

seniorencontactmagazine

Tuut mit ziepnaat



Daniëls



TUINCENTRUM

Herkenbosserweg 4 • Vlodrop

Tel. 0475 534 298

www.tuincentrumdaniels.nl



Oliveira's Restaurant

Markt 9

6063 AC Vlodrop

Tel: 0475 401018 / 06 27473796

Kijk voor meer info op www.oliveiras.nl

Marcel & Francis Oliveira

staan met het team voor u klaar.

In ons Restaurant kunt u genieten van de Internationale en Spaanse keuken.

Op woensdag zijn wij gesloten !!

Colofon

Seniorenvereniging Vlodrop

www.seniorenvlodrop.nl

K.v.K Noord- en Midden-Limburg nr.:

401.76794

Rabobank Roermond e.o.

1546 07 827

Voorzitter

Will Willemsen

Secretaris

Riny Mulders-Maessen

Penningmeester

John Biernans 06-23188251

Voorlopig tevens ledenadministratie en ledencontact

Bestuursleden

Marjon van der Beek-Heiligers:
activiteiten

Vacature: thema-activiteiten

Vacature: ledenadministratie/-contact

Activiteitencommissie

Marjon v.d. Beek-Heiligers (voorzitter)

Lies Goldsmits-van Landeghem

John Coenen

Har en Mieke Pustjens

Lenie Feder

Ed Nieboer

Toos v.d. Weijer-Bergh

Tuut mit Ziepnaat

Redactie

John Coenen

Björn Maessen

Vacature: derde redactielid

Redactieadres

Boomgaardstraat 19

6063 AG Vlodrop

e-mail: b.maessen@hetnet.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

Het jaar loopt zoetjes aan ten einde en we bereiden ons weer voor op het nieuwe jaar. 2014 staat te trappelen om te mogen beginnen. De activiteitenkalender voor 2014 is klaar. We hebben deze gedeeld met de verenigingen die zich net als wij hebben aangesloten bij de verenigingsraad. Op die manier stemmen we activiteiten op elkaar af en lopen we elkaar niet voor de voeten. Ook de gemeente zit niet stil als het gaat om het vormen van "sterke kernen". Steeds meer zal er een beroep worden gedaan op de directe omgeving. De overheid legt steeds meer taken terug bij de gemeente. De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) is daar een voorbeeld van. We zijn er ons van bewust dat onze leden vallen binnen de doelgroep die mogelijk door de nieuwe maatregelen geraakt gaat worden. Daarom proberen we daar waar mogelijk ook aansluiting te vinden bij projecten en andere verenigingen, zodat we gezamenlijk iets kunnen betekenen voor de inwoners van ons dorp. **En heeft u nog ideeën hoe we saamhorigheid en er zijn voor elkaar kunnen versterken. Denk dan vooral met ons mee en laat het ons weten!!!!**

Het bestuur van de Seniorenvereniging Vlodrop

Het bestuur wil de volgende bestuursmededelingen nog eens onder uw aandacht brengen.

Wilt u als lid van de seniorenvereniging Vlodrop ook **als vrijwilliger** iets betekenen voor onze vereniging, dan stellen wij dat zeer op prijs. Wij zijn op zoek naar enthousiaste mensen die ons willen ondersteunen als:

- Bestuurslid
- Webmaster
- Vrijwilliger ter ondersteuning van activiteiten
- Bezorger van "Tuut mit Ziepnaat" en andere verenigingsinformatie

Naast het contactmagazine TmZ beschikt onze vereniging ook over een website: www.seniorenvlodrop.nl. Hier vindt u informatie over onze vereniging, over de activiteiten die wij organiseren en allerlei foto's en videofilm-pjes. Het is zeker de moeite waard om eens op de website te kijken.

Het bestuur van de Seniorenvereniging Vlodrop.

Het bestuur zoekt een nieuwe webmaster.

Onze webmaster heeft aangegeven haar vrijwilligerswerk als webmaster te beëindigen. Het bestuur is daarom nu op zoek naar een nieuwe webmaster. Deze draagt zorg voor het plaatsen van informatie op de website van onze vereniging. Deze informatie hoeft de webmaster overigens niet zelf te "verzinnen", maar zal door bijv. het bestuur of de redactie van TmZ worden aangereikt. Zodoende wordt gepoogd de informatie op de site actueel te houden. De webmaster dient wel bedreven te zijn in het "beheer" van de site, d.w.z. het bouwen, structureren en organiseren van de informatie op de site: hoe kan de site het beste worden ingericht/opgezet? Kosten die verband houden met het "in de lucht houden" van de site (abonnement etc.) worden vergoed.

Bent u op zoek naar een zinvolle, leuke (vrije)tijdsbesteding ??

*De Seniorenvereniging Vlodrop is op zoek naar vrijwilligers; met name ook naar vrijwilligers die een bijdrage willen leveren als **bestuurslid** van onze vereniging.*

Wij organiseren wekelijkse activiteiten en thema-activiteiten voor onze leden, die (op dit moment) in leeftijd variëren van 50 tot ruim 90 jaar. Heeft u affiniteit met de doelgroep, bent u creatief in doen en denken en heeft u bestuurservaring of wilt u zich daarin bekwamen, dan nodigen wij u van harte uit om vrijblijvend contact op te nemen met een van onderstaande bestuursleden.

Marjon v.d. Beek-Heiligers 0475 - 403328

Riny Mulders-Maessen 0475 - 401379

Loop eens binnen.....

Er is bij al onze (wekelijkse en maandelijkse) activiteiten nog ruimte voor nieuwe deelnemers. Loop - ook als u nog geen lid bent - gerust eens binnen om kennis te maken met een activiteit!

Het bestuur van de Seniorenvereniging Vlodrop

NOTEER IN UW AGENDA: OVERZICHT ACTIVITEITEN 2014

Wekelijkse activiteiten			
Gymnastiek	dinsdag	11.30-12.30 u	De Blokhut
Soos/kienen/kaarten	dinsdag	14.00-17.00 u	Zaal Roerzicht
Jeu de boules	woensdag	14.00-17.00 u	De Blokhut
Volksdans	donderdag	13.30-14.30 u	De Blokhut

Overige activiteiten			
Algemene ledenvergadering	Vrijdag 14 maart 2014	19.00-22.00 u	Zaal Roerzicht
Paasviering	Dinsdag 15 april 2014	14.00-18.00 u	Zaal Roerzicht
Uitstapje	September 2014		
Ledencontactavond	Vrijdag 21 november 2014	Aanvang 18.00 u	Zaal Roerzicht
Kerstviering	Dinsdag 16 december 2014	Aanvang 14.00 u	Zaal Roerzicht
Fietsen (bij goed weer)	Iedere 2 ^e woensdag v/d maand, vanaf maart	Start 13.00 u	Vertrek vanaf de Markt
Seniorenadviseur gratis inloopsprekuren	Iedere eerste vrijdag van de maand	14.00-17.00 u	Blokhut

Kaarten in de Blokhut	Eenmaal per maand	Aanvang 19.30 uur	Jokeren en kruisjassen
16 januari 2014	13 februari 2014	20 maart 2014	17 april 2014
15 mei 2014	12 juni 2014	17 juli 2014	Augustus vakantie
18 september 2014	16 oktober 2014	13 november 2014	11 december 2014

Tijdens de algemene ledenvergadering die gehouden werd op 15 maart 2013 in Zaal Roerzicht, heeft het bestuur voor 2014 onderstaande jaarcontributie en bijdragen voor de afzonderlijke activiteiten voorgelegd aan de aanwezige leden. De leden zijn hiermee akkoord gegaan.

Omschrijving/activiteit	Leden	Niet leden
Jaarcontributie (lidmaatschap)	€ 13,00	n.v.t.
Activiteit per keer	€ 2,00	€ 3,00
Activiteit per maand	€ 6,00	n.v.t.
Kienen	€ 5,00 per seriekaart	€ 5,00 per seriekaart

Voor de Paasviering, het uitstapje, de ledencontactavond en de Kerstviering krijgen leden een aparte uitnodiging waarin de eigen bijdrage staat vermeld. Voor de algemene ledenvergadering met thematisch onderwerp krijgen leden ook een aparte uitnodiging. Hiervoor geldt geen bijdrage.

Abonnement op Tuut mit Ziepnaat

Bent u geen lid van onze vereniging, maar leest u de Tuut mit Ziepnaat toch met plezier? Dan kunt u een abonnement nemen op ons blad. Voor € 10,- per jaar krijgt u viermaal per jaar het blad in uw brievenbus. U steunt daarmee ook onze vereniging.

Aanmelden kan middels onderstaand strookje.

Ja , ik neem een abonnement op de Tuut mit Ziepnaat en betaal € 10,00 per kalenderjaar. Ik ontvang daarvoor 4 maal per jaar het contactblad.

Naam en voorletters

.....

Adres

.....

Postcode en Woonplaats

.....

☐ Ik betaal contant

☐ Ik betaal binnen 14 dagen na ontvangst van de factuur

Datum.....

Handtekening.....

Lever het strookje in bij: M. v.d. Beek, Bergerweg 11 6063 BN Vlodrop

IN GESPREK MET... SEF BERGH: "EINE VLORPER MIENSJ IN HIRKEBOSJ"

De redactie van Tuut mit Ziepnaat gaat regelmatig in gesprek met een (al of niet bekende) Vlorper. Ditmaal is dat Sef Bergh, telg uit een bekende Vlodropse familie.

"Kom maar ins aan...", dat waren de woorden van Sef Bergh toen de redactie van "Tuut mit Ziepnaat" hem vroeg om hem te mogen interviewen. En dit gebeurde dan ook op een kille herfstavond in "Kasteelhof" in Herkenbosch. Want deze Vlorper heeft enkele jaren geleden zijn huis in de Boomgaardstraat in Vlodrop verruild voor een gelijkvloerse woning in dit seniorencomplex met uitzicht op de Daelenbroekweg.

"Toen ik deze woning had bekeken, heb ik hier meteen 'ja' tegen gezegd", aldus Sef. Hier heeft hij tot op vandaag geen minuut spijt van gehad. **"In Vlodrop was op dat moment geen kleinere woning beschikbaar. Ik heb toen het woongemak verkozen boven mijn binding met het dorp"**. Hij is blij dat zijn ouderlijk huis, via de kleindochter van een van zijn zussen, in de familie is gebleven.

In de woonkamer hangt een ijzeren plaatje aan de muur met de tekst 'Happy 80+'. Dit plaatje verradt het aantal jaren geleden dat Sef geboren werd "oppe Mert op nömmer 102" in Vlodrop. Hij is het achtste kind in een rij van tien van vader Deur en moeder Leen. De familie Bergh is een bekende familie in Vlodrop op wie de gemeenschap en vele verenigingen nooit tevergeefs een beroep deden en nog steeds doen. Voor Sef geldt dit zeker voor het kerkelijk zangkoor, waarvan hij inmiddels meer dan 50 jaar lid is. De oorkonden die hiervan het bewijs zijn, hangen dan ook prominent in de gang. Nog altijd bezoekt hij de repetities en de heilige missen om hier met zijn basstem het koor te versterken. Sef: **"De köster heij mich al dök-ker gevraag om bie 't koor te komme. Maar omdet ich in de mien wirkte, waas dit moeilijk te kombinere mit dit koor"**.

Dat lid van het koor worden toch mogelijk werd, heeft een tragische oorzaak. Als mijnwerker kreeg Sef een ongeluk. Dit gebeurde in de dienst van 25 op 26 april 1958 om 1.50 uur, zo weet hij nog precies. **"Een hoekstation viel om en op mijn linkerbeen. Collegakompels bleven ongedeerd, maar mijn been was ernstig gewond. Enkele dagen later volgde een amputatie."** Zeven weken later bracht 'Gritsje vanne Pos' een telegram, waarin stond vermeld dat Sef zich ter revalidatie moest melden in Amsterdam. Voortaan gaat hij - letterlijk - door het leven met een beenprothese. Aanvankelijk kon hij terugkeren naar de 'Maurits' voor lichte werkzaamheden. Hierna werd hij echter alsnog afgekeurd. Nog altijd is hij dankbaar dat hij toen van zijn kompels een brommertje heeft gekregen. Met deze NNSU

kon Sef zich toen verplaatsen in het dorp en was dit dus de voorloper van zijn huidige scootmobiel.....

Terwijl de kanarie - met de toepasselijk naam 'Piet' - laat horen dat hij er ook is, vertelt Sef over de eerste herinneringen van zijn leven. Geboren in 1933 zijn deze verbonden met de oorlog. ***"De Pruusje sjtonge op 10 mei 1940 om 4.00 oer sjnachs oppe Mert. Wiej in 1944 ein bom op 't kelder-gaat vol, waas os hoes zo besjadigd det veer mosjte evacuere"***. Op weg naar Paarlo heeft 'Geer vanne Bösjkes' de familie Bergh meegenomen naar zijn huis aan het einde van de Bergerweg. De Duitsers meldden later dat de familie hier weg moest en "die Brücke über". De brug was echter gebombardeerd en er was hoog water. 'Sjeng van Wielke' bood vervolgens onderdak aan Sef en zijn familie. Na de bevrijding verhuisden zij naar het ouderlijk huis van zijn moeder, Tussen de Bruggen, waar nu Sport- en Rijwielhuis Piet Daemen is gevestigd. In 1954 was het huis gereed in de Boomgaardstraat. ***"Dokter De Jong heij os gezach det veer weg mosjte bieje de Roer. Dit waas baeter veur ozze pap dae toen vergaetechtig begosj te waere"***.

Sef begon toen, als opgroeiende jongen, te werken bij 'Naadsje van Sjteinwinkel' die bomen en planten kweekte. Na de Ondergrondse Vakschool (OVS), begon Sef aldus in de 'koel'. Samen met zijn broer Harie, stonden zij vaak al om kwart voor vier 's nachts te wachten op de bus van 'De Gubbel' om naar de mijnstreek te reizen.



Sef op stap op zijn scootmobiel

Beperkt of niet, Sef heeft altijd grote waarde gehecht aan zijn zelfstandigheid. Deze kan hij nu in Herkenbosch voortzetten en - als het weer het toe laat - gaat hij "d'r op oet" op de, inmiddels onlosmakelijk met hem verbonden scootmobiel.

Waar Sef is, is ook zijn scootmobiel, die in 'Kasteelhof' keurig op de gang staat geparkeerd. Als reservespeler kan men hem vragen voor de kaartmiddag op donderdag in de gemeenschappelijke ruimte. Maar hij heeft zich niet vast aan deze middag gebonden, want als het maar even kan is hij in de natuur te vinden. **"En ze zegke hiej allemaol: 'Sef, dao haes se groot geliek in!'"**

Het liefst gaat hij de Meinweg of de 'Bolberg' op of maakt hij een ritje door de Roerstreek. **"Voordat ik de scootmobiel had, was ik hier nooit meer geweest. Nu kan ik uren in de omgeving toeren en geniet ik van mijn vrijheid. Gelukkig heeft de accu voldoende capaciteit hiervoor!"**

En in een kwartiertje is deze 'Vlorper miensj in Hirkebosj' weer in Vlodrop, om "te kieke wat d'r loos is en of d'r nuujts is....!"

Willems Uitvaartverzorging

Uitvaartcentrum Roerstreek

't Sittert 22, 6077 NN St. Odiliënberg

0475-401854

Kapel Roerstreek

Kapellerlaan 71, 6045 AB Roermond

0475-333040

www.willemsuitvaartverzorging.nl - info@willemsuitvaartverzorging.nl

Therapeutisch elastische kousen nodig?

Loop eens binnen bij



Erkend leverancier van alle zorgverzekeraars

**Middenhoven 18
6042 NX Roermond**

*Meer informatie nodig of
een afspraak maken?*

Bel gerust met

**Kersten Revalidatietechniek
0475 - 348 348**



Lid van

Kousen-Zorg



erkend

2010250031

NIEUWS UIT SENIORENLAND

MANTELZORG

Samenleving nog niet klaar voor grotere rol mantelzorgers

Mantelzorgers en zorgvrijwilligers krijgen in onze samenleving terecht steeds meer aandacht. In de dagelijkse praktijk ondervinden mantelzorgers evenwel tegenwerking als zij hun zorgtaken proberen uit te voeren. Dat constateert Mezzo, Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg, aan de vooravond van de behandeling van de begroting van VWS.

Er is veel onduidelijkheid over de toekomst van de zorg. Niet alleen bij mantelzorgers, maar ook bij overheden, zorginstellingen en woningcorporaties. Mezzo constateert een toenemende neiging om de zorg in de nabije toekomst te beheersen in de vorm van regels, richtlijnen en protocollen. Dit leidt ertoe dat de betrokken partijen – mantelzorgers en instanties – met een toenemend wantrouwen naar elkaar kijken. Dat remt de door het kabinet beoogde participatiesamenleving. Bovendien is de mantelzorger daarvan de dupe en ook degene voor wie hij zorgtaken vervult, met alle risico's van dien. Liesbeth Hoogendijk, directeur Mezzo: "Wij vragen hier aandacht voor omdat nu het tij nog te keren is. We moeten voorkomen dat deze belemmeringen over een jaar gemeengoed zijn geworden."

Wantrouwen versus vertrouwen

Voorbeelden van belemmeringen die mantelzorgers de laatste tijd ondervinden:

- De situaties die Mezzo ter ore komen worden schrijnender. Dit komt omdat er minder formele zorg beschikbaar is, de toegang tot een instelling wordt verzwaaard en financiële tegemoetkomingen worden afgeschaft, zoals het mantelzorgcompliment.
- Mantelzorgers worden bij het uitvoeren van hun zorgtaken geconfronteerd met tegenwerking bij de volgende situaties:
 - o Ze willen graag bij elkaar gaan wonen maar wanneer de zorgvrager binnen twee jaar overlijdt, kan de woningcorporatie de mantelzorger het huis uit zetten omdat medehuurderschap pas na twee jaar te regelen is.
 - o Ze willen graag dichtbij de zorgvrager gaan wonen, maar het verkrijgen van een urgentieverklaring is een heikel punt.
 - o Ze zijn volgens de woningcorporatie teveel van huis om voor een ander te zorgen, en worden bedreigd met uithuiszetting.
 - o Hun bijstandsuitkering kan worden gekort of stopgezet wanneer zij wegens tijdgebrek niet voldoen aan de sollicitatieplicht.
 - o De mogelijkheid dat de gemeente – op basis van de nieuwe WMO – hun huis binnen dringt om te controleren of er wel echt zorg wordt geleverd.



Hobby Shop Lammers

Bergerweg 2 6063 BR Vlodrop 0475-401950

- Hout
- Gereedschappen
- Pvc
- Verf
- Plaatmaterialen
- IJzerwaren
- Machines

Alles los, per stuk, en op maat verkrijgbaar!

HAARMODE

Schoemakers



En dat alles in een samenleving waarin we juist meer voor en ander moeten gaan zorgen.....

Moreel verplichte mantelzorg

Moreel verplichte mantelzorg is nóg erger dan mantelzorgers juridisch verplichten. Om de zorg langdurig en intensief vol te houden moeten mantelzorgers - volgens Mezzo - altijd zelf kunnen kiezen op welke wijze zij voor een ander willen zorgen. Mantelzorgers niet wettelijk onder druk zetten, maar emotioneel - door hun naaste zorg te onthouden - als de mantelzorger niet aan voorwaarden voldoet, is onaanvaardbaar. Het is belangrijk dat staatssecretaris Van Rijn ook een standpunt gaat innemen over initiatieven die mantelzorg *moreel* verplichten, aldus Mezzo.

SCP: gemeenten niet op orde

Hoewel gemeenten sinds de invoering van de Wmo in 2007 al de taak hebben om mantelzorgers te ondersteunen, hebben zij mantelzorgers nog altijd onvoldoende in het vizier. En dat terwijl zij vanaf 1 januari 2015 met de mantelzorgers moeten gaan samenwerken, hen moeten (blijven) ondersteunen én waarderen. Uit recent verschenen onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat 86% van de mantelzorgers betrokken waren bij de Wmo-aanvraag van degene voor wie zij zorgen. Bij maar liefst 68% van deze aanvragen is aan de mantelzorger niet gevraagd of hij zelf ondersteuning nodig heeft, bijvoorbeeld in de vorm van dagbesteding of respijtzorg, de belangrijke ondersteuningsvormen waarop vanaf 2015 25% wordt bezuinigd. Dagbesteding voor de zorgvrager is voor de mantelzorger vaak essentieel om bijvoorbeeld te kunnen blijven werken.

Wantrouwen versus vertrouwen

Voor een succesvolle totstandkoming van de participatiesamenleving roept Mezzo instanties op om ruimte te scheppen om voor elkaar te zorgen vanuit vertrouwen in plaats vanuit wantrouwen. Dat betekent maatwerk en minder regels, in plaats van meer.

Concreet betekent dit:

☐ **Ondersteuning op maat**

Tijdens het Keukentafelgesprek, waarbij een ondersteuningsvraag samen met de gemeente wordt bekeken, is het essentieel dat er niet alleen aan de mantelzorger wordt gevraagd wat hij kan doen, maar dat ook wordt gevraagd hoe het met de mantelzorger zelf gaat en wat hij zelf aan ondersteuning nodig heeft. Hierbij moet voldoende dagbesteding voor de zorgvrager voor handen zijn.

☐ **Samenwerking informele en formele zorg**

Zorginstellingen moeten familie- en vrijwilligersbeleid invoeren, zonder verplichtend karakter.

☐ **Maak combinatie werk en mantelzorg mogelijk**

De overheid heeft als grote werkgever in Nederland een voorbeeldfunctie en kan bedrijven stimuleren en ondersteunen om te komen tot mantelzorg-vriendelijke personeelsbeleid. Werkgevers zouden dit beleid moeten overnemen en er eveneens in investeren.

☐ **"Stevige" mantelzorgers**

In een participatiesamenleving is het van belang dat mantelzorgers ook voor zichzelf op durven komen en dat zij de zorg met anderen delen. Zowel tijdens het Keukentafelgesprek, met de huisarts, de werkgever, de formele zorg als in hun eigen sociale netwerk.

Bron

Dit is een (enigszins bewerkt) persbericht van Mezzo, de landelijke vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg. 80% van de zorg thuis wordt onbetaald gegeven. Mezzo, Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg richt zich samen met haar ruim 330 regionale en lokale lid-organisaties op belangenbehartiging en ondersteuning van mantelzorgers en de vrijwilligerszorg.

Enkele feiten over mantelzorg en vrijwilligerszorg

- Iemand met mantelzorgtaken zorgt minstens acht uur per week en/of voor een periode van minimaal drie maanden voor een chronische zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste.
- Nederland telt 3,5 miljoen mensen die hulp geven aan een hulpbehoevende of zieke partner, kind, ander familielid, vriend of buur.
- 2,6 miljoen mantelzorgers verlenen intensief en/of langdurig hulp
- 450.000 mantelzorgers zijn zwaar of overbelast als gevolg van hun mantelzorgtaken
- In Nederland zijn 420.000 vrijwilligers actief in de zorg. 25.000 mensen zijn vrijwilliger voor Vrijwillige Thuishulp, Buddyzorg, Vriendendienst of Georganiseerde Burenhulp
- Zij helpen naar schatting 34.500 hulpbehoevenden en mantelzorgers

=====

OUDEREN PRESTEREN GELIJK AAN JONGEREN

Het is een mythe - maar een hardnekkige mythe - dat oudere werknemers minder productief, gezond, flexibel en betrokken zouden zijn dan jongere werknemers. Volgens een recent onderzoek klopt daar helemaal niets van.

Oudere werknemers net zo productief?

Het is al vaker onderzocht: zijn oudere werknemers minder productief dan jongere werknemers? Volgens een onderzoek van de Essex Business School - dat gehouden is in opdracht van Age UK - zijn oudere werknemers

ten opzichte van jongere werknemers net zo productief, gezond, flexibel en betrokken. Ouderen zijn misschien wat minder snel, maar maken minder fouten dan hun jongere collega's en zijn beter in complexe taken door hun kennis en werkervaring.

"Leeftijd heeft niets te maken met betrokkenheid en productiviteit. Socio-economische en psychologische factoren zijn veel betere indicatoren voor het gedrag van ouderen op de werkvloer", aldus dr. Kathleen Riach, die de betreffende studie leidde.

Gevoeliger voor stress

Werknemers van 50 jaar en ouder blijken wel gevoeliger voor stress en overgewicht. Ze melden zich daarom vaker dan hun jongere collega's ziek ten gevolge van werkgerelateerde stress.

De bevindingen uit het Engelse onderzoek worden ondersteund door onderzoeken bij twee Duitse autofabrikanten, Mercedes Benz en BMW. Ook bij hen blijken oudere werknemers productiever en minder fouten te maken dan hun jongere collega's.

(Auteur: Nico van Scheijndel)



Dierenwinkel Vlodrop De Parasol

Bergerweg 36 - 6063 BS Vlodrop - Tel: 0475-407190
Email: info@de-parasol.com

BEGIN NOOIT JE DAG MET DE SCHERVEN VAN GISTEREN

Een gelukkig mens
brengt licht waar het donker is.
Hij brengt leven waar het doods is.
Hij koestert zijn eigen problemen niet,
verwacht niet alles van anderen
en neemt eigen verantwoordelijkheid.



Een gelukkig mens
weet, dat het geluk geen lot is
uit de loterij, geen mooie vlinder,
waar je achteraan moet zitten.
Hij weet dat het geluk is als een schaduw,
die je volgt, als je er niet aan denkt,
als een echo, die antwoordt op de gave van jezelf.

Een gelukkig mens heeft ervaren
dat het geluk uit zoveel delen bestaat,
dat er altijd wel een deeltje tekort is,
maar dit vergeet hij om te genieten
van wat hij heeft.

Een gelukkig mens
is nooit gevaarlijk.
Een gelukkig mens
is er twee waard!

*Ingeleverd door Ien van Helden - op het Veld. (Uit: Neem je tijd)
Ien ook hartelijk dank voor jouw bijdrage aan deze TmZ.*



LOURDES BEDEVAART 2013

Via C.Z. werd door Annie Delissen, Annie Cuijpers, Jessie Mussen en Thea Dingemanse deelgenomen aan de N.L.Z. Lourdes bedevaart. Hieronder doet Thea Dingemanse verslag van deze bedevaartsreis. Thea hartelijk dank voor jouw bijdrage aan deze Tuut mit Ziepnaat. Het doet de redactie altijd weer goed wanneer leden een bijdrage leveren aan ons contactblad.

Vier inwoners van Vlodrop namen deel aan de Lourdes bedevaart van 13 t/m 20 september 2013. Ieder voor zichzelf met hun eigen gedachten, intenties en gevoelens voor deze bedevaart.

Eindelijk was het dan zo ver. Op 13 september om precies 16.15 uur vertrok onze trein in Maastricht; Jessie en ik hadden er lang naar uitgekeken. De twee Annie's nog veel meer, zo is mij gebleken.

Geestelijke leiding Eerw. Hr. Jan Joosten verwelkomde ons met een gebed. Onze couchettes waren fijn en de stoelen konden worden omgetoverd in een bed.

De twee Annie's hadden hun couchettes twee wagons verder in de trein. De verzorgers, brancardiers en pastoraal medewerker stelden zich voor en dat was fijn. Reizend, half slapend, zo nu en dan de benen strekkend, kwam Frankrijk in zicht.

Op 14 september, zo tegen 8.00 uur, waren onze ogen op het bordje van Lourdes gericht. Op het perron vernamen wij dat Annie Delissen in de trein gestruikeld was. Omdat Annie klachten had, was een röntgenfoto maken in het ziekenhuis toch wel nodig.

Met autobussen werden we naar ons hotel gebracht. Daar konden we ons oprispen, de koffers uitpakken en wat uitrusten van een roerige nacht.

Om 12.00 uur hadden we een diner, waar iedereen overduidelijk van genoot. Nadien hebben we de souvenirwinkels bekeken; de een klein, de ander groot.

Om 17.00 uur hadden we een mooie openingsviering in de Bernadettekerk. Intenties van pelgrims werden voorgelezen door iemand van het pastorale werk. Daarna passage door de grot, emotioneel, ieder met zijn eigen gedachten. Allen kregen we een handdruk van bisschop Hurkmans, die daar op ons wachtte.

Daarna hebben Jessie en ik de as van haar overleden man Thei (Theo) uitgestrooid, tegenover de grot op een daar gelegen grasveld. We hebben gebeden en samen met de brancardiers over Thei verteld. Het was bijzonder om dit op deze plaats te doen; Thei is zo toch met ons mee gegaan op bedevaart. De brancardiers vonden dit heel apart; samen een kaars vasthoudend met een traan.



De wijkteams van Proteion RCG en Proteion Roncalli staan 24 uur per dag, 7 dagen per week voor u klaar!

In de gemeente Roermond en Roerdalen komen onze deskundige thuiszorgmedewerkers bij u langs voor verpleging en verzorging. Kleine teams, vaste tijden en deskundige medewerkers. Daar kunt u op vertrouwen.

Meer informatie? Bel (0475) 371700.

thuiszorg nodig?

Wist u...

dat Proteion Thuis op verschillende plekken in Roermond ook dagbesteding aanbiedt? Speciaal voor mensen die behoefte hebben aan een structurele daginvulling, of graag wat vaker onder de mensen komen.

Interesse? Neem voor meer informatie contact op met Tanja Claessens.
Teamleider dagbesteding, tel. 0475-371700.



www.proteion.nl

Om 19.00 uur kregen we weer een driegangen menu; de eetzaal ging open. In Frankrijk eet men twee keer per dag warm; en trouwens een goede kok in hotel L'Europe.

Annie Delissen was tegen de avond van het ziekenhuis terug. Niets gebroken gelukkig, maar wel flinke kneuzingen. Ze kreeg pijnstillers voor haar rug.

Nog even wat praten, een drankje in de gezellige bar en daarna op tijd te bed.

15 september, zondagmorgen om 9.30 uur namen we deel aan de internationale hoogmis. De Pius X basiliek stroomde vol met pelgrims; een indrukwekkende en mooie H. Mis.

Na de middag hadden we met onze medepelgrims een wandeling door Lourdes. Een heerlijk zonnetje scheen; we bezochten het graf van de familie Soubirous. Ook het cachot (huisje) waar Bernadette vroeger gewoond heeft. Een klein armoedig huisje; niet te denken dat ze er met zo velen heeft geleefd.

Het bezoek aan een beeldenfabriek was ook erg interessant. We zagen heel wat heiligenbeelden: grote en kleine, in een kleurrijk pand.

We genoten van een zonnig terras; vele pelgrims van Eurolanden kwamen voorbij.

16 september, maandagmorgen om 8.30 uur. Een H. Mis aan de grot. We zaten op de zesde rij. Een devotievolle H. Mis; daarna werd een groepsfoto op de Esplanade gemaakt. Een mooie herinnering van de vele mensen die onze harten hebben geraakt.

's Middags een excursie naar de Pyreneeën; een heel mooie route door de bergen. Prachtige vergezichten, een warm zonnetje, een wandeling, genieten van alles om je heen.

Na het avondeten hadden we de lichtprocessie. Maar we hadden pech: het regende en het bleef regenen. We trokken met de stoet mee. Pelgrims zeiden: *"Maria wil ons ook van boven zegenen"*.

17 september, dinsdagmorgen om 10.00 uur H. Mis in de Pius X basiliek. Een pelgrimskoor liet haar klanken horen, met mooie pianomuziek. Het thema: **Lourdes, poort van het geloof**. Ga door de poort, want er is iemand die op je wacht. Een mooie gedachte, wetend dat je niet alleen bent; er is altijd iemand die op je wacht.

's Middags gingen we een gezamenlijk bezoek brengen bij het Accueil. Waar we allen koffie en koek kregen aangeboden. Het terras was boven op het dak, waar veel foto's van het heiligdom werden gemaakt.

Om 17.00 uur namen we deel aan de sacramentsprocessie. Ook hier werden de nodige intenties uitgesproken en gebeden voor iedereen. Het pelgrimskoor zong steeds door de gebeden intenties heen.

Om precies 19.00 uur ging de eetzaal weer open; het voorgerecht stond al klaar. Voor ons allen was het aanschuiven aan het heerlijke diner en daarna een kaartje leggen samen met elkaar.



Thea, Annie, Annie en Jessie namen deel aan de Lourdes bedevaart 2013

Woensdag 18 september namen we deel aan de H. Mis om 9.30 uur in de Kolbe-kapel. Daarna liepen we de kruisweg; bij elke statie werd er stilgestaan. Een gebed, verwijzend naar de zorgen van alle dag, bij sommigen een traan.

Na het middageten ben ik naar de grot gegaan om wat kaarsen op te steken. Zoveel intenties mee gekregen; deze bij Maria neergelegd en rond gekoken. Zoveel mensen die hun zorgen, maar ook hun dankbaarheid bij Maria neerleggen. Heel indrukwekkend, zwiingend, biddend, wonderlijk, stilgestaan, niets zeggen.

In de Bernadette-kerk vond om 16.00 uur een gebedsviering met handoplegging plaats. Door vele pelgrims werd hieraan deelgenomen op deze bijzondere plaats.

's Avonds hadden we samen een overweging in de bar van het hotel. Onze pastoraal medewerker sprak ons toe; de leiding had een gedachteniskaars gekocht. Mooie gedichten werden door de begeleiders voorgelezen, die ze speciaal hadden uitgezocht. De kaars ging rond en iedereen kon zijn of

haar intentie geven aan deze kaars; uitspreken wat ze ervaren hadden de afgelopen dagen. Ieder sprak zijn of haar gevoelens uit, vergezeld met de nodige last die ze dragen. De kaars zou de volgende dag samen naar de grot worden gebracht met een overweging. Nog wat nagepraat in de bar; het liep tegen half elf toen iedereen naar zijn kamer ging.

In mijn kamer de koffer ingepakt en enige handbagage voor het vertrek morgen klaar gezet.

Wat gaat de tijd toch vlug, de laatste nacht in Lourdes, (na)genietend van alles ging ik te bed.

Op donderdagmorgen 19 september gingen we na een heerlijk ontbijt naar het heiligdom. Daar werd onze gedachteniskaars ontstoken bij de grot; drukte alom. Samen hebben we onze intenties gebeden die we aan de kaars hebben meegegeven. Enkelen van ons deelden menige gedachte en gebeurtenissen in hun leven.

Een heerlijk morgenzonnetje scheen uit volle kracht op ons neer. Wij genoten van alles en bedankten God onze Vader en Heer.

Na het heerlijke middageten werd in de huiskamer de nieuwe film van Bernadette in de dvd-speler geplaatst. Een mooie film die met de laatste technieken van deze tijd werd gemaakt. Sommige medepelgrims bezochten de bioscoop om daar de film te zien. En kochten souvenirs bij de vele winkels; er was genoeg te kopen of te zien.



Jessie met de gedachteniskaars

Tegen 17.00 uur nuttigden we allen voor de laatste keer een lekkere maaltijd. Pratend over de vele indrukken die wij de laatste dagen hebben gehad; het was een mooie tijd. De bus arriveerde, de koffers stonden klaar, nog even afscheid nemen van het personeel. Een fijn hotel, een fijne tijd, alle gebeurtenissen, de mooie tijden het zijn er zoveel. We arriveerden op het perron. De trein stond klaar; de koffers, rolstoelen, en rollators verdwenen erin. Wat zetten al die vrijwilligers zich liefdevol voor alle pelgrims en zieke mensen in. Zo ongeveer 740 pelgrims telde de Stichting Nederlandse Zieken deze

keer. De vrijwilligers zetten zich hier belangeloos al menige jaren in; één van hen al voor de 38^e keer. Tijdens ons verblijf duwden ze al die dagen rolstoelen en boden een helpende hand. Waren een luisterend oor, gaven mensen weer moed, een vertrouwende band.

Na een rustende nacht arriveerden we met twee uur vertraging om 13.30 uur in Maastricht. Er werd afscheid genomen; vele kussen en handdrukken; nu nog de reis naar huis.

Onze taxi arriveerde twee uur later dan afgesproken, zo tegen 18.00 uur waren we thuis in Vlodrop.

Een mooie bedevaart, vele indrukken, vele mensen, allemaal met hun eigen gedachten. Ik heb ervan genoten, veel ontvangen, meer dan dat ik kon verwachten.

Thea Dingemanse

Vlodrop november 2013

=====

Neem even de tijd

*Neem even de tijd, heel even maar
om je naaste te zien - te ontmoeten op je weg.*

*Neem even de tijd, heel even maar
om in stilte zijn schepping te bewonderen op je weg.*

*Neem even de tijd, heel even maar
om te genieten, dankbaar te zijn op je weg.*

*Neem even de tijd, heel even maar
om te denken dat elke nieuwe dag een gave,
maar ook een opgave is op je weg.*

*Neem even de tijd, heel even maar
om te kijken waar je kunt helpen op je weg.*

*Neem ook de tijd om gelukkig te zijn,
door uit je zelf te treden,
ruimte te geven aan de ander op je weg...*

M.B.

Beste M.B.,

De redactie bedankt jou ook hartelijk voor je bijdrage aan deze TmZ.

LEDENCONTACTAVOND 22 NOVEMBER 2013

Fantastisch, wat een geweldige avond was onze ledencontact-avond op vrijdag 22 november jl. !!

Zoals gebruikelijk startten we met een voortreffelijk koud buffet met warm vlees.



Het buffet was weer voortreffelijk

Het personeel van Zaal Roerzicht had hieraan weer veel zorg en aandacht besteed. Met een goed gevulde maag konden we aan het programma beginnen. Oud dorpsgenoot **Jan van Kempen**, die als opwarmertje tijdens



Jan van Kempen wist muzikaal een echte feestsfeer te creëren.

het eten al had gezorgd voor sfeervolle achtergrondmuziek, trok alle registers open. Hierdoor ontstond een fantastische sfeer. Menigeen zocht de dansvloer op om nog eens lekker te kunnen dansen: ***Bewegen voor ouderen in optima forma !***



De beentjes kwamen goed in actie op de dansvloer

Behalve de beentjes moesten ook de hersenen in actie komen. In de muziekquiz werden meerkeuzevragen en muziekfragmenten aan de aanwezigen voorgelegd. Vooral bij de muziekfragmenten bleek de quiz toch pittiger dan menigeen had verwacht.



Bestuurslid Marjon van der Beek bezig met het bepalen van de uitslag van de quiz

De titels van de liedjes kon men zich meestal nog wel herinneren, maar slechts een enkele groep wist ook de naam van de tekstschrijver te noemen. Uiteindelijk was het de groep met de naam **'Teamclub'**, bestaande uit **Mia Rieken, Jo Meijers, Lenie Feder, Ine van Helden en Pie Lowis** die met de hoogste eer ging strijken.



De groep "Teamclub" legde beslag op de eerste plaats. Proficiat!

Zij kregen allen een uit zeep vervaardigde gouden medaille met het cijfer 1 erop omgehangen.

Tussen de bedrijven door was er ook nog tijd voor de verloting van een aantal mooie prijzen.

We mogen terugkijken op een fantastische, gezellige en sfeervolle avond!

Café - Bistro

Bremmers

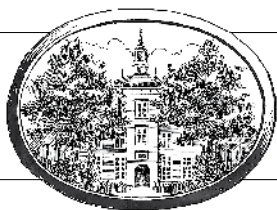
De locatie voor een gezellig en sfeervol samenzijn.

**Bij ons kunt u lekker rustig dineren en daarna aanschuiven
aan onze gezellige bar.**

**Cafe-Bistro Bremmers is de perfecte locatie voor al uw
feesten, partijen, vergaderingen en cursussen.**

**Naar wens worden deze verzorgd met een
lekker hapje of buffet.**

Markt 12, 6063 AD Vlodrop Tel. 0475-400271



SLIJTERIJ-WIJNBOETIEK "HET STEENHUIS"

Henk en Elvira Herber

Grootestraat 3, 6063 AK VLODROP
Tel: 0475-402327



Sport & RIJWIELHUIS | PIET DAEMEN

Tussen de Bruggen 10 • 6063 NA Vlodrop
Tel. 0475 401 727 • Tel. D 0031 475 401 727
www.daemen-fietsen.nl



POELIERSBEDRIJF WOLTERS-WINKELS V.O.F.

Markt 20 - 6063 AD VLODROP
Tel. 0475-401340 - Fax 0475-403908

Herkenbosserweg 5 - 6063 NL VLODROP
Tel. 0475-533026 - Fax 0475-536215

NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENGROEPEN

- * VAN: ONZE SOOS/KIENEN GROEP
- * VAN: ONZE MAANDELIJKS KAARTEN GROEP
- * VAN: ONZE JEU DE BOULESGROEP

* VAN: ONZE GYMGROEP

BEWEGEN IS GOED VOOR LICHAAM EN GEEST.

**VERANTWOORD BEWEGEN VOOR OUDEREN ? DAT DOE JE BIJ DE
SENIORENVERENIGING VLODROP !!!!!**

De seniorenvereniging biedt op een aantal momenten in de week de mogelijkheid om verantwoord te bewegen. Zo hebben we een gymgroep, een volksdansgroep en een jeu de boules groep. In deze Tuut mit Ziepnaat extra aandacht voor de gymgroep.

De gymgroep

Elke dinsdagochtend vanaf 11.30 uur kunt u in de Blokhut terecht voor een uurtje gymnastiek. Voor de zomervakantie namen we afscheid van instructrice Carla Schoonhen en vanaf september 2013 wordt de groep - naar ieders tevredenheid - geleid door Paul Caris. Paul is - net als Carla - gediplomeerd instructeur en heeft een aantekening voor ouderen.



De nieuwe instructeur Paul Caris (links) met een aantal gymnastiek deelnemers

Voor de groep was het natuurlijk even wennen. Maar na een proefles klikte het meteen en ging Paul vol overgave aan de slag. De deelnemers zijn

enthousiast! In de lessen worden oefeningen gedaan die zich richten op gebruik van het hele lichaam. Er is speciale aandacht voor balans en evenwicht. Hierdoor krijgen de deelnemers meer zelfvertrouwen. Paul kijkt kritisch naar wat de deelnemers kunnen. Hij houdt nadrukkelijk rekening



De deelnemers zijn enthousiast!!

met beperkingen van de deelnemers. Er is individuele aandacht, door iedere deelnemer nauw te betrekken bij de oefeningen. Iedereen mag alles meedoen. Deelnemers die beperkt zijn mogen dit aangeven en krijgen alternatieve oefeningen. Ook is er aandacht voor elkaar. De groep wordt door Paul geholpen om inzicht te krijgen in elkaars beperkingen. Daardoor ontstaat meer begrip voor elkaar en gaat samenwerken gemakkelijker.

Tijdens de gymnastiekles is er voldoende ruimte voor humor. Er wordt serieus gewerkt, maar ook veel gelachen. Na afloop van de les wordt onder het genot van een kop koffie of thee even uitgepuft en naverteld.

Nieuwsgierig geworden? Loop gerust eens vrijblijvend binnen, doe gratis tweemaal mee en proef de sfeer. U bent van harte welkom, ook als u (nog) geen lid bent van onze vereniging.

*** VAN: ONZE VOLKSDANSGROEP "UMMER PLEZEER"**

Al gedurende jaren vinden er regelmatig uitwisselingen plaats tussen diverse volksdansgroepen in onze regio. Dit maal was onze volksdansgroep "Ummer Plezeer" uitgenodigd om op 21 november jl. samen met de volksdansgroepen uit St. Joost, Echt en Maasbracht een mooie dansmiddag door te brengen in St. Joost. Een en ander was dit keer verzorgd door de

volksdansgroep uit St. Joost. Onze instructrice Tilly van Kempen had met deze dansgroepen dezelfde dansen ingestudeerd, zodat we met zijn allen tegelijkertijd dezelfde dansen samen konden dansen! Dat vormde een heel leuk geheel met zo'n 50 dames (en één heer) samen te dansen.

Na een half uur dansen werd er een pauze gehouden. Tijdens de pauze werd er - zoals bijna gebruikelijk bij deze uitwisselingen - koffie en thee met vlaai aangeboden, waarvan iedereen heerlijk heeft genoten. Al dat lekkers werd door de dames van St. Joost vlot geserveerd.

Nadat in de pauze tevens de "nodige informatie onderling was uitgewisseld", hebben de groepen samen nog een half uur gezellig gedanst. De middag werd afgesloten met de toepasselijke dans "Auf wiederseh'n". Met plezier denken we ook nu weer terug aan deze mooie dansmiddag. "Ummer Plezeer" bedankt alle deelnemers voor deze gezellige middag en hoopt inderdaad op een volgende keer: **Auf wiedersehen!**

Lenie Feder, contactpersoon Volksdansgroep "Ummer Plezeer"



Een impressie van het internationale volksdanstreffen in Effeld in 2012

Schoonheidsinstituut

COSMOTIEK

Klifsbergweg 16A

6063 NE Vlodrop

0475 - 401882

DE OUDERENADVISEUR AAN HET WOORD

Buurtbemiddeling Roerdalen

Iedereen wil prettig wonen, maar helaas komt het voor dat men zich soms ergert aan het gedrag van de buren. Denk aan een radio die regelmatig te hard staat, erg vroeg of erg laat nog klussen, overhangende takken, een wasmachine die 's nachts draait of een hond die constant blaft. Kleine ergernissen kunnen leiden tot een flinke ruzie. Buurtbemiddeling bemiddelt in een beter contact tussen buren en zoekt samen met beide buren naar een oplossing voor de overlast of het conflict. Deskundige en speciaal opgeleide vrijwilligers horen allereerst het verhaal van beide buren en nodigen hen vervolgens uit voor een bemiddelingsgesprek op neutraal terrein. De ervaring leert dat één of twee gesprekken voldoende zijn om het contact met de buren te verbeteren. Ook als het uiteindelijk niet zou komen tot een gezamenlijk bemiddelingsgesprek, dan leidt de inzet van buurtbemiddeling vaak toch tot een verbetering van de situatie. Uiteindelijk blijven buren echter zelf verantwoordelijk voor het oplossen van de onenigheid.



Vaak wordt de oplossing gevonden in de wijze van communiceren. Hoe geef je aan waar je last van hebt en in hoeverre ga je het gesprek aan met je buren om te komen tot een oplossing. Regelmatig merken we dat buren zich helemaal niet realiseren dat ze overlast veroorzaken omdat niemand hen er ooit op heeft gewezen.

Overlastklachten kun je ook voorkomen. Kom je ergens nieuw wonen, stel je dan even voor aan de buren of nodig hen op de koffie. Een mooie gelegenheid om ook aan te geven dat je nog gaat klussen en dat je het graag hoort als dat overlast veroorzaakt. Je zult zien dat de buren dan veel meer begrip hebben voor de overlast. Heb je een feestje, informeer de buurt dan of nodig hen uit. Heb je een hond en ben je vaak weg, informeer dan eens bij de buren hoe de hond zich gedraagt als je er niet bent. Allemaal suggesties om klachten te voorkomen.

Buurtbemiddeling is onafhankelijk en is er voor alle inwoners van de gemeente Roerdalen. Buurtbemiddeling wordt ondersteund door de gemeente, de wooncorporaties en de politie.

Ervaart u overlast, kijk dan op www.buurtbemiddelingmiddenlimburg.nl of stuur een e-mail naar info@buurtbemiddelingmiddenlimburg.nl. U kunt ook bellen: 06-20280576.

Café - Zaal "Roerzicht"



Voor al uw bruiloften, feesten,
partijen en vergaderingen

Bie Riny en Frits van Helden

Grootestraat 36, 6063 AL Vlodrop
0475 - 401334

sinds 1888 in de familie

**VOOR
DRUKWERK
BENT U BIJ
ONS AAN
HET JUISTE
ADRES**

- geboortekaartjes
- huwelijkskaarten
- jubileumkaarten
- adreskaartjes
- brieven en facturen
- kettingformulieren
- enveloppen
- kerstkaarten voor bedrijven
- reclaimedrukwerk
- etiketten
- posters
- promotiedrukwerk
- prijslijsten
- menukaarten
- brochures
- boeken etc.

Drukkerij Koenen

www.drukkerij-koenen.nl



Schaapweg 22
6063 BA Vlodrop
Tel. 0475 - 406 406
Fax 0475 - 406 400
info@drukkerij-koenen.nl