

seniorencontactmagazine

Tuut mit ziepnaat





Vlodrop

...en Proteion

Vertrouwde
zorg van uw
wijkteam

Proteion is er in alle wijken en dorpen. Ook in Vlodrop staat ons wijkteam 24 uur per dag, 7 dagen per week voor u klaar voor verpleging en verzorging.

Een klein team, vaste tijden, korte lijnen en deskundige zorg. Daar kunt u op vertrouwen. Meer weten? Bel 088-850 00 00.

welzijn
zorg en
wonen



 088 - 850 00 00 proteion.nl

Colofon

Seniorenvereniging Vlodrop
www.seniorenvlodrop.nl

K.v.K Noord- en Midden-Limburg nr.:
401.76794
Rabobank Roermond e.o.
NL94 RABO 0154 6078 27

Voorzitter
Will Willemsen 06-53679644

Secretaris en ledenzorg
Riny Mulders-Maessen 0475-400600

Penningmeester
Wim Geerlings 0475-401431

Bestuursleden
Mar Bergrath: thema-activiteiten
Gerda Grachten: ledenadministratie
0475-401859

Tuut mit Ziepnaat (TmZ)

Redactie
John Coenen
Björn Maessen
Helga Janssen-Verwijlen

Redactieadres TmZ
Boomgaardstraat 19
6063 AG Vlodrop
e-mail: bjornmaessen@ziggo.nl

VAN DE REDACTIE

Redactielid Piet Geuskens neemt afscheid van TmZ

Ons zeer vakkundige en zeer gewaardeerde redactielid Piet Geuskens heeft (jammer genoeg) zijn medewerking aan TmZ reeds een tijdje geleden beëindigd. Wij vinden het bijzonder spijtig dat Piet deze stap heeft genomen, maar respecteren uiteraard zijn keuze. We bedanken hem vanaf deze plek nogmaals voor de fijne samenwerking bij het samenstellen van onze Tuut mit Ziepnaat. Wat ook middels het aanbieden van een pakketje streekproducten, **waaronder uiteraard tuut en ziepnaat**, reeds werd onderstreept.

Helga Janssen-Verwijlen treedt toe tot de redactie van TmZ

De redactie is bijzonder verheugd dat Helga Janssen bereid is gevonden de redactie van TmZ te gaan versterken.





DE PARASOL

De speciale dierenzaak

Bergerweg 36
6063 BS Vlodrop
0475 407 190
info@de-parasol.com

de-parasol.com

'Meer behoefte aan persoonlijke service? Wij staan voor u klaar!'



van Birgelen Assurantiën
RegioBank
Zekerheid. Alleen bij ons.

Hoofdstraat 66 - 6077 AP SINT ODILIËNBERG
Tel. 0475-529290
www.vanbirgelen.com



De redactie hoopt natuurlijk dat de Tuut zal profiteren van de uitgebreide ervaring van Helga als vrijwilliger in o.a. de Lokale Omroep van Roerdalen. Wij wensen Helga veel succes als redactielid van TmZ en hopen op een prettige en vruchtbare samenwerking.

De Redactie van Tuut mit Ziepnaat



De redactie van Tuut mit Ziepnaat, wenst u allen een Zalig Kerstfeest en een Gelukkig en Gezond 2017 toe!

De Redactie van Tuut mit Ziepnaat

www.tuincentrumdaniels.nl

Herkenbosserweg 2 – 6063 NL Vlodrop
Tel: 0475-535919 – www.tuincentrumschmitz.nl

EEN PLEK VOOR JONG EN OUD

Op verzoek van de redactie heeft Sanne Hermans, jongerenwerker in Vlodrop van Stichting Menswel, een artikeltje aangeleverd over de samenwerking tussen jongeren en ouderen in de Blokhut in Vlodrop. Lees hieronder hoe deze samenwerking volgens Sanne Hermans gestalte krijgt en vooroordelen van de ene groep ten opzichte van de andere ongefundeerd blijken te zijn...



De Blokhut in Vlodrop is een plek waar jong en oud iedere dag samen komen. Ieders talent wordt bij de Blokhut ingezet en vermenigvuldigd. De jongeren helpen mee met klusjes in het gebouw, zodat de ouderen optimaal gebruik kunnen maken van alle faciliteiten. Bij het 50+ dansen wordt er veel gebruik gemaakt van vaste vrijwilligers maar bij ziekte en uitval helpen de jongeren maar al te graag een handje mee.

De ouderen zetten zich op een creatieve manier in voor de Blokhut door lekker eten te koken en mooie kerst-/herfststukjes te maken. Ook de kerstmarkt wordt mogelijk gemaakt door jong en oud.

Tevens is de Blokhut een plek voor jongeren van de middelbare school om stage te lopen. De stagiaires helpen mee met koken voor de senioren, hebben bardienst bij het dansen, zorgen dat alles schoon is en helpen in de bibliotheek.



Jong en oud komen zo samen en maken zich sterk voor de gemeenschap van Vlodrop.



FRANSSEN

SCHILDERWERKEN
GLASSERVICE

Burg. Claessenstraat 9 - 6074 BZ Melick
T: 0475-597225 - M: 06-52421508

**Voor al uw buiten- en binnenschilderwerk
staan wij graag voor u klaar.**

Voor schilderwerk aan woningen ouder dan 2 jaar
geldt het lage BTW-tarief van 6%.

Wilt U meer informatie of geheel vrijblijvend een offerte
aanvragen, neem dan gerust contact met ons op.



AF ERKEND
BESCHRIJVENDE DE WERKWIJZE
VAN DE AF-ERKEND-DEKSEL

info@franssenschilderwerken.nl www.franssenschilderwerken.nl

Uitvaartverzorging Willem's



Kapellerlaan 71
6045 AB Roermond
0475-333040

't Sittert 22
6077 NN St. Odiliënberg
0475-401854

www.willemsuitvaartverzorging.nl

VAN HEURE ZÈGKE...

MIEN JEUGDJOARE OP DE BERG

1. Al is 't auch diek 40 jôar geleje, toch weit ich nog zô good ...
Det de Berg eine vriendekring vormde, van klein toet groot.
Jidderein versjtoeng zich opperbis en waar in tied van nood paraat...
Om te helpe, neet allein in woard, maar auch in daad.
2. Veural de Jeugd oppe Berg, dèt waar ein club op zich.
Die mên woare altied biejein, wat d'r auch woord verricht
Same lere, same sjpele, maar auch same de belhamel oethange,
Wobie dōks op 't kensje aaf grote sjtommitte woorte begange.
3. Zo wordt waal 'ns eine dieke brik in ein doos op de waeg gelach,
Of eine gesjpanne draed bie Maerte veur de deur aangebraoch.
Maar doe waar 't waal renne gebloase, doe kint geer van op aan,
Want es Maerte oos gekrege hauw, woare veer zeker de banaan.
4. Bie Koene Nades waar oos klublokaal, doe vulde zich jidderein heim.
Det koam omdet Pietsje, Wiel en auch Sjtienke ginge wie eine trein.
Gein wonger det 't doe sjteeds van jonges en maedjes krioelde,
Auch es Sef 't weer 'ns op zien heupe hauw en duchtig moelde.
5. Zondesoaves ginge veer met alleman noa 't dōrp loupe...
Om bie Rauch Trien in de Bongerdsjtroat loatkermels te koupe.
Die sjokolade brōkakes woare lekker en kosde maar per sjtōk 2 cent,
En mit twee, haugstens drie per man woare veer al meer es kontent.
6. Hauwe veer dan nog cents euver, dan woorte die biejein gelag....
En noa Pierke van de sjlechter in de Grootesjtroat gebrach.
Dae goof oos veur ein dubbeltje ein grote blood- of laevermorsj.
Wat woord doe duchtig van gesjmikkeld, auch al kreges veer later dōrsj.
7. Oppe heimsaeg woord op de sjpeelplaats 't sjpuithauske aangedoan.
Doe ginge veer dan meersjtummig zinge euver zon, sjterre en moan.
't Leedsje "De uil zit in de olmen" waar meital 't begin,
Maar auch "'t Zonnetje gaat van ons scheiden" en Varia woare erg in.
8. Noa sjcooltied waar 't altied op 't greuske voetballs gebloase.
Eraj woorte de aanveurders en dan twee partije gekoaze.
Dan ging 't los en woort vol vuur taenge ein gummie belke getrapt,
Maar auch sjtiekum sjene gesjōpt en duchtig pentaje gelapt.
9. Wie veer al ein bietsjke grotter woorte, zo'n 14 - 15 joar...
En langzaam 't versjil woste tussje kinger mit lang en korte hoar...
Doe haif zich waal 'ns dōkker in oos klubhoes geopenbaard....
Det de oudste onger os las kreges van vleu op de sjtaart.

10. 't Woare meital Annie en Jes, Gerda en Stienke wo 't zich om dreijde.
Die blumkes kregen sjteeds 't hof gemak, zonger det emes get verweijde.
Natuurlik koos bie al det gesjarrel gein muulke of efkes duje te pas,
Zoget mosjze dich joa biechte, en dan ging pesjtoor dich aan dae jas.
11. Noe en dan ginge veer 'saoves op 't Hoafke bergmenke doon.
Geer kint 't gluive of neet, maar det woar aaf en toe sjoon.
Doe woar altied waal ein of anger duuster heukeke te vinge....
Wo ein bepoald koppelke sjtieken in wos te sjpringe.
12. Wie de meiste van cos klub int'ssaje 16 - 17 joar oud woare....
En veul luuj geteistard woorte door de lëste oorlogsjare...
Doe hebbe veer, ondanks alle oezel, toch asvagoed veul vruid gekregen,
Auch es soaves grote groepen bommenwerpers dreigend koame euvervlege.
13. Dan ginge veer waal 'ns sjtieken in de pikduistere oavendoere...
Biej luuj, wo ze gesjlach hauwe, in de keuke of vouweris loere...
Of d'r gein lekker, zelfgemakke dreugworsj te jatte veel.
En die sjloge veer es dan mit veul sjpas in dae geel.
14. Auch ginge veer dan soaves mit de ganze klub nos Rolie Han.
Dai hauw ein biljaar in de café en doe hole veer waal van.
Alleen woare de zilvere dubbeltjes die drin mosjte, arg beperk,
Maar ja, zolang d'r genog eurtjes in omloep woare, vulde veer es sjterk.
15. Ome Hannes hauw es vlot door en gromde kwasis-kwoad:
"Geer deugnets, nog eine keer, dan is doe de sjtroat".
Zien dochter Marie zag dan flusterend: "Neet bang zeen, men,
Kont maar rëchtig biljare, auch al hebt geer gei e cent.
16. Natuurlik woare veer biej Harrieke vane....Slept auch vaste klant.
Nou, nou, wat hebbe veer doe dëks gelache mit dae kommediant.
Harrie waar de gewigheid zelf, en bie 't genot van ein glaeske beer....
Hauwe veer mit zien sjterke verhoale oereleng 't grotste plezier.
17. Alleen hauw dae gowe kloot zondessjorges waal 'ns panne...
Es d'en cave inne café om d'n duuvel neet wol tranne.
Toch wos Harrieke altied zeker det d'r 'm op tied hauw aangesjtoake.
Gek eigelik...det d'r doe noots die pislooch haet gersake.
18. Mien tant Merieke haet mich inne keuke 't danse geleerd.
Op de moet van ein gezonge leedsje woort dan geproberd...
Om de veul op de juuste maneer te sjuve en neer te sette,
Mit doobie good op de ekaterouge van tante Merieke te lette.

19. De liste oorlogsjare haww ich bieJ Jes van de Sjlöes mien tentsje opgesjlage.
Ich waar d'r kind aan hoese en haww doa euver nieks get te klage.
Doa woord soms duchtig gewirk, maar auch dôks vruud gemak en veul gelaach,
Want Teun waar eine sjeinmasjeerder, dae altied waal get muuts bedach.
20. De knien lotte veer altied dakke es ich doa veul tied en zin veur haww.
Wel de moor neet mitwirke, dan koam Teun mich helpe mit ein ajtôkske touw.
Hai woos ajteeds vakkundig 't tuike om de ajtaart van de moor te bingje
Doana woort de remmel drop gezat, dae dan meuteloos 't juuste plekuke wos te vinge.
21. In de raziatied ware Wiel en Lei van Borg auch bie de Sjlöes ongergedoake.
De pruusje wolle heur noa Drezmen transportere, maar zie hawwe lont geraoke.
Daag gewies hebbe veer doe onger de sjop mit de vlaegel gesjtange,
En maar koare doraje jonges, en doobie flink de bees oethange.
22. Van oos ajtresk kint d'r Alfried van Sjmitte Hannes ei weurdsje mitspraake.
Och, wat hebbe veer det misselek menke op zekre zorge loate kwaike.
Doe hawwe veer 'm, keurig in eine zak, aan eine balk onger de sjop opgehange.
Moard en brand hait det kuke doe gesjreid en doezjend angste oetgesjtange.
23. Toetdat de koard brook en boens...d'r Alfried kwakke op de grond.
't Leep gelôkkig goed aaf: hae voel neet oppe kop maar op zien kond.
Ich zeen 'm nog mit zak en al, kwaketaire de keuketrap opklatere
Jes en Mieke, eersj neet wetend wat ze zoge, begoste doe hel mit te sjatere.
24. Op 't liz van '44 woord 't kritiek en begos Vlorp de oorlog pas goed te mirke
Doe koame meer razia's en moejte de mansluuj van 16 - 65 jaar goan wirke.
Same mit Russe en Russine moejte veer euveral bunkers en loupgrave bouwe...
Om volgens de bezetters de Ingelenger en Amerikane taenge te houwe.
25. Onger die Russische vrouwluuj zoate wurkelik sjoon exemplare...
Die kwa vorm en sjarme veul Vlorper maedsjes koste evenare.
Ze hawwe ein noadell: heur hertanajmerte waar boe neet te sjtelpe,
Ofajoon veul Berger jonges alles deje om heur doa vanaaf te helpe.
26. In jannewarie '45 koame de pruusje jiddersain oet de hoesser drieve.
De gezinne, die get aafgelaige woonde, zoage kans om hie te blieve.
Inkel jon mansluuj gonge ongerwaegs ajnel d'r van door,
Ze doke later oppe Heikant onger, bieJ Sjtien en Lei van Joor.

Dit gedicht bestaat in totaal uit 5 pagina's. In deze TmZ worden de eerste 3 pagina's opgenomen. De resterende twee volgen in de eerstkomende Tuut.

Hartelijk dank aan Gerda Grachten die dit gedicht op de Facebook pagina "Vlodrop in oude dagen" aantrof en bij de redactie aanleverde. Gerda wijst erop dat Marthè Bekkers, die dit gedicht op Facebook postte, akkoord is met plaatsing in de TmZ. Niet helemaal duidelijk is wie het gedicht schreef. Onder het gedicht is de met de hand geschreven naam J. Geerlings te lezen. Navraag leert dat de auteur (zoals vermoed) inderdaad Jacques Geerlings (de vader van onze penningmeester Wim Geerlings) blijkt te zijn.

NOTARISKANTOOR ROERDALEN B.V.

mr. J.L. SCHROYEN
notaris

Schaapsweg 36 6077 CG Sint Odiliënberg
Telefoon: 0475 - 53 74 40 Telefax: 0475 - 53 50 33
Internet: www.notariskantoorroerdalen.nl E-mail: info@notariskantoorroerdalen.nl



**STEENPROJECT
NATUURSTEEN**

Grafstenen Keukenbladen Maatwerk

Bergerweg 23 - 6063BN Vlodrop
www.steenprojectgrafmonumenten.nl & www.steenproject.nl

Schoonheidsinstituut

COSMOTIEK

Klifsbergweg 16A
6063 NE Vlodrop
0475 - 401882

DAG VAN DE OUDEREN MONTFORT 2017

De dag van de ouderen was dit jaar in Montfort. De opkomst was zeer groot. Wat geweldig toch, dat door het organiseren van zo'n middag zoveel ouderen uit hun stoel of achter de geraniums vandaan kunnen worden gehaald. Na een hele strijd om een kop koffie en stuk vlaai te bemachtigen, werd de middag gevuld met muziek, zang en een leuke buut. Om half 6 ging iedereen voldaan (maar misschien wel met een beetje pijn aan de oren) naar huis. We moeten een jaar wachten op weer zo'n leuke middag...



Aimee Baars wist de zaal te raken met mooi gezongen Limburgse liedjes



Quinn Hansen uit Herkenbosch in zijn Max Verstappen buut



Jeugdfanfare van fanfare de Vriendenkring uit Montfort



Vlorper deelnemers

Met dank aan Mar Bergrath, die de tekst van dit verslag namens het bestuur aanleverde.

DE OUDERENADVISEUR AAN HET WOORD

Regiovervoer en de veranderingen vanaf 11 december 2016

Wanneer kan ik gebruik maken van regiovervoer via de gemeente?

Het hebben van een beperking betekent maar al te vaak dat de 'gewone' vervoersmiddelen, zoals de fiets of de auto, onbruikbaar worden. Het openbaar vervoer is vaak moeilijk bereikbaar of niet goed toegankelijk. Met de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) biedt de gemeente mogelijkheden om u zo mobiel en onafhankelijk mogelijk te laten functioneren. Eén van deze mogelijkheden is de toestemming (indicatie) om gebruik te mogen maken van regiovervoer. Hiervoor ontvangt u van de gemeente een vervoerspasje. Om in aanmerking te komen voor een vervoerspasje van de gemeente dient u contact op te nemen met de afdeling Wmo van de gemeente Roerdalen. Dit kan telefonisch via 0475-538888 of per email: sociaalwijkteam@roerdalen.nl U kunt hiervoor ook binnenlopen op het spreekuur van het Sociaal Wijkteam in Vlodrop, iedere dinsdag van 13.30 – 15.00 uur in het gebouw van Fysiotherapie R. Minkenberg & G. Theisen, Schaapweg 1 in Vlodrop.

Veranderingen vanaf 11 december 2016

Vanaf 11 december 2016 gaat Omnibuzz voor 32 Limburgse gemeenten het doelgroepenvervoer verzorgen. Omnibuzz is de opvolger van Regiotaxi Limburg. Dat betekent dat vanaf 11 december de naam Regiotaxi Limburg verdwijnt en dat u busjes ziet rijden met de nieuwe naam: Omnibuzz. Reisde u met Regiotaxi Limburg op basis van een vervoerspasje van de gemeente? Dan worden uw gegevens automatisch overgedragen aan Omnibuzz. Denk hierbij aan uw speciale vervoersindicaties, geregistreerde hulpmiddelen, begeleiders en vaste ritten. Het vervoerspasje dat u nu in bezit heeft blijft geldig.



Geen gratis openbaar vervoer meer!

Doordat ook het openbaar vervoercontract met Veolia op 10 december 2016 afloopt, vervallen de afspraken die de gemeente heeft gemaakt m.b.t. het gratis openbaar vervoer. Dit betekent dat het vanaf 11 december 2016 niet meer mogelijk is om gratis met het openbaar vervoer te reizen op basis van het vervoerspasje.

Vragen?

Vanaf 11 december 2016 kunt u contact opnemen met Omnibuzz via telefoonnummer 0900 – 33 10 550. Kies daarna voor optie 2. De klantenservice is van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar. Ook kunt u een e-mail sturen naar info@omnibuzz.nl. Meer informatie staat ook op www.omnibuzz.nl.



Het Sociaal Wijkteam in Vlodrop

U kunt bij medewerkers van het Sociaal Wijkteam trouwens ook terecht voor allerlei andere vragen. Bijvoorbeeld over werk en inkomen, schulden, opvoed- en opgroevragen, dagbesteding, hulp in huis of bijvoorbeeld voor begeleiding om je leven op orde te krijgen. U kunt ook bij het wijkteam terecht met vrijetijdsvragen, als u iets wilt doen, zoals vrijwilligerswerk en voor contact. Loop op dinsdagmiddag gerust eens binnen of bel (0475-538888) of mail (sociaalwijkteam@roerdalen.nl).

NIEUWS UIT SENIORENLAND

VALLEN WORDT STEEDS MEER OUDEREN FATAAL

Steeds minder ouderen zitten in een verzorgingshuis. Dat werkt ongelukken in de hand. Ruim drieduizend ouderen overleden vorig jaar na een val. Dat aantal stijgt snel en vergrijzing is zeker niet de enige oorzaak.

Die stijging gaat veel harder dan de gemiddelde leeftijd van de bevolking. Vergrijzing op zich is dan ook niet de enige oorzaak.

Het aantal ouderen dat overlijdt na een val neemt fors toe. In 2015 kwamen 3267 vijfenzestigplussers om het leven door een val, becijferde het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) op verzoek van deze krant. In 2010 waren dat er 2117, 35 procent minder. Ga je nog verder terug, dan blijkt dat tien jaar geleden het aantal dodelijke vallen nog niet de helft beliep van wat het nu is.

Vallen veroorzaakt veel leed. Afgelopen weekeinde kwam een 79-jarige man uit Leiden in het nieuws omdat hij na een val vijf dagen hulpeloos in huis had gelegen. De politie vond hem na een tip van de bureu, die het was opgevallen dat de televisie dagenlang aan stond, zonder een spoor van de man.

Een 83-jarige vrouw uit het Gelderse Klarenbeek lag vorige week vier dagen in haar tuin. Ze was gevallen toen ze de krant ging halen. Haar zoon en bureu vonden haar nadat ze tevergeefs hadden geprobeerd haar te bereiken.

"Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door ongevallen bij ouderen", zegt Saskia Kloet, medewerkster van VeiligheidNL. Dit expertisecentrum verwacht dat het aantal doden door een val tot 2030 met nog eens 77 procent zal stijgen. Die stijging gaat veel harder dan de gemiddelde leeftijd van de bevolking. Vergrijzing op zich is dan ook niet de enige oorzaak.

En in die schatting is nog niet eens meegenomen dat ouderen langer zelfstandig (moeten) blijven wonen. Dat wordt ook door wetgeving in de hand gewerkt, zegt Kloet: "Door de veranderde Wet langdurige zorg blijven ouderen langer thuis wonen. Het risico op ongelukken neemt daarmee alleen maar toe."

Ouderenorganisatie Anbo meldde vorige maand dat meer dan een derde van de ouderen tussen de 65 en 80 jaar afgelopen twee jaar een of meerdere keren is gevallen. Meer dan een kwart moest hulp inroepen van een huisarts, EHBO-post of moest opgenomen worden in het ziekenhuis.



Hobby Shop Lammers

Alles los, per stuk, en op maat verkrijgbaar!

HAARMODE Schoemakers

Bergerweg 41 - Vlodrop
0475-403092
www.haarmodeschoemakers.nl



PIET DAEMEN
SPORT & RIJWIELHUIS

Tussen de Bruggen 10
6063 NA Vlodrop

T 0031 (0)475 40 17 27
info@daemen-fietsen.nl

VeiligheidNL berekende dat de zorgkosten als gevolg van valpartijen in 2014 nog 810 miljoen euro beliepen. Als de verwachte stijging van het aantal vallende ouderen doorzet, loopt dit bedrag op tot 1,3 miljard euro in 2030.

Nathalie van der Velde, hoofd van de afdeling geriatrie van het AMC in Amsterdam, bevestigt dat dit niet alleen komt door de vergrijzing, door het klimmen der jaren op zich. "Het aantal incidenten neemt toe, ook



als je corrigeert voor het effect van de vergrijzing. Niet alleen worden mensen ouder, ze leven daardoor ook langer met ziekten of aandoeningen."

De kwaliteit van leven gaat achteruit, in veel gevallen voorgoed

Nathalie Van der Velde

"Vallen kan een gevolg zijn van een ziekte, bijvoorbeeld long- of blaasontsteking. Het kan ook een bijwerking van medicijnen zijn, zoals slaappillen of antidepressiva. Pillen kunnen het reactievermogen beïnvloeden of voor schommelingen in de bloeddruk zorgen. Overeind komen kan dan opeens minder gemakkelijk gaan."

Ook Van der Velde verwacht dat langer thuis wonen invloed zal hebben. "Hier zijn nog geen studies naar gedaan, maar wel is er al een stijging van de eerste-hulpbezoeken van ouderen gerapporteerd."

Bijkomend probleem, zegt Van der Velde, is dat ouderen zichzelf vaak overschatten. "Ouderen blijven graag tot op hoge leeftijd actief. Met de lichamelijke beperkingen houden ze lang niet altijd rekening. Vallen is iets voor de oude buurvrouw, denken mensen vaak."

Dat is zorgelijk, want een val op hogere leeftijd kan verstrekkende gevolgen hebben. Van der Velde: "De kwaliteit van leven gaat achteruit, in veel gevallen voorgoed."

Bron: Dagblad Trouw, Jenda Terpstra, 31/10/16

EEN OP ZEVEN MANTELZORGERS VINDT ZICHZELF ZWAARBELAST

Een op de zeven mantelzorgers geeft aan de zorg voor familie of bekenden zwaar of zeer zwaar belastend te vinden, of zelfs overbelastend. Deze groep geeft op gemiddeld 28 uur per week aan mantelzorg te doen, tegenover de 8 uur van de overige mantelzorgers. Dat meldt CBS.

In 2015 gaf bijna 15 procent van de Nederlanders van 16 jaar of ouder mantelzorg aan een bekende uit zijn of haar omgeving, zoals een partner, kind of vriend. Dit komt neer op ongeveer 2 miljoen mensen. Gemiddeld besteedden zij 11 uur per week aan zorg. Het leeuwendeel (86 procent) van de mantelzorgers biedt deze hulp aan een familielid. Vrouwen zeggen vaker mantelzorg te verlenen dan mannen. Het gemiddeld aantal uren geboden mantelzorg verschilt niet tussen vrouwen en mannen.

Vooraf 40-plussers geven mantelzorg

De meeste mantelzorgers zijn 40 jaar of ouder. Gemiddeld geeft bijna een vijfde deel van de Nederlanders in deze leeftijdscategorie aan te zorgen voor iemand uit zijn of haar omgeving. De meeste mantelzorgers (22 procent) zijn te vinden in de leeftijdsgroep van 50 tot en met 74 jaar. Onder 75-plussers is het aandeel mantelzorgers wat lager (14 procent).

Minder mantelzorg door alleenstaanden

Nederlanders uit gezinnen bieden vaker mantelzorg dan alleenstaanden. De zorg wordt vaker geleverd door alleenstaande ouders met thuiswonende kinderen en door paren zonder thuiswonende kinderen (beide ongeveer 19 procent). Van de mensen met een partner en thuiswonende kinderen geeft 15 procent aan mantelzorg te verrichten. Alleenstaanden bieden het minst vaak mantelzorg (11 procent).

Wat is mantelzorg geven?

Mantelzorg is zorg die iemand geeft aan een bekende uit zijn of haar omgeving, zoals een partner, kind of vriend, als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. De mantelzorg kan onder andere bestaan uit het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer of geldzaken regelen. Mantelzorg wordt niet betaald. Een vrijwilliger die werkt vanuit een vrijwilligerscentrale wordt niet gezien als een mantelzorger. Iemand is mantelzorger als de zorg al minimaal 3 maanden duurt, of zorg biedt voor minimaal 8 uur per week.

Definitie mantelzorger CBS

CBS hanteert een definitie waarbij de mantelzorger zorg verleent aan iemand die langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Er zijn ook

andere definities van mantelzorg en dus ook andere cijfers. De definitie die CBS gebruikt is afgestemd met de GGD's en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) hanteert een ruimere definitie waarbij alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving wordt gezien als mantelzorg. Daarnaast hanteert SCP het woord 'mantelzorg' niet in de vraagstelling.

Bron: StatLine, 9-11-2016 Leefstijl en (preventief) gezondheidsonderzoek; persoonskenmerken

LANGER EN BETER ZELFSTANDIG WONEN. TOT OP DE HOOGSTE LEEFTIJD.

Tien tips van een 80-jarige om langer zelfstandig te blijven



Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen, tot op de hoogste leeftijd. Dat willen steeds meer mensen. Daarom deel ik, als 80-jarige, graag mijn top 10 met tips die u hierbij kunnen helpen.

Verantwoording

De tips in dit artikel heb ik verzameld op basis van mijn eigen ervaringen én mijn werk voor Verbonden, een sociale belservice voor ouderen. Sommige tips zijn makkelijker dan anderen. Toch dragen ze bij aan langer zelfstandig thuis wonen. Probeer expliciet te maken wat er nodig is voor uzelf om dit doel te verwezenlijken. Vergeet daarbij zeker uw omgeving niet. Vraag of mensen bereid zijn hulp te verlenen als dat nodig is, dat scheelt een hoop zorgen als het zover is.

Tien tips

1. Durf hulp te vragen als dat nodig is aan familie en vrienden. Veruit de meeste mensen helpen graag!
2. Gun u uzelf contactmomenten met uw omgeving. Probeer bijvoorbeeld vaste afspraken te maken, bijvoorbeeld een wekelijkse lunch met een goede vriendin of vriend.
3. Blijf uw hobbies doen; kaarten, puzzelen, bridgen, handwerken etc. U kunt u ook opgeven voor een vereniging als die in de buurt is.

4. Maak een persoonlijke telefoongids met belangrijke telefoonnummers voor verschillende onderwerpen, zodat u makkelijk weet wie u in welke situatie kunt bellen. Maak bijvoorbeeld een lijstje met namen en telefoonnummers voor onderwerpen zoals boodschappen doen, een klusje in huis of tuin, een formulier invullen, een huishoudelijk klusje of om u ergens naar toe te brengen en/of op te halen.
5. Inspecteer uw huis op onveilige plekken, zoals losse kleedjes, wankel trappen.
6. Neem een hondje of kat tegen eenzame momenten. Als dat geen optie is, misschien kunt u wel af en toe oppassen op een huisdier via Stichting Opoeh.
7. Onderzoek wat er allemaal te doen is in buurthuizen en probeer daar al vroeg eens aan deel te nemen.
8. Probeer zoveel mogelijk te bewegen; wandelen, fietsen. Het liefst elke dag.
9. Lucht het huis regelmatig, dat is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. 's Ochtends en 's avonds 15 minuten twee ramen tegenover elkaar open zetten maakt al veel verschil.
10. Blijf het nieuws volgen via TV, radio en krant.

Tot slot

Hebt u nog andere tips om langer zelfstandig thuis te blijven wonen? Ik ben heel benieuwd!

Bron: Alleszelf.nl

Eén platform voor ouderen in heel Nederland. Met steeds meer diensten en oplossingen.



Over de auteur

Hans Snel is medewerker bij belservice Verbonden. Hier deelt hij zijn kennis en ervaring met deelnemers om langer veilig en prettig thuis te wonen. Hij is actief in diverse verenigingen en maakt graag verschil in het leven van anderen.

NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENGROEPEN

- * **VAN: ONZE SOOS/KIENEN GROEP**
- * **VAN: ONZE MAANDELIJKSE KAARTGROEP**
- * **VAN: ONZE JEU DE BOULESGROEP**
- * **VAN: ONS EETPUNT IN DE BLOKHUT**
- * **VAN: HET SPREEKUUR VAN ONZE SENIORENADVISEUR**
- * **VAN: ONZE 'SAMEN KOKEN SAMEN ETEN' GROEP**
- * **VAN: ONZE GYMGROEP**
- * **VAN: ONZE FIETSGROEP**

*** VAN: ONZE MAANDELIJKSE KAARTGROEP**

Ook in 2017 is er weer eenmaal in de maand kaarten in de Blokhut. Aanvang 19.00 uur. Doe gerust gezellig mee. Ook als u geen lid bent van de seniorenvereniging, bent u van harte welkom!

Kaarten Seniorenvereniging 2017, De Blokhut, aanvang 19.00 uur

Donderdag	19 januari
Donderdag	16 februari
Donderdag	16 maart
Donderdag	13 april
Donderdag	11 mei
Donderdag	15 juni
Donderdag	13 juli
Donderdag	14 september
Donderdag	12 oktober
Donderdag	16 november
Donderdag	14 december

*** VAN: ONZE JEU DE BOULESGROEP**

Het was weer eens volle bak bij het jeu de boulen op woensdag 16 november 2016. De deelnemers waren aangenaam verrast om Annie Cuijpers (die momenteel revalideert) weer eens in hun midden te zien en bijna als vanouds weer haar balletje werpend. Ook Rene Hennes had na een tijdje afwezigheid weer de weg naar zijn jeu de boulesgroepje gevonden. En - zoals bijna gebruikelijk - was er weer een verjaardag te vieren. Dit keer van Wilma Grachten, die haar medeleden trakteerde op overheerlijke vlaai.

Wilma, bedankt namens alle deelnemers. Heeft u ook interesse in het jeu de boules? En houdt u ook van gezellig vlaai eten, getrakteerd door de leden bij hun verjaardag? Kom eens meedoen op de woensdagmiddag en wellicht is het ook iets voor u!



Ook het aantal rollators verraadt druk bezoek!



Annie Cuijpers is aan de beurt



De koffie wordt al ingeschonken. Nu de vlaai nog



En: "waar is die vlaai, daar is de vlaai"!

Stagiaires bij de Blokhut

Bij de Blokhut lopen sinds enkele weken de (tweeling)zusjes Chelsea en Cheyenne op het Veld uit Vlodrop stage. De twee zijn geen onbekenden voor "Vlorper luuj", want iedereen kent hen wel als dochters van Prins Leon 1 van CV De Beerbök twee jaar geleden en als Tanzmariechen. Zij lopen

een soort oriënterende stage (met werkveld en doelgroepen) vanuit de door hen in september gestarte opleiding Verpleegkunde aan Zuyd Hogeschool in Heerlen. Wij wensen hen veel succes met deze stage en opleiding.



Helemaal rechts aan tafel Cheyenne, daarnaast Chelsea



Markt 7 • 6063 AC VLODROP
modehuispleunis.nl

Café - Zaal "Roerzicht"



Voor al uw bruiloften, feesten,
partijen en vergaderingen

Bie Riny en Frits van Helden

Grootestraat 36, 6063 AL Vlodrop
0475 - 401334

Al ruim 50 jaar thuishaven
van de Seniorenvereniging Vlodrop

Drukwerk nodig?

Wij bieden u de helpende hand

Digitaal drukwerk
voor kleine oplages
Offset voor grote oplages

Ons motto:
Afspraak is
afpraak!

Zakelijk drukwerk
Familiédrukwerk
Verenigingsdrukwerk

Van visitekaartje
tot XL formaat

Snelle
levering

Vraag
vrijblijvend
offerte



Drukkerij Koenen b.v.

Hoofdvestiging
Schaapweg 22
6063 BA Vlodrop
T 0475 406 406

Servicepunt
Waldfeuchterbaan 134
6105 BP Mariahoop
info@drukkerij-koenen.nl

Kijk ook eens op onze website:

www.drukkerij-koenen.nl

Bel voor
een afspraak
wij komen
graag bij
u langs