op Omroep Venray.

GPV-NIEUWS



Het GPV was 5 september een van de twintig deelnemers aan de door Match opgezette Vrijwilligersmarkt. Het op het laatste moment verplaatsen van de markt naar het Gouden Leeuwplein was, achteraf bezien, niet zo'n gelukkige keus. Waarschijnlijk had men er niet aan gedacht dat dit het meest winderige plein van Venray is, met als gevolg dat sommige kraampjes niet bestand waren tegen de windstoten.

Hoewel de belangstelling enigszins tegenviel, heeft het GehandicaptenPlatform Venray toch wel nuttige contacten kunnen leggen. Leerlingen van het Raayland College waren massaal op zoek naar stageplekken. Helaas konden wij geen concrete



stageplek aanbieden. Wel hebben we de leerlingen meegegeven dat er misschien enkele onderwerpen komen waarbij zij het GPV kunnen helpen. Zoals een onderzoek doen naar onderwerpen die voor jeugdigen met een

handicap van belang zijn: is onderwijs toegankelijk voor deze jeugd, zijn evenementen toegankelijk? Een tweede optie is onderzoek doen naar de behoefte aan een zogenaamd Oogcafé voor blinden en slechtzienden, waar mensen met een zichtbeperking elkaar kunnen ontmoeten. De namen van de leerlingen die belangstelling hebben zijn genoteerd en worden doorgegeven aan het Raayland College.

Contacten

Ook hebben we tijdens de Vrijwilligersmarkt enkele contacten gelegd met andere organisaties. Doel van deze contacten is om na te gaan of we kunnen samenwerken, om daarmee nog beter te kunnen inzetten op een samenleving in Venray waarin iedereen kan meedoen. Dit zijn onder andere de Stichting Kameleon, die voorlichting geeft op scholen en bedrijven en Smile Venray, een organisatie die zich richt op de ontwikkeling van het verkeer in Venray. Thema's die ook de aandacht hebben van het GPV. Mogelijk dat we door samen te werken meer kunnen bereiken.

Het GPV is nog steeds op zoek naar ervaringsdeskundigen voor onze werkgroepen. Het platform heeft u nodig om een Venray te realiseren waar iedereen aan alles kan deelnemen. Voor meer informatie kijk op <https://www.gehandicaptenplatformvenray.nl>

Voor het deelnemen aan de werkgroepen is geen contributie of een andere financiële bijdrage verschuldigd. Heeft u interesse dan kunt u zich aanmelden via tel. 06 4311 3073 of 550395, via e-mail info@gehandicaptenplatformvenray.nl of via het formulier op de website onder 'Contact'.

Jac Haegens

Uw partner als het om uw tanden gaat!

Voor een nieuwe prothese kunt u rechtstreeks bij ons terecht. Vergoedingen kunnen voor alle verzekeringen geregeld worden. Ons laboratorium is ook gespecialiseerd in implantaatprothesen. Voor meer informatie kunt u geheel vrijblijvend bij ons terecht.



Custers
tandtechnisch laboratorium

Sinds 1970

Oirloseweg 4 | 5807 EG Oostrum
Tel: 0478-581997 | Fax: 0478-589335
info@tlclusters.nl | www.tlclusters.nl

kronen
implantaten
prothesen
frames

Proeverij Menu

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

€ 31,50^{p.p.}

ASTERIA
VENRAY
gastvrijheid is onze passie

Voor meer info en reserveringen
www.asteria.nl/restaurant 0478-511466

WAT IS DE OMGEVINGSWET

De Omgevingswet is een nieuwe Nederlandse wet die vanaf 1 januari 2022 wordt gehanteerd door de overheid, in plaats van tientallen wetten en honderden regels die nu gelden. Waarvoor dient dit?

Op dit moment hebt u, als u iets wilt doen in de openbare ruimte, te maken met allerlei wetten. Er zijn aparte wetten voor bodem, bouwen, geluid, infrastructuur, mijnbouw, milieu, monumentenzorg, natuur, ruimtelijke ordening, waterbeheer enzovoort. Elke wet behandelt een deelbelang en dit leidt soms tot scherpe tegenstellingen. Want wat volgens de wet ruimtelijke ordening mag, is misschien verboden vanwege de milieuwet of monumentenwet of vanwege natuurbescherming. Deze verbrokkeling leidt tot afstemmings- en coördinatieproblemen. Iets voor elkaar krijgen kan daardoor soms jaren duren.

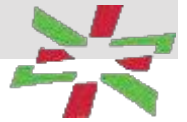
Invloed

De leefomgeving van burgers omvat onder meer bouwwerken, infrastructuur (wegen, vaarwater en spoorlijnen), water, bodem, lucht, landschappen, natuur en cultureel erfgoed (zoals monumenten). Wil een burger bouwen, wil een bedrijf uitbreiden of iets nieuws opstarten of wil de overheid plannen maken voor de toekomst, dan heeft dit altijd invloed op de leefomgeving of leefomgeving van mensen. De activiteit van de één verandert de bruikbaarheid, gezondheid of veiligheid van de omgeving voor een ander. Plannen van meneer A tasten bijvoorbeeld de waarde van het bezit van mevrouw B aan. Daarbij komt vaak een belangentegenstelling aan het licht. Wat goed is voor de economie, kan slecht zijn voor de landbouw of natuur.

Die belangentegenstellingen doen zich al jaren voor. Ze waren telkens aanleiding om nieuwe regels te stellen of nieuwe wetten te maken. Er ontstond een lappendeken aan regels, voorschriften, wetten, verordeningen en geboden. Voor elke wet gold weer een aparte inspraakprocedure, met beroepsmogelijkheden en zo meer. Een plan kan zo soms wel tien jaar 'in voorbereiding' zijn, voordat kan worden begonnen. Met de Omgevingswet hoopt de overheid alle voorschriften en tegens van een initiatief in één keer door te spreken, tegenstellingen weg te nemen en tot een vlottere afwikkeling te komen. In het kader hiervan praat de gemeente dit jaar met burgers over zaken die zij in hun directe omgeving belangrijk vinden (zie enquête Omgevingsvisie).

In 2014 diende het kabinet Rutte II al een ontwerp in voor een nieuwe 'Omgevingswet over het beschermen en benutten van de fysieke leefomgeving'. Een jaar later was die wet aangenomen, maar de invoering ervan is nog niet rond. Alle instanties van Rijk, provincies en gemeenten moeten hun bedrijfsvoering daarop instellen. Vandaar dat deze nieuwe wet pas op 1 januari 2022 in zal gaan. Als die streefdatum tenminste gehaald wordt.

OMGEVINGSVISIE VENRAY



Bijna 800 Venraynaren hebben de digitale enquête over de Venrayse Omgevingsvisie ingevuld. In de enquête, kregen inwoners de mogelijkheid om hun mening over de toekomst van de openbare ruimte in Venray te geven. Vanwege corona heeft de gemeente zich beperkt tot een digitale enquête. Venray heeft in september twee ThemaCafé's gehouden en in oktober is er een afsluitingsbijeenkomst.

Waar ging het over?

Inwoners konden in de enquête voorkeuren uitspreken. Zo kiest 71% van de reagerende personen eerder voor meer groen in de buurt dan voor meer parkeerplekken. Acht op de tien mensen vinden dat Venray in de toekomst een kringlooeconomie moet nastreven. Het meest eensgezind zijn zij over monumentale panden: 89% is tegen sloop ervan.

Zorgen zijn er over de agrarische sector. Burgers noemen stank, uitstoot van stikstof en fijnstof en landschapsvervuiling als negatieve gevolgen van de intensieve veehouderij.

Economische ontwikkeling

De burgers vinden economie wel belangrijk, maar 86% vindt dat eerst verouderde bedrijfsterrainen moeten worden opgeknapt, voordat nieuwe terreinen worden ontwikkeld.

Zes op de tien mensen vinden goede huisvesting van arbeidsmigranten in Venray belangrijk.

De Omgevingsvisie moet begin volgend jaar af zijn.

DUIJF VAN KREIJL
Uitvaart
Hoofdstraat 25A
5808 AS Oirlo-Venray
www.duijfruitvaartonderneming.nl
0478 57 14 42 | 06 51 16 07 58
24 uur bereikbaar

Zwemmen bij Watervogels.
Zwengroep De Watervogels van KBO Venray organiseert elke week zwemmen voor ouderen in De Sprank. Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Ouderen die graag recreatief en toch onder deskundige leiding iedere week op donderdag van 18.45 tot 19.30 uur willen zwemmen, kunnen een kennismakingsles meedoen. Voor meer informatie kunt u bellen naar 06 1040 1890 of 06 2383 7171.

ACTIVITEITENAGENDA VAN 25 SEPTEMBER – 30 OKTOBER



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

Vrijdag 2, zaterdag 3 en zondag 4 oktober MWV: Wandelevenement Venray. Inschrijven kan nog tot en met 27 september, via website wandlevenementvenray.nl/inschrijven

Dinsdag 13 oktober BUURTCIRKEL: Informatiebijeenkomst voor (potentiële) deelnemers aan het project Buurtcirkel. Van 12.30 tot 14.30 uur wordt in wijkcentrum Brukske gepraat over de opzet en het doel van Buurtcirkel. Voor meer informatie of aanmelden kunt u mailen of bellen met I.willemsen@synthese.nl of tel. 06 4090 5020. Lees ook pagina 15.

Woensdag 14 oktober SYNTHESE en DEMENTIEVRIENDELIJK: Vertoning in Blitterswijk van de film 'Wei' van Ruud Lenssen over dementie. De film begint om 20.00 uur in De Zaal in Blitterswijk en is gratis toegankelijk. Aanmelding per e-mail is verplicht: cacooijmans@hotmail.com

Dinsdag 20 oktober 't HELDER OVERLOON: Gezond Ouder Worden Café, met discussie onder leiding van Mariet Verheijen en Christa van Drie. Aanvang 19.30 uur, entree € 15,-. Ook op 17 november en 16 december is er een discussieavond. Aanmelden via tel. 06 8567 2384 of website www.facebook.com/GezondOuder

Prikpost Ysselsteyn.

De prikpost bij huisartsenpraktijk De Wildenberg in Ysselsteyn is weer open. Mensen kunnen er terecht op maandag tussen 9.15 en 9.45 uur en op woensdag tussen 8.00 en 8.30 uur. Patiënten met corona-gerelateerde klachten moeten naar het ziekenhuis in Venlo of Venray.



Voortleven op Natuurbegraafplaats Weverslo, waar eeuwige grafurst centraal staat

Alle dagen welkom voor een wandeling elke 1e zondag van de maand rondleidingen vanaf 13.30 uur bij het Boshuis



Janslust 11, Heide [Venray] www.weverslo.nl
t: 0478 515721, [facebook.com/natuurbegraafplaats](https://www.facebook.com/natuurbegraafplaats)

VERVOLG DORPENTOUR WEI



In de afgelopen weken is de documentaire Wei van Ruud Lenssen in verschillende dorpen vertoond. In Blitterswijk staat deze voor 14 oktober gepland, aanvang 20.00 uur in De Zaal, gratis toegang.

De documentaire vertelt het verhaal van de vader van Ruud Lenssen, die dementie heeft.

Ruud is documentairemaker en gaande het proces van dementie ziet Ruud wat dit ook met zijn moeder, de mantelzorg, doet. Dat is de reden waarom hij is gaan filmen, met als resultaat deze indrukwekkende en pure documentaire.

Na afloop van elke voorstelling was er een gesprek waarbij Ruud Lenssen aanwezig was. Daarbij kwamen veel vragen van de bezoekers voorbij. Venray Dementievriendelijk is betrokken bij deze dorpentour en was ook aanwezig bij de voorstellingen. Het blijkt dat er nog heel veel vragen zijn die op de avond niet beantwoord konden worden. Daarom is het de bedoeling om in de dorpen een vervolgvacature te organiseren, waarop met elkaar doorgepraat kan worden over dementie. U hoort daar binnenkort meer over.

Voor informatie: info@venraydementievriendelijk.nl

BUURTCIRKEL VOOR OUDEREN



De gemeente Venray en welzijnsstichting Synthese willen proberen meer Buurtcirkels op te zetten. Een van die Buurtcirkels kan speciaal voor ouderen zijn. Dit staat in een uitnodiging voor een 'aftrapbijeenkomst', die op het moment van uitkomen van De Schakel in MFC Brukske is gehouden. In een Buurtcirkel leert iemand zijn eigen mogelijkheden (ver)kennen, om vervolgens anderen te helpen op gebieden waar hij goed in is. Anderzijds helpen buurtgenoten hem bij zaken waar hij minder sterk in is. Iedere deelnemer zet zo zijn eigen talenten in voor anderen en vraagt om hulp wanneer zaken niet zelfstandig lukken. Zo werken mensen samen aan zelfredzaamheid en het opbouwen van sociale netwerken. 'Buurtcirkel' brengt groepen van tien tot twaalf mensen met elkaar in contact. De proefprojecten met twee Buurtcirkels (in Landweert-Brukske en Veltum-Centrum) zijn succesvol, zo blijkt uit de evaluatie. Ondanks de vele personele wisselingen blijkt uit het rapport dat deelnemers weer sociale contacten hebben, elkaar helpen en dat ze dingen doen die ze hiervoor niet durfden, zoals reizen met het openbaar vervoer of spreken voor een groep.

CURSUSSEN DOEN

DOEN!

EXCEL

Veel mensen gebruiken het rekenprogramma Excel. Maar zelf iets aan de opzet of de werking van het programma wijzigen, is vaak iets te veel gevraagd. Leer programmeren in Excel en zet de toepassing naar je hand, zodat het doet wat jij wilt.

Op vrijdagmiddag 30 oktober 2020 start Jos Linders een nieuwe cursus. Belangstellenden (alle leeftijden) kunnen informatie vragen of zich aanmelden via e-mail: jos.linders@home.nl of tel. 06 2001 92 96. Max. 6 deelnemers i.v.m. coronamaatregelen.

WEBSITE BOUWEN

Wilt u voor uzelf of uw club een mooie website bouwen of up to date houden? Met het gratis programma WordPress is dit mogelijk.

Door de mooie thema's komt de website goed in beeld, ook op tablet of smartphone. Op woensdag 7 oktober start Leo Wethley een cursus van acht bijeenkomsten, telkens van 14.00 tot 16.00 uur. Deelname kost € 40,- Aanmelden via website www.doenvenray.nl/inschrijfformulier Informatie via e-mail: leo@doenvenray.nl of tel. 580789.

Deelnemers voor beide activiteiten moeten goed kunnen omgaan met Windows (incl. bestandsbeheer), internet en tekstverwerken.

AREG NEEJS



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

In Venray

De 52-jarige Twan Jacobs uit Veulen heeft zich in coronatijd uit de naad gewerkt voor de werkgroep Veulens Historie Herleeft. Samen met May Volleberg van RooyNet, het digitale archief van Venray, heeft hij uit 11.000 bestanden een selectie gemaakt van foto's uit de historie van Veulen: over het boerenleven, de kerk, verenigingen en gezinnen. Duizend van die foto's zijn nu op internet te bekijken. Twan, tegelzetter van beroep, zorgde voor de beschrijvingen bij de foto's. Zo gauw de coronacrisis het toelaat wil hij in Veulen een middag beleggen met de ouderen in het dorp, want er zijn nog heel wat foto's waarvan niet bekend is wie of wat erop staat. En bij mensen thuis liggen nog heel wat foto's. "Mensen denken er niet aan dat ze zelf deel uitmaken van deze historie", zegt Twan.



Uit Nederland



Je zoekt het niet achter haar, het kleine vrouwtje (1,53 meter) dat in haar naaikamer thuis zit te haken of te breien of die dementerende bejaarden in tehuizen verzorgt. Maar de 60-jarige Marlon Kierkels-Spencer uit Weert is naast deze

hobby's manager van vijf gespierde kerels uit Engeland, die zich de Londen Knights noemen. Voor hen organiseert ze optredens in Nederlandse en Belgische uitgaanscentra en zelfs in huizen voor ouderen. Die stoere binken strippen voor het publiek en aan het einde van de show gaat ook het slipje uit. Marlon houdt de jongens in toom, verzorgt trips en kleren, regelt de bus en geeft hen van jetje als het moet. Luisteren zullen ze. Marlon rolde dertig jaar geleden in dit werk, toen ze als tolk optrad bij een interview. Een van die binken vroeg toen of zij geen avondjes op het vasteland kon regelen. "En ik ben maar een gewone moeder met drie kinderen, die vroeger heel verlegen was", glundert Marlon.

Op de wereld

Met gevaar voor eigen leven redde agente Erica Urrea in Californie een man van 66 jaar. De invalide man zat met zijn rolstoel vast in de sleuf van de spoorrails, terwijl in de verte een zware goederentrein naderde. De agente snelde toe, sleurde hem met moeite uit zijn rolstoel en trok hem weg van de spoorbaan. Een seconde later werd zijn rolstoel vermorzeld. Het was voor internet bezoekers te volgen omdat de agente een bodycam op haar borst droeg en dus zelf alles filmde. De bejaarde rolstoeler werd licht gewond aan zijn been.

Bewegen? Ja! Juist als u ouder wordt

Door te bewegen verkleint u de kans op vallen, kunt u de gevolgen van een val beperken, worden uw botten minder snel broos, blijft u langer zelfstandig. Slechts een greep uit de vele gezondheidsvoordelen. Voor verantwoord bewegen, zijn wij al jaren het vertrouwde adres. Juist voor ouderen met of zonder aandoeningen of beperkingen.

Individueel of in een groep. Altijd maatwerk. Altijd onder begeleiding van een fysiotherapeut.

4x gratis meedoen met Beweegpas!*

*Beweegpas is ook bij ons verkrijgbaar!



Aanmelden? ☎ 0478 - 550156

Fysiotherapie Buitenlust
Buitenlust 15, Venray
E info@fysiotherapievenray.nl
W www.fysiotherapievenray.nl

BUITENLUST



FYSIOTHERAPIE
ACUPUNCTUUR
FYSIOSPORT

DOE MEER VOOR EENZAME OUDEREN

De coronamaatregelen zijn versoepeld, maar veel ouderen zijn nog steeds heel voorzichtig of ronduit bang. Veel kwetsbare 70-plussers zitten al maanden alleen thuis. Voor hén leiden de versoepelingen tot een schijnvrijheid, het vergroot die angst voor het contact dat ze zo node missen en die maakt de kloof met de wereld 'buiten' alleen maar groter. In de bestuursvergadering van de Centrale van Ouderenverenigingen werd benadrukt dat er echt iets moet gebeuren, om ouderen uit het isolement te halen.

Esther de Bie, ouderenadviseur in Veghel en in 2019 genomineerd voor de titel Sociaal Werker van het Jaar, bevestigt dit: "Zolang er geen vaccin is blijft het voor senioren, vooral voor hen die door ziekte of omstandigheden zwak zijn, riskant om anderen te ontmoeten. Ze zijn bang voor besmetting. Immers, voor hen is de kans hieraan te overlijden groot en ze weten dat als zij een infectie overleven, het maanden duurt voor ze hersteld zijn."

Ouderenadviseurs en hulpverleners moeten online contact zoeken met deze mensen.

En als ouderen niet met internet overweg kunnen, zijn voordeurgesprekken of afspraken op een bankje in het park handig.

Zorgen voor afleiding of lichtpuntjes creëren geeft echter geen gevoel van zelfstandigheid en zelf kunnen beslissen. Sommigen worden hierdoor passief, gaan somberen en zakken steeds verder weg.

Behoeft

De Bie: "Ik voel dat we méér moeten doen, nú en vooruitkijkend: activiteiten organiseren, zorgen dat deze ouderen zich minder eenzaam en overbodig voelen. Maar hoe doen we dit zodat ouderen zich daarbij veilig voelen? Zijn de ontmoetingsruimten in onze buurthuizen coronaproef? Want stel dat we zo een tweede golf zouden veroorzaken: wie is er dan verantwoordelijk?"

Van de andere kant: Door aanwezig te zijn hoort een hulpverlener wat er speelt. Ouderen komen niet snel met vragen, maar geven tussen neus en lippen door wel aan waar ze behoefte aan hebben. En nog iets: Groepsactiviteiten stimuleren ook dat ouderen nieuwe contacten opdoen; dat ze elkáár ondersteunen en buiten de activiteiten om nieuwtjes uitwisselen, ervaringen en gevoelens delen en zich minder eenzaam voelen. In de Centralevergadering van 10 september is hierover gepraat, maar een oplossing lag nog niet voorhanden.

Bron algemene info: Beter Oud



Noorderhof 30
5804 BV Venray
0478-514000
www.ewalts.nl

EWALTS

ORTHOPEDISCHE
SCHOENTECHNIEK



DE PLUUM

Match is trots op de vrijwilligers die zich dit jaar, ondanks de moeilijke coronaperiode met hart en ziel hebben ingezet voor hun club of organisatie. Daarom vindt er ook dit jaar een Pluumuitreiking plaats. Normaal gesproken wordt het beeldje uitgereikt tijdens een feestavond, maar vanwege het coronavirus is iets anders bedacht.

Geen groot feest, maar minstens zo feestelijk. Als organisatie of vereniging kunt u nog steeds een naam doorgeven van een vrijwilliger of van een groep vrijwilligers die een Pluum verdient.



Geen autorijbewijs (meer)?

Blijf mobiel met een
LIGIER of MICROCAR!



LEASE
JE BROMMOBIEL

45
km

Private Lease
al voor € 299
per maand

uw brommobieldealer in de regio



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

RIJBEWIJSKEURINGEN

Senioren van 75 jaar of ouder dienen bij het verlengen van het rijbewijs eerst gekeurd te zijn door een keuringsarts.

In Venray kan dit:

- Elke vierde donderdag van de maand in De Kemphaan, Kennedyplein. Afspraak via tel. 586706.
- Op Vincentiushof. Afspraak maken via tel. 036 720 0911

Voor de keuring zijn nodig: de ingevulde gezondheidsverklaring, het rijbewijs, een kleine hoeveelheid urine en een medicijnuitdraai van de apotheek (ook als u nu geen medicijnen gebruikt). Neem ook de bril of contactlenzen mee en weet hoe sterk deze zijn.

Seniorencirkel Venray

In navolging op de buurtcirkels, komt er in het najaar in Venray een seniorencirkel. Bij een buurtcirkel leren mensen hun eigen mogelijkheden (ver)kennen en die vervolgens met voldoende zelfvertrouwen in te zetten. Iedere deelnemer zet zijn eigen talenten in voor anderen en vraagt om hulp wanneer zaken niet zelfstandig lukken.

Een seniorencirkel is een groep van 9 tot 12 mensen. Door u bij de seniorencirkel aan te sluiten, leert u nieuwe buurtgenoten kennen. Samen kunt u leuke dingen doen, elkaar gezelschap houden en helpen waar nodig. Een vrijwilliger ondersteunt de seniorencirkel en helpt bij de onderlinge samenwerking. Daarnaast is er een professional die de seniorencirkel van de zijlijn volgt. Kom je er samen niet uit, dan kunt u bij de coach terecht.

Informatiebijeenkomst voor (potentiële) deelnemers

Kom op dinsdag 13 oktober van 12:30 tot 14:30 uur vrijblijvend naar de bijeenkomst in wijkcentrum Brukske. Wilt u meer informatie of aanmelden? Dit kan via l.willemsen@synthese.nl of bellen naar 06 4090 5020.

Informatiebijeenkomst voor partners of verwijzers

Komt u als professional of vrijwilliger geregeld in aanraking met senioren voor wie dit mogelijk interessant zou zijn en bent u benieuwd naar wat het precies inhoudt? Op dinsdag 29 september was er een informatiebijeenkomst voor professionals en vrijwilligers.

Trainingen/Cursussen

In het najaar starten er weer diverse trainingen en cursussen. Voor meer info kijk op <https://synthese.nl/activiteiten/> of bel met 0478-517300 en vraag naar het aanbod.

Senioren en Veiligheid.

Graag informeren wij jullie over de nieuwe campagne die de rijksoverheid per 1 september 2020 gestart is: Senioren en Veiligheid.

Middels deze campagne krijgen senioren tips om te voorkomen dat ze slachtoffer worden van criminelen en wat ze moeten doen als dat wel gebeurt.

Via de websites (www.maakhetzeniettemakkelijk.nl) en social media kanalen van het ministerie van Justitie en Veiligheid en betrokken partijen worden wekelijks nieuwe voorlichtingsfilmpjes over het thema geplaatst.

Preventieve huisbezoeken 75+

In overleg met de gemeente is afgesproken om dit jaar geen preventieve huisbezoeken te doen. Dit in verband met corona. Mocht u begin dit jaar een brief hebben ontvangen waarin staat dat een vrijwilliger van Synthese contact met u opneemt, dan zal dit waarschijnlijk in het begin van 2021 pas plaatsvinden.

Mocht u toch met vragen zitten waar u graag antwoord op heeft kunt u contact opnemen met Synthese en vragen naar een ouderenconsulent. Telefoonnummer 0478-517300.

Dag van de mantelzorg 2020

Op 10 november is het de dag van de Mantelzorg. Elk jaar zorgt de Rotary Venray dan voor een heerlijke brunch. Dit jaar zal de dag anders ingevuld gaan worden. De voorbereidingen zijn in volle gang.

Zodra er meer bekend is wordt dit via de media naar buiten gebracht.

- Ouderenadvisering: voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg, welzijn en vrijetijdsbesteding.
- Netwerkcoaching: ondersteuning bij het uitbreiden of versterken van het sociaal netwerk.

Contact Synthese:

Leunseweg 51, 5802 CG Venray
Tel: 0478-517300
Mail: info@synthese.nl
Site: www.synthese.nl

Contactpersonen:

Saar Bloemers
Dasja Giantsios

• Mantelzorgondersteuning:

Voor vragen, advies en ondersteuning betreffende mantelzorg kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg.

Contact Steunpunt Mantelzorg:

Mantelzorglijn: tel. 0478-517390
Mail: mantelzorg@venray.nl
Inloop: ma - do van 9.00-17.00 uur
Vrijdag van 9.00-13.00 uur op Leunseweg 51 (locatie Synthese)

MIJN FAVORIETE KINDERBOEK



NEDERLANDSE JEUGDBIBLIOTHEEK (KWARTJESBOEKEN)

Alleen de negentigplussers hebben de jaren '30 van de vorige eeuw nog bewust hebben meegemaakt: de crisisjaren, waarin veel werkloosheid en armoede heerste. Geld voor enige luxe, zoals een leesboek, was er bijna niet. Toch vonden opvoeders het belangrijk dat de jeugd bleef lezen.

Directeur Gerard Hendriks en Nor Heerkens, redacteur van Drukkerij/Uitgeverij Helmond (destijds een van de grootste drukkerijen van het land) kwamen op het idee voor de jeugd heel goedkope boeken uit te geven. Deze geïllustreerde jeugdboeken op ongeveer A4-formaat verschenen tussen 1932 en 1941. Zij werden op krantenpapier gedrukt, zonder enige opsmuk, een gekleurde rand om een zwartwit tekening op de omslag en, typisch, een dubbele streep boven- en onderaan elke pagina. Met als indrukwekkende verzamelnaam 'Nederlandse Jeugdbibliotheek' of 'Geïllustreerde Meisjesbibliotheek'. In de volksmond kregen ze de naam 'kwartjesboeken', want elk boek kostte maar 25 cent. Het sloeg aan. De 273 titels, 172 voor jongens en 101 voor meisjes, zetten aan tot lezen, maar kwamen niet in de buurt van 'echte literatuur'. De Duitsers deden de kwartjesboeken in 1941 om onduidelijke reden in de ban. Na de oorlog werden er nog enkele gedrukt, maar de belangstelling viel weg. De groeiende welvaart vroeg om betere boeken.



ALLE SPROOKJES VAN DE LAGE LANDEN

In dit kloeke boek hebben Eelke de Jong en Hans Sleutelaar geprobeerd alle sprookjes, sagen en legendes, vertellingen, opmerkelijke verhalen en beweringen bij elkaar te brengen, zoals in het Duitse taalgebied ooit de gebroeders Grimm poogden de volksvertellingen op te schrijven om ze voor het nageslacht te behouden. En eerlijk, De Jong en Sleutelaar komen een heel eind. Het woord 'Alle' is wel heel erg pretentiefus en lang niet alle verhalen zijn sprookjes. Soms gaat het om een kort mopje, een volkswijsheid of verklaring van iets vreemds, zonder dat het tot een echt verhaal komt. Anders dan de gebroeders Grimm, die hun sprookjes cultiveerden, hebben de samenstellers vooral de volkstaal gehandhaafd. Af en toe wringt het taalgebruik en doet de vertelling wat tuttig aan, maar hierdoor is wel de manier van vertellen bewaard gebleven. Het boek is gelardeerd met luchtige tekeningen van Peter Vos en Kees de Kieft. Voor wetenschappers en nieuwsgierige lezers is achter in het boek een lijst opgenomen met informatie over de herkomst van de verhalen en de tijd waarin ze verteld werden.

Wat las u vroeger? Wilt u ook een kinderboek besproken hebben? Mail dan naar kopij.schakel@seniorenvenray.nl of schrijf naar J. Penris, Zandakker 10, 5801 DV Venray.

REPAIR CAFÉ VENRAY DRAAIT WEER

Na vijf maanden gedwongen sluiting vanwege de coronacrisis is het Repair Café Venray eind augustus weer van start gegaan. Bij de start in januari en februari stroomde ouderencentrum De Kemphaan vol met bezoekers en werden veel kapotte spullen aangeboden voor reparatie. De service is gratis. Huishoudelijke apparaten, fietsen, kleding en speelgoed worden kosteloos hersteld door handige vrijwilligers. Er is ook een scharenslijper aanwezig. De herstart is gebeurd met inachtneming van de coronarichtlijnen. Het Repair Café is elke laatste woensdag van de maand open van 13.00 tot 16.00 uur.

archieffoto Leo Willems

