



Voorwoord

Het Lokaal Beraad Ouderenbeleid gemeente Mill en Sint Hubert bestaat uit organisaties die zich o.a. bezig houden met het welzijn van de senioren in onze gemeente. Diverse werkgroepen voeren taken uit, uit de ouderenbeleidsnota. De Werkgroep Preventie houdt zich o.a. bezig met de thema's eenzaamheid en leefstijl. Binnen het thema eenzaamheid schrijft de werkgroep o.a. artikelen en interviews in de media onder het motto "Oog voor elkaar", waarbij activiteiten,

interessante informatie, goede voorbeelden en mooie verhalen gedeeld worden.

De Werkgroep Preventie vindt het van belang dat deze verhalen die over mensen gaan, niet verloren gaan. Vandaar het besluit om de artikelen te bundelen en op de goed gelezen website samenmillensinthubert.nl te plaatsen.

De Werkgroep wenst u veel leesplezier.



“Oog voor elkaar” is voor ons allemaal van belang



Eenzaamheid is een urgent en complex probleem. In onze gemeente voelt 51% van de inwoners boven 65 jaar zich eenzaam (GGD monitor 2016). De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid gaat deze maanden voor u aan de slag met bewustwording van deze eenzaamheid door o.a. artikelen in de media. Slogan: “Oog voor elkaar”. Dit is zo’n eerste artikel.

Kijkt u deze komende tijd eens op een andere manier om u heen. Heb “oog voor elkaar”. Moet ik die mevrouw niet eens opzoeken? Ze ziet er wat verloren uit. Dan moet ik wel voor mezelf een drempel over, want stel je voor dat zij daar helemaal niet van gediend is. Maar ik ben dapper, ik zit zelf goed in mijn vel en doe het gewoon. Ze kan hooguit de deur voor mijn neus dichtgooien.

En kijk nog eens: die man is al voor de zoveelste keer ziek. Ik lees graag, zal ik hem eens voorlezen? Of een kaartje met hem leggen? Of een spelletje met hem doen? Weet je wat, ik waag het er gewoon op, ik doe het.

Doet u ook mee? Heb oog voor elkaar, het zal u zelf ook goed doen.



Hebben wij al meer oog voor elkaar???

Heeft u die mevrouw al eens opgezocht? Of bij die eenzame meneer een kaartje gelegd of hem op een kopje koffie bij u uitgenodigd?

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid heeft voor de maand augustus een zomerkalender gemaakt, die in de Neije krant is opgenomen. Daarin activiteiten die speciaal worden ontplooid of die gewoon doorgaan. Zo ook de breiclub in de Aldenhorst met de naam "Steekje los". Een tafel vol met vrouwen die iedere vrijdag vanaf 13.30 uur breien of haken voor het goede doel. Iedereen is welkom om mee te komen handwerken. Nu zijn het er 9, een mevrouw is er niet.

"Wij breien en haken veel met katoenen garens voor Gambia en Roemenië. Mutsjes voor baby's, dekentjes, ze worden allemaal opgestuurd. Deze mevrouw doet aan Thunisch haken, ze maakt kledjes voor de Poezenopvang, met antislip aan de onderkant. En kattenkruid zakjes van 10 x 10 als speelgoed voor de poezen". Betsie komt uit Boxmeer en vertelt enthousiast.

De leeftijden zijn wisselend. Er zijn drie dames op hoge leeftijd, die nog iedere vrijdag komen. Als ze een keer geen vervoer hebben, bellen ze één van de andere dames en dan worden ze gehaald en weer

thuis gebracht. Er is een grote saamhorigheid in de groep, maar ze staan open voor nieuwe gezichten. Er is een 92 jarige mevrouw in de groep die in de 20 spreien heeft gebreid voor haar kleindochters. Een hele prestatie.

Ze vertellen nog over de "kouwe voetjes actie". Daar gaan de dikkere, wollen dekentjes naar toe. En slager Meulenpas uit Cuijk brengt alle spulletjes naar Gambia en zal ook zorgen voor foto's uit dit land. Marianne Machielsens uit Sint Hubert is contactpersoon en Sacha Lucassen is coördinator bij Pantein voor "Steekje los". Voorheen hebben de dames bij Marianne van Heijningen van de Schapenboerderij in Mill een record van meer dan 7 kilometer gebreid. Er liggen nog rollen bij Marianne op zolder die zij uithalen en weer hergebruiken, nu dus in de Aldenhorst.

Gaat u een keertje meedoen met de breiclub en neemt u iemand mee? Ze zitten iedere vrijdag van 13.30

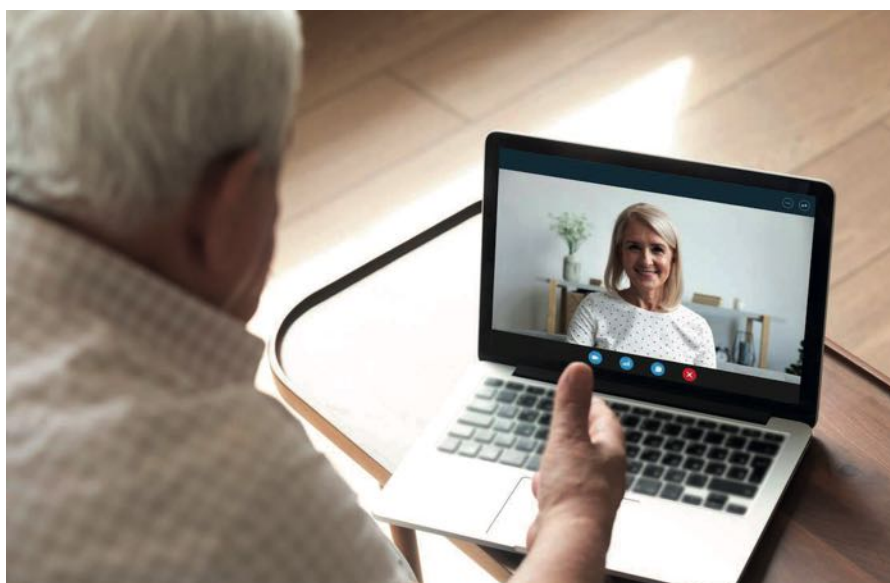


tot 16.30 in de recreatiezaal van de Aldenhorst. Ze doen 1 Euro in de pot en krijgen dan koffie of thee. Uit de pot doen ze af en toe iets leuks voor de bewoners.



Hebben wij al meer oog voor elkaar of zijn we nog maar alleen?

Heeft u de stoute schoenen al aangetrokken en bij die eenzame meneer aangebeld? Of heeft u die mevrouw die zo somber kijkt al eens aangesproken?



zodat hij die veertien dagen goed door komt. Gelukkig kan hij nog wel een eenvoudig potje koken”, vertelt die mevrouw.

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid heeft op zich genomen om het onderwerp “eenzaamheid” bespreekbaar te maken en te trachten er iets aan te doen. In Mill is 51% van de 65-plussers eenzaam. Als u weet wie er op een onbaatzuchtige manier andere mensen helpt of attent is, meldt u dat dan bij Elly Meijnders, tel. 0485-455313, mail: sutopia1welzijn@gmail.com

Uw informatie wordt anoniem behandeld. Bij voorbaat hartelijk dank.

Er zijn legio voorbeelden te noemen van mensen die in onze gemeente andere mensen helpen of iets voor ze doen. Wat ze zelf trouwens heel gewoon vinden. Neem die mevrouw die mooie kaarten maakt en ze in de bus doet bij iedereen waarvan ze weet dat ze jarig zijn. Dan gaat er toch een lichtje branden op je verjaardag? “Ik vind het gewoon leuk om kaarten te maken en een ander daar een plezier mee te doen”, is het nuchtere antwoord.

Of die mevrouw die al zo’n 40 jaar de krant in de bus doet bij haar burens, ze deelt hem samen met ze.

“Ik ga regelmatig ook bij ze op bezoek om te kijken hoe ze het maken. Eigenlijk doe ik dat automatisch, het is zo’n ingewortelde gewoonte geworden”, meldt ze.

Of iemand die eens in de veertien dagen boodschappen doet met een alleenstaande man. “Hij vindt dat gezellig en het is ook praktisch, want hij kan die boodschappen niet dragen. Wij halen dan iets extra’s



Marietje van den Elzen doet haar zegje en weetje

door Elly Meijnders

In de reeks artikelen “Oog voor elkaar” voor de Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid gemeente Mill en Sint Hubert zal ik ook regelmatig een gesprek hebben met iemand uit de praktijk van alledag. Zo ook met Marietje van den Elzen uit Mill. Zij loopt zich het vuur uit de sloffen voor haar medemens. Ik laat haar aan het woord.

“Ja Elly, ik ken veel mensen die graag een bezoekje hebben. Neen, dat zijn heus niet altijd eenzame mensen. Er zijn veel mensen die alleen zijn maar niet eenzaam. Maar bij sommigen moet je heus niet vragen om het huis uit te gaan. Dan loop ik wat vaker bij ze binnen, vraag of ze meegaan op bedevaart. Of naar andere activiteiten, er is genoeg te doen. Dan krijg ik te horen: ik zie er tegenop, of: ik ken er niemand. En dan zet ik ze bij iemand waarvan ik denk dat zij daarbij passen. Ik maak graag een praatje met iedereen, maar juist ook met hen die wat stiller zijn en minder snel contact maken met anderen”.

Maar daar moet je dan toch een heel dapper hart voor hebben, Marietje?

Marietje schudt haar hoofd: “Zulke mensen, daar doe je iets voor. Je hebt ook mensen die alles hebben, dan denk ik toe maar, die redden zich wel. En die bedevaarten, nou das gewoon vakantie. Wij hebben priesters en verplegers mee. Nou ja, als ik niet meer in het KBO bestuur zou zitten, dan zou ik toch meer het gevoel hebben dat ik niet zomaar naar binnen kan lopen bij iedereen, zeker bij hen die ik



nog niet ken maar juist in het netwerk van de KBO leer kennen”.

Ik geloof toch dat jouw optreden iets persoonlijks is, iets van jezelf. Hebben ze er thuis iets tegen dat je zoveel doet?

“De kinderen en mijn man vinden het fijn dat ik dit doe. Zij waarschuwen mij wel eens dat ik meer aan mezelf moet denken en ook mijn eigen grenzen in de gaten moet houden. Soms blijft iemand heel erg aan mij hangen. Maar als je niet van mensen houdt kun je dit werk niet doen. Ik vind dat men met meer respect over je medemens moet praten. Ook ben ik iedere week aanwezig bij het koor “Unforgettable” aan

de Langenboomseweg op donderdagmiddag. Leen speelt dan accordeon en gitaar en wij maar zingen. Iedereen mag een liedje uitzoeken. Wij zingen dan “over haar grijze haren”, geweldig. Neen, het is geen belasting iedere week, ik vind het prachtig dat ik dit mag doen. Het is ook zo mooi als de mensen hun verhaal kwijt kunnen. Zo van: weet je nog van die eerste kus? Ik vond het heel smerig. En dan kunnen we er allemaal hartelijk om lachen. Heerlijk om te zien hoe je er even uit kunt zijn en je kunt richten op leuke dingen zoals samen zingen, in plaats van steeds geconfronteerd te worden met het verder in moeten leveren van je zelfredzaamheid”.

Maak je ook wel eens nare dingen mee?

Marietje fronst: “Het werken met de meer kwetsbare mensen kan bij sommigen ook onbegrip oproepen. Zo hoor ik wel eens waarom doe je voor de een iets wel, terwijl de ander het niet krijgt. Dat is niet altijd leuk. Het moeten uitleggen waarom je doet wat je doet is soms vermoeiend. Het is niet altijd vanzelfsprekend dat we vitaal zijn. Maar het staat ook niet op ieders voorhoofd geschreven wat iemand heeft en waarom die meer kwetsbaar is. Dit weet je pas als je echt met elkaar in gesprek gaat. Niet als je denkt hoe een ander zijn dag doorkomt. Ik vind dat je iedereen in zijn of haar waarde moet laten”.



Tien van Tienen doet zijn zegje en weetje

door *Elly Meijnders*

In de reeks artikelen “Oog voor elkaar” voor de Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid gemeente Mill en Sint Hubert zal ik ook regelmatig een gesprek hebben met iemand uit de praktijk van alledag. Zo ook met Tien van Tienen. Hij heeft altijd veel voor de gemeenschap gedaan en is nu tijdelijk aan het bed gekluisterd.



“Ik ben nu weer aan het oprabbelen Elly. Knap? Nou, dat zit van nature in me. Een paar weken na de zoveelste zeer zware luchtoproblemen, begin ik weer conditie op te bouwen. Iedereen staat er altijd van te kijken hoe ik weer opknap. Eerst maar eens goed eten en aankomen”, grinnikt hij vanaf zijn bed. “Weet je, er zijn zoveel mensen eenzaam en als je ziek bent ben jij ook een beetje eenzaam, want jij alleen moet die ziekte verdragen”.

Maar je hijgt toch flink als je iets gedaan hebt...

Tien knikt: “Ik ben nog ontzettend snel moe. Bewegen en praten is vermoeiend voor me. Maar dat komt wel weer goed.

Mensen willen ook graag helpen, ik krijg dan te horen: Als je ergens mee zit dan kom ik effe. Ik heb nu toevallig geen bloemen staan, maar hoeveel bloemen ik wel niet heb gehad. Een zusje uit Grave komt elke week met vier koppen soep. En schoonzusters en zo brengen ook eten. Ik hoef maar te piepen en ze staan voor me klaar”.

Tien reikt mij een boek aan, samengesteld door de tekenclub die hij les geeft met foto's, teksten en herinneringen.

Komen die mensen ook op bezoek?

“Ja zeker, dat is hartverwarmend. Kijk op deze bladzijde. Ze kennen me goed. Waar houdt hij van? Van fotograferen, bonbons, dansen, kerstversieringen in de tuin, echt geweldig dat zij zich zo inleven”.

Heb je een boodschap voor de mensen, Tien?

Tien zit rechtop: “De mopperkonten moeten blij zijn om in Nederland te wonen. Er wordt zoveel gemopperd aan alle kanten. Ga maar eens een land

zoeken waar zusters van Pantein je twee keer per dag met liefde komen verzorgen. Ik zal je het nog sterker vertellen: als ik in een ander land had geleefd, dan was ik er allang niet meer geweest!”

En je leeft toch maar een keer, Tien. Ik ben bijvoorbeeld blij dat ik mijn poes Rusty nog iedere ochtend aantref.

“Jo en ik hadden ook een poes. Die is een jaar doodgegaan voor Jo ging. Wanneer ik ook thuis kwam zat die poes op mij te wachten. De kat werd ziek en in anderhalve week was er niets meer van over. Ik heb het Jo heel voorzichtig moeten vertellen, die was gek op katten”.

De zuster van Pantein helpt Tien met wassen. Hij zegt er blij mee te zijn. Vervolgens doe ik de deur open voor de broer en schoonzus van Tien. Het is duidelijk. Tien is een creatief mens die altijd midden in de maatschappij heeft gestaan met zijn kunstzinnige talenten, waar allerlei mensen blij van worden en hij krijgt er ook iets voor terug.



De WensBus is er ook voor ú... Deel 1

door *Elly Meijnders*

In de reeks artikelen “Oog voor elkaar” voor de Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid gemeente Mill en Sint Hubert zal ik regelmatig een gesprek hebben met iemand uit de praktijk van alledag. Deze keer met Rob Vloet als voorzitter van de Stichting SwomWensBus. Ik zoek hem op een ochtend op in Myllesheem in de kelder van Mylleswaard. Hij zit daar iedere woensdag van 09.00 – 11.00 uur om munten te verkopen aan mensen die met de WensBus mee willen.

Wat is de WensBus toch een mooi project, Rob. Dat project zit jou aan het hart gebakken?

Rob knikt instemmend: “Het is zeker een mooi project. Het idee van zo’n bus heb ik al in 2008 bij STORM aan de orde gebracht. Het heeft even geduurd, maar het is toch gelukt. Wij draaien nu bijna een jaar en krijgen alleen maar complimenten. De chauffeurs zijn apetrots op de bus en de cliënten. Ze draaien 6 dagen per week vaste ritten naar de Zorgboerderij en de zorgopvang in de Wester”.



Maar jullie willen toch uitbreiden naar meer vervoer?

“De chauffeur heeft toch de hele dag dienst. Meestal is de bus tussen half elf en half vier vrij. Dan kunnen mensen van de bus gebruik maken. Wij

hebben ook al eens zondags gereden. En we gingen op een zaterdagavond naar Willeke Alberti in Oss. Neen, wij zijn geen concurrent van de Senioren Hulp Dienst van de SWOM, wij zijn collega’s en werken met ze samen”.

Maar de bus rijdt niet voor niks, neem ik aan.

Rob lacht naar me: “Zoals gezegd kunnen mensen hier muntjes kopen. Alle ritten binnen Mill kosten een muntje van 2 Euro. Geen geld toch als je van Wilbertoord naar Mill wordt gebracht voor 2 Euro? En als je weer thuis gebracht wilt worden, dan kost het ook weer 2 Euro. Hartverwarmend zo blij als Tien van Tienen was toen wij hem konden helpen met zijn tijdelijke rolstoelvervoer. Voor de ritten buiten Mill houden wij de tarieven van de SWOM Hulpdienst aan, ook al is de bus wat duurder dan een personenauto”.

Met een paar vriendinnen winkelen in Uden behoort dus tot de mogelijkheden?

“Wij hebben dat al eens gehad. Vijf of zes dames kunnen prima gaan winkelen in Uden. Dan worden ze na half elf gehaald en aan het eind van de middag weer teruggebracht. Zij maken daarvoor een afspraak met coördinator Gerry Jacobs of met mij. Wij hebben 1 telefoonnummer daarvoor om verwar- ring te voorkomen.

Je kunt je voorstellen dat wij met de vaste passagiers te maken hebben met een gevoelige groep mensen. Er zijn nu 39 mensen die wij vaste prik brengen met de bus. Er vallen mensen af als ze worden opgenomen in de Meihorst, maar er komen ook weer mensen bij. In januari krijgt de Zorgboerderij ook een eigen bus voor passagiers buiten Mill. En wij hadden een kerstbijeenkomst voor de chauffeurs en andere vrijwilligers”, glimlacht Rob.

Zo hou je je mensen bij elkaar, dat is belangrijk Rob. In januari maak ik zelf in de rolstoel een rit mee met de WensBus en breng daarvan verslag in deze rubriek.

Een rit kan besteld worden via tel. nr. 06-83329484. Zie voor informatie ook www.50plusmill.nl onder het kopje SwomWensBus.



De WensBus is er ook voor ú... Deel 2

door *Elly Meijnders*

Zoals beloofd word ik door de WensBus op een woensdagmorgen om 10.00 uur thuis opgehaald. Vriendelijk helpt chauffeur Wim mij met de rolstoel in de mooie bus. Geduldig had hij bij de poort op mij gewacht. Wij rijden comfortabel naar Zorgboerderij De Horst, waar ik hartelijk door Sylvia Albers, medewerkers en vrijwilligers naar de koffie wordt gebracht.



Na de koffie gaan de cliënten allemaal een eigen activiteit doen. Vrijwilliger Annie kookt op woensdag, ze maakt soep en pudding en vertelt dat cliënt Hendrik 's morgens vroeg de piepers al geschild heeft. In de lente en zomer komt alles uit de tuin, nu kijkt ze wat er voorhanden is. Voor de lunch komen er twee verschillende soorten stampotten. De eitjes worden door een cliënt naar binnen gebracht en er komt een datum stempel op. "Al het eten wordt

op datum gestickerd omdat er verschillende vrijwilligers werken", aldus Annie.

Jan krijgt zijn jas aangedaan door Sylvia en wordt naar de stal gebracht in zijn rolstoel. Ik neem ook een kijkje in de twee stallen. Daar wordt flink geveegd en de 30 koeien die nieuw voedsel krijgen, eten er goed van. Jos, de man van Sylvia, vertelt dat de koeien een enkele keer ook wel eens ruzie kunnen hebben.

"Ze zijn nu aan het laden, straks zijn er weer twee minder. Dit zijn hoogdrachtige dames, als ze straks kalveren hebben worden ze melkkoe", wijst hij.

Het is een beetje koud, dus als om 11 uur wordt aangekondigd dat er soep is, dromt iedereen naar binnen voor een kop warme soep. Aan een lange tafel rijden we pinda's voor de vogels. De zorgboerderij verkoopt voor een klein prijsje de pindastrengen en vogeltaarten.

Sylvia: "Wij hebben ook schapen en pony's voor jong dementerenden. Zij helpen het vee te halen en te brengen. Gisteren hebben we stenen gestapeld. En ik ben erg blij dat mijn zoon Jelle nu ook meewerkt. Neen Elly, wij hebben hier geen dagelijkse sleur. Wij halen alles uit de dag wat we kunnen. En het blijft gezellig zo met z'n allen".

En dat is het zeker, ik heb mij uitstekend geamuseerd. De ochtend is voorbij gevlogen. Prachtige instellingen die zorgboerderijen. En chauffeur Wim brengt mij met de WensBus weer veilig thuis.



Stichting Goeie Reis bestaat alleen maar uit vrijwilligers

door *Elly Meijnders*

In december 2016, dus drie jaar geleden, werd de Stichting Goeie Reis opgericht. Teddy Thenu, directeur/bestuurder, is als bevolgen vrijwilliger de stuwende kracht achter deze organisatie. Ik had een gesprek met haar bij mij thuis.

Teddy bepleit hartstochtelijk: "De organisatie is vanuit mijn hart gestart. Wij zijn niet zomaar een reisorganisatie, wij verbinden mensen met elkaar. Zij krijgen contact met elkaar via de dagtochten en de reizen. Juist die groep mensen die vaak tussen wal en schip valt. Voelen zich te goed om met een ziekenorganisatie mee te gaan, maar hebben wel een stukje aandacht nodig. Wij reizen met kleine groepjes met vrijwilligers met een eventuele verpleegkundige achtergrond, dat voelt veilig. Wij hebben nu zo'n 35 vrijwilligers".

Jullie brengen ook mensen vanuit huis naar hun bestemming en weer terug?

"Als mensen ons gevonden hebben, gaan we thuis met ze praten. Waarom gaan ze de deur niet meer uit, wat is hun probleem? Het vervoer is dan dikwijls lastig. Daarom regelen wij het vervoer. In een straal van ca. 20 kilometer rondom Uden halen we de vakantiegasten thuis op. Kijk, iedereen heeft een beeld van zichzelf: later wandelen we samen rond, gaan we lekker reisjes maken. En dan knijpt een van de twee er tussenuit. Daar sta je dan in je eentje. De hele wereld rond kan niet meer. Wij betuttelen dan niet, wij ondersteunen alleen. Je moet denken in mogelijkheden. En het gaat

zo mooi in de praktijk, je ziet bijna geen verschil tussen de begeleidende vrijwilligers en onze gasten. Wij zouden zo een vriendengroep kunnen zijn. Je ziet mensen aan het eind van de reis adressen uitwisselen en de kers op de taart zijn natuurlijk blijvende contacten".

Zelf ben ik een dagje mee gaan varen op de Biesbosch. Wat moet ik me verder voorstellen van jullie reizen?

Teddy lacht naar me: "Heel afwisselend, ieder jaar meer eigenlijk. Wij hebben cruises, maar ook vier of vijf dagen in binnen- of buitenland. Wij hebben dagtochten, vlieguren. Je moet afwisseling hebben, aan het water, iets in de bergen, iets van de steden. En het ene hotel is iets meer aangepast dan het andere. En de bestemmingen zijn ook heel verschillend, er is voor elck wat wils. En wij zitten niet met 15 rolstoelen op een terras, maar met af en toe een rolstoel. Ook al ben je met pensioen, dan verdien je toch vakantie. Even uit de dagelijkse sleur. Een echtpaar samen op vakantie, hij wil graag een

boswandeling maken en zij is niet alleen, dus hebben ze het zo prima".

Heb je nog toekomstplannen Teddy?

"Een mantelzorg makelaar bracht me aan laatst aan het denken", zegt Teddy bedachtzaam. "Hij maakte me er opmerkzaam op dat niet altijd iemand naar een dagbesteding wil, maar wel met zoiets mee wil doen als onze dagtochten bijvoorbeeld. Daar moet ik maar eens met gemeenten over gaan praten. Dit zou iets nieuws kunnen zijn. Een middel voor sociale contacten. Neen, er is dus nog geen algemene regeling voor, Elly. En wij hebben al een groot netwerk van sociale contacten met klanten en vrijwilligers".

Voor meer informatie en het aanvragen van een reisbrochure kunt u bellen 06-30444004, e-mail info@goeie-reis.nl, www.goeie-reis.nl

Financiële regeling gemeente

Voor mensen met een kleine beurs kent de gemeente Mill en Sint Hubert een regeling die 'Reductieregeling' heet. U zou daarmee een dagtocht kunnen bekostigen. U kunt zelf een aanvraag doen bij de gemeente. Als u er niet uit komt willen de cliëntadviseurs u graag helpen. Mevrouw Maria Kuppen is bijvoorbeeld een cliëntadviseur en is bereikbaar op 0486-475159 / 06-21532717, mariakuppen@gmail.com



“Het coronavirus kunnen we niet stoppen, het eenzaamheidsvirus wel”

Dit zei Koning Willem-Alexander in zijn indrukwekkende speech. Hartverwarmend, al die initiatieven om je te helpen bij de vele dagen dat wij alleen thuis moeten zijn. Een leuk briefje met foto in je brievenbus. Je dansles kan niet doorgaan, dus krijg je een videoles op je computer om te blijven bewegen. En je belt met een vriendin die je al een tijdje niet hebt gezien via Whatsapp zodat je elkaar even kunt zien terwijl je met elkaar over de telefoon je nieuwtjes uitwisselt.

De Rijksoverheid doet ook zijn best en heeft een overzichtelijke folder gemaakt met de regels tegen Corona. Zie www.rijksoverheid.nl/coronavirus of bel naar 0800-1351.

“Eén tegen eenzaamheid” is het motto van de overheid. Wat tips om contact met elkaar te houden: doe een online spelletje, deel foto's met elkaar, kijk samen tv met de telefoon aan het oor, stuur een bloemetje of bezorg iemand een hapje eten. Iemand steunen gaat het makkelijkst in je eigen omgeving.

Omroep Max heeft voor de mensen die aan huis gebonden zijn activiteiten opgezet zoals afleveringen van Nederland in beweging en online exposities van musea. Op Maxvandaag.nl staat een overzicht.

De eenzaamheid oplossen kan niemand, maar iemands eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal. Lees ook het bericht over het initiatief om de extra LOM radio uitzendingen die door vrijwilligers worden opgezet, te kunnen luisteren.





Wij leven van dag tot dag...

door *Elly Meijnders*

Wij leven in deze Coronatijd maar van dag tot dag. Plannen is er niet meer bij, ook al zit dat in je dagelijks brein ingebakken. En je geniet van kleine dingen. Een telefoontje op je huistelefoon, met beeld via Whatsapp op je mobiel, een bezoekje met anderhalve meter uit elkaar en veel handen wassen. De leden van de clubjes die je anders altijd wekelijks bezoekt, ga je maar eens bellen: "Hoe gaat het?". En dat is nog leuk om te doen ook. Vorige week gaf ik in "Oog voor elkaar" al wat tips om deze weken door te komen. Hier volgen er nog een paar.

Maaltijden

Als je geen boodschappen meer kunt doen, hoe kom je dan aan je maaltijden? Familie, mantelzorgers en thuiszorgorganisaties pakken steeds meer van dit soort signalen op. Gelukkig draait "Tafeltje dek je" van de SWOM samen met Hofmans uit Malden nog steeds. U kunt uw warme maaltijd thuis bezorgd krijgen. Woont u in Mill, Sint Hubert of Wilbertoord dan kunt u contact opnemen met Jan Duffhues, tel. 0485-451829 of 06-23770515, Wilma Hendriks, tel. 0485-451266 of 06-20779757, Nellie Bastiaans, tel. 0485-453526 of 06-44099103. Woont u in Langenboom dan kunt u contact opnemen met Maria Cuppen, tel. 0486-431322 of 06-57093537.

Luisterend oor

Voor vragen of voor een luisterend oor zijn er verschillende telefonische hulplijnen. De Luisterlijn (0900 – 0767) is 24/7 bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor. Lokaal tarief, het kost niets extra's. Ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen

hebben of gewoon graag een praatje willen maken kunnen bellen met ANBO (0348 – 46 66 66), KBO-PCOB (030 – 3 400 600) of het Rode Kruis (070 – 4455 888). Voor mantelzorgers is er de Mantelzorglijn (030 – 760 60 55).

Informatie

Op de televisie krijgt u natuurlijk veel informatie. Maar ik heb op www.kliknieuws.nl/regio/maasdriehoek

gekeken en daar ziet u van uur tot uur het nieuws uit de eigen regio. En tips en nieuws krijgt u ook op de LOM via de extra radio uitzendingen die Guus Fonteijn, Anco Bloemendal en Henk Ermers op dinsdag- en vrijdagmorgen van 11.00 tot 12.00 uur verzorgen als vrijwilligers voor de SWOM.

Zie www.50plusmill.nl Huurders van Mooiland en andere mensen die dat graag willen, kunnen een mail sturen naar kcc@mooiland.nl met als onderwerp "kletslijn". Even aangeven of je jezelf aanmeldt of iemand anders met een telefoonnummer. U wordt dan twee keer per week door een medewerker van Mooiland gebeld.

Volgende keer meer tips over de mooie initiatieven van dit moment.





Het kan altijd nog erger...

door *Elly Meijnders*

Dat schoot de afgelopen week een paar maal door mij heen. Het verlies van een dierbare waar je de begrafenis niet van kan en mag bijwonen. Je zieke kind, dat je niet kunt gaan verzorgen. Je oma of opa die je niet kunt bezoeken in het zorgcentrum. En maar in je eentje thuis zitten, het is doodstil om je heen. Je wordt niet opgeslokt door een programma buitenshuis, maar moet je vertier zelf opzoeken. En al die vragen: zou ik nu wel of niet zelf mijn boodschappen nog kunnen gaan doen? Ik heb een gebroken kies en kan de tandarts niet bezoeken. En wanneer is dit allemaal afgelopen en kunnen wij weer verder met ons gewone leven?



Saamhorigheid

Maar gelukkig is daar de saamhorigheid, de vraag hoe het met je gaat. Wij hebben de telefoon, de mail, de websites, de t.v. Wij geven elkaar tips en sturen leuke filmpjes aan elkaar. Op tv op Nederland 2 worden iedere dag programma's gedraaid uit de oude doos. En dan zie je een programma als "Zeg eens Aa" en komen mensen als Mies Bouwman, Sonja Barend en Rudi Carrel voorbij.

Of je ziet een mooi natuurprogramma. En twee keer per week luister je op de LOM naar het radioprogramma "Hoe gaat het". En via de website 55plussmill.nl

doe je mee met de gymles van Jordi en Marion Paters. Voor mensen in het buitengebied die geen kabel hebben maar een schotel met Canal digitaal nog een tip. Je kunt tijdelijk gratis films kijken op de kanalen 21 t/m 24 en op 63 kunt u op RTL Lounge tv allerlei leuke programma's zien.

Puzzels

Zelf zal ik dat niet doen, heb er te weinig geduld voor, maar er zijn legio mensen die momenteel hun puzzel liefhebberij weer oppakken. Legpuzzels bedoel ik dan. De Langenboomse Zorgschakel heeft puzzels liggen aan de Haagbeuk 25. U kunt ze daar brengen en ophalen. Aan de Dorpsstraat 36 zit een mini bieb. Als u zelf niet kunt komen, stuur dan een mail naar lzclangenboom@outlook.com en er wordt getracht u het gewenste te bezorgen.

Kaartje

Een kaartje sturen kan natuurlijk ook. Of een lekker broodje brengen, een pannetje soep. Met de wens: "Maak je geen zorgen, daar schiet je niets mee op". Zo kan de Zorgboerderij de Horst momenteel geen gasten ontvangen en stuurde aan de cliënten de hartelijke groeten.

SamenmillensinHubert

En wat die saamhorigheid betreft: De gemeenten Boxmeer, Cuijk, Grave, Sint Anthonis en Mill en Sint Hubert hebben met Sociom een platform opgesteld waar hulpvragen en aanbod van hulp bij elkaar komen, nl.www.samenmillensinHubert.nl. Niet iedereen is echter digitaal vaardig en weet dit platform te vinden. Daarom wordt ook de omgeving opgeroepen om mensen te helpen met het plaatsen van een verzoek of het zoeken binnen het aanbod. Het plaatsen van een bericht is eenvoudig en wijst zich vanzelf. Mocht het toch niet lukken, dan kunnen mensen contact opnemen met welzijn-organisatie Sociom. Zij helpen graag verder en zijn bereikbaar op telefoonnummer 0485-700500 of via e-mail info@sociom.nl. Zie ook www.gemeente-mill.nl



Samenmillensinhubert.nl

door *Elly Meijnders*

www.samenmillensinhubert.nl Ik citeer: “Door de maatregelen rondom het coronavirus is het niet vanzelfsprekend dat inwoners alles nog kunnen of mogen doen. Heeft u bijvoorbeeld hulp nodig bij het doen van boodschappen of het uitlaten van uw hond? Of heeft u zelf wat tijd over om anderen te helpen? Biedt u als ondernemer aangepaste diensten aan? Speciaal daarvoor is deze site bedoeld.

Hulp nodig bij het plaatsen?

Het plaatsen van een bericht is eenvoudig en wijst zich vanzelf. Mocht het toch niet lukken, neem dan contact op met welzijnsorganisatie Sociom. Zij helpen u graag verder en zijn bereikbaar

www.samenmillensinhubert.nl Ik citeer: “Door de maatregelen rondom het coronavirus is het niet vanzelfsprekend dat inwoners alles nog kunnen of mogen doen. Heeft u bijvoorbeeld hulp nodig bij het doen van boodschappen of het uitlaten van uw hond? Of heeft u zelf wat tijd over om anderen te helpen? Biedt u als ondernemer aangepaste diensten aan? Speciaal daarvoor is deze site bedoeld.



Betrokken bij elkaar

Er ontstaan gelukkig veel initiatieven in de dorpen en op social media. Het is goed om te zien dat inwoners zo betrokken zijn bij elkaar. Veel van onze vrijwilligers vallen echter zelf in de kwetsbare doelgroep, dus laten we ook samen proberen om juist deze doelgroep te ontzien.

Platform

We willen ook voorkomen dat er een wildgroei aan initiatieven ontstaat of dat vraag en aanbod elkaar mislopen. Juist nu is het belangrijk dat onze inwoners elkaar weten te vinden. Met dit in het achterhoofd, maakt de gemeente graag gebruik van de mogelijkheid om een platform te

ondersteunen dat speciaal voor deze situatie is opgezet. Met deze site is er een centraal punt waar iedereen een hulpvraag kan plaatsen of een aanbod kan doen om mensen te helpen.

We realiseren ons dat niet iedereen digitaal vaardig is en dit platform weet te vinden. Daarom roepen we ook de omgeving van hulpvragers en hulpbieders op om hen te helpen. Weet u dat uw buurvrouw geholpen is als iemand haar boodschappen doet? Plaats dan haar vraag op de website.

op telefoonnummer 0485-700 500 of via de e-mail info@sociom.nl Samen zorgen we ervoor dat we op elkaar kunnen blijven rekenen en op elkaar blijven letten!”

Wilhelmus

En zo is dat en deze keer heb ik maar één ding toe te voegen. Het Koninklijk Concertgebouworkest doet een oproep om op maandag, 27 april om 10.00 uur ter gelegenheid van Koningsdag buiten in de tuin of op het balkon het Wilhelmus mee te zingen. Lijkt me te passen in ons huidige solidariteitsgevoel, al zal het wel een gek gezicht zijn. Ik neem aan dat dit op t.v. zal worden uitgezonden.



“Die valpreventie cursus zouden we graag overal willen geven”

door *Elly Meijnders*

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid in onze gemeente heeft tot taak het bewegen onder senioren te stimuleren. Ook vindt de werkgroep valpreventie heel belangrijk voor deze groep. Vallen is namelijk de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij 65plussers. Fysiotherapie Mill heeft reeds ervaring met het geven van een cursus over valpreventie. Ik had daarom een gesprek met praktijkhouder en fysiotherapeut Edwin van der Locht en met geriatrie therapeut Daisy Janssen.

Daisy klinkt gelijk bevlogen: “Dit onderwerp is inderdaad heel actueel. Vallen komt veel voor en met name speelt de factor onzekerheid hier een grote rol. Bij vorige trainingen gaven mensen aan dat zij angstig waren, maar na de cursus voelden ze zich veel zekerder. Ja, je hebt gelijk, er is al veel wetenschappelijk bewijs over oorzaken en gevolg van vallen. Uit onderzoek blijkt dat mensen pal naar rechts of pal naar links vallen. Met valtechniektraining kan dit worden vermeden zodat er minder risico is op een heupbreuk. En er zijn allerlei redenen om te vallen”.

Edwin vult aan: “Er wordt ook gescreend of er medische oorzaken zijn voor het vallen, die mensen sturen we door naar de huisarts”.

Daisy: “Ik probeer in het intake gesprek altijd uit te zoeken hoe het met de gezondheid van mensen is gesteld. Hoe is het gevoel in de voeten, hoe is het met het zicht”.

Wat moet ik me zo ongeveer bij het programma voorstellen?

Daisy knikt: “Er zijn twee onderdelen. Het eerste deel bestaat eruit dat we in

een parcours de dagelijkse activiteiten nabootsen. Daarin worden de balans en de coördinatie getest. De deelnemers krijgen dan ook dubbeltaken, moeten twee dingen tegelijk doen. Bijvoorbeeld met een bal lopen of met het tegenkomen van verkeerslichten. En dan is het tweede deel echt vallen op een mat.

En ook weer leren opstaan.....

Daisy lacht naar me: “Dat is heel belangrijk, het kunnen opstaan geeft mensen een stukje zekerheid. Of ik het leuk werk vind? Ja, want valpreventie hoort bij de geriatrie waarop ik ben afgestudeerd. Ik vind het boeiend dat er zoveel factoren meespelen. De intake met de deelnemer is belangrijk, want ik wil weten in hoeverre iemand de training nodig heeft. Hoe is het met de kracht en balans? En op het einde hebben we dan ook weer een out take. We hebben nu in de gymzaal van de Wester twee keer in de week vijf weken training, dus totaal 10 trainingen”.

Edwin: “Het financiële gedeelte is moeilijk te regelen. Het moet een kwalitatief goede training zijn en toch betaalbaar

voor mensen. Hebben we ook op gemeentelijk niveau mee geworsteld bij verzoek om subsidie. Maar dat hebben wij nog niet kunnen realiseren. De continuïteit behouden is hierdoor lastig. Wij zouden graag willen herhalen, maar twee keer in het jaar is nog niet gelukt. Niet iedereen kan of wil het volle bedrag betalen. Wij kregen de groepen dan ook niet vol. Verzekeringstechnisch is het ook lastig, de een krijgt het bedrag wel terug, de ander niet. Ja, er zitten in de organisatie zeker nog wel verbeterpuntjes”, klinkt Edwin wat zorgelijk.

“Wij zouden de valpreventie cursussen het liefst in alle kerkdorpen willen geven. Neen, wij starten pas in het voorjaar 2021 weer. In de herfst is de praktijk heel druk, dan kunnen wij Daisy niet missen”, glimlacht hij.

Daisy benadrukt dat zij, nu zij haar master heeft, wat meer initiatieven zou willen ontplooiën. “Ik ben de enige geriatrie therapeut hier en heb bijvoorbeeld twee jaar geleden in de Wilg een lezing gegeven over valtherapie. Zoiets zou ik wel meer willen doen. Ik werk al veel samen met ergotherapeuten en wil dat ook met het Sociaal Kernteam gaan doen. Ik ga naar mensen thuis, als ik twijfel of in de thuissituatie alles goed is. Er zijn thuis dingen die je heel gemakkelijk kunt regelen voor iemand die valgevaarlijk is, ook met een ergotherapeut”.



“Ik ben zelf een actief persoon en heb iets met de oudere doelgroep”

door *Elly Meijnders*

Eén van de taken van de Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid van onze gemeente is “bewegen voor ouderen”. In dat kader had ik een interview met Nina Swartjes van “BeweegGeluk”, die als beweegagoog Wilma Huijbers opvolgt bij de SWOM.

Nina vertelt wat over haar achtergrond, ze heeft van nature een blij gezicht: “Ik heb een opleiding coördinator sport- en bewegingsagogie gedaan. Een hele mondvol ja. Mijn doel was om in de ouderen- of gehandicapten zorg te gaan werken. Bij Brabantzorg liep ik stage en toen wist ik: “ja, dat is wat ik wil gaan doen”. Afgelopen zomer heb ik nog wat extra cursussen gedaan zoals stoelyoga en seniorentrainer. Na de stage bij Brabantzorg kreeg ik een baan aangeboden. Ik werk daar nu vier jaar drie dagen in de week als beweegagoog met mensen met lichamelijke problemen en met mensen met dementie. Ik heb daar leuke collega’s, het is fijn om met andere mensen te werken, je krijgt binding met elkaar”.

Maar hoe gaat dat nu in Corona tijd dan?

Nina lacht: “Eerst mochten wij ons werk niet meer doen, mochten we alleen maar koffie schenken en mensen ontvangen en zo. Maar je zag het om je heen gebeuren, mensen bewegen niet meer, gingen lichamelijk en geestelijk achteruit, vreselijk gewoon. Toen kwam ik in het zorgcentrum Simeonshof in Erp en zag daar hoe het ook kan. Met z’n vieren mochten ze zittend in de deuropening bewegen, werden ze blij van, prachtig

om te zien. In groepsverband werken gaat natuurlijk niet, maar ik geef nu 1 op 1 les of in een klein groepje”.

En nu ga je op dinsdag bij de SWOM werken, als het weer kan.

“Ja, verheug ik me op. Op dinsdagochtend ga ik met 2 groepen draaien, de ene in Myllesweerd in Mill en de andere in de Wilg in Wilbertoord. En ik ben ook aan het brainstormen met de SWOM over een nieuw soort beweeggroep. Ze zijn blij met mijn leeftijd, ik ben 24 jaar, en willen wat vernieuwen. Dan voor actieve ouderen, gericht op valpreventie, uithoudingsvermogen en kracht. De SWOM denkt vooruit, dat is voor mij ook leuk”.

Maar daarnaast heb je ook BeweegGeluk, je eigen bedrijf, gaat dat allemaal? Wat beweegt jou eigenlijk in bewegen?

Een beetje schuivend op de bank zegt Nina: “Ik ben zelf een actief persoon, ik heb iets met de oudere doelgroep. Die heeft veel levenservaring, veel te vertellen, ik ben dankbaar voor wat ik doe met mijn werk. Het beweegaanbod voor ouderen schiet voor mij hier in de regio nog tekort, ook al zijn er sport-scholen genoeg. Er zou meer aandacht moeten komen voor het preventief werken door bewegen voor lichamelijke en

geestelijke problemen. Als je ouderen in beweging houdt, is de kans op het ontwikkelen van chronische ziektes lager. Mensen moeten zo lang mogelijk thuis blijven, eenzaam of niet, en bewegen als preventiemiddel zou de overheid veel geld kunnen schelen”.

Wij bewegen samen twee keer in de week vanwege mijn diabetesvoeten, maar ik krijg het niet vergoed van mijn zorgverzekering.

Nina schudt haar hoofd: “Op dit moment krijg je geen vergoeding van de zorgverzekering voor preventief bewegen thuis. Je krijgt wel fysiotherapie uit de aanvullende verzekering. Met BeweegGeluk hoop ik bij te dragen aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid door bewegen en een goed gesprek. Er zijn veel eenzame mensen, je wereldje wordt zeker nu steeds kleiner. Weet je dat ouderen gemiddeld acht uur per dag zitten? Het is goed als daar voor de thuiswonende ouderen iets aan gedaan wordt. O ja, nog even over de SWOM voor ik het vergeet. Ik werk met materiaal en muziek en ik heb wel wat maar niet genoeg voor groepen. En de SWOM gaat nu in het kader van het leefbaarheidsfonds van de gemeente een bijdrage vragen om materiaal aan te schaffen. En in de tussentijd maak ik op korte termijn wat filmpjes voor de website 50plusmill.nl zodat mensen met me kunnen kennis maken en meedoen met de les”.



“Zo mooi dat ogenschijnlijk dood materiaal mensen kan verbinden”

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad vindt dat Corona ook positieve dingen brengt. Zo vroeg de werkgroep mij een artikel te schrijven over stenen schilderen en vinden. Ik had een enthousiast beeldbel interview met Marja Verheijen uit Mill. Zij vertelt en vertelt...



“Het fenomeen komt overwaaien uit Amerika, daar heten ze lucky stones. De gedachte is, je maakt een wandeling in de natuur, vindt een steen, je maakt er iets moois op en je legt hem terug in de natuur. Als je hem vindt zorgt de steen voor een glimlach op je gezicht, je wordt er blij van”.

Begreep ik nu dat dit sinds de Corona tijd aan de gang is?

Marja knikt in mijn beeld: “Loes Raaijmakers legde aan het begin van de Corona tijd de eerste steen en richtte de facebookpagina “Kei Tof” op. Inmiddels telt die pagina zo’n 39.000 leden. Ik vind dat zo mooi dat een ogenschijnlijk dood materiaal mensen kan

verbinden. Wij leren elkaar dat je geen steen buiten op mos moet leggen, dat is niet goed voor het mos. De mooiste verhalen op Kei Tof. Je bezorgt iemand een geluksmomentje door het vinden van een mooie steen. Ik heb nu altijd een steentje in mijn jaszak, weet je dat een steen in een kinderhand de warmte van zo’n handje aanneemt? Steen is eigenlijk een koud en hard materiaal en krijgt dan ineens een ander leven. Ik ben net een klein kind als ik een mooi plat steentje vind, ik raak geobsedeerd

van stenen. Ik zoek langs de waterkant, in het bos, denk overal een steen te zien. Ik moet eigenlijk eens naar de zuidwestkust van Engeland. Daar schijnen mooie stenen te liggen”.

Hoe ben je zelf begonnen met deze hobby?

Nou ja, je weet 15 maart ging de boel dicht. Ik ben eerder gestopt met werken, zou toch met pensioen gaan. Ik wandel met de hond, zei de buurvrouw: “daar bij die boom ligt een mooie steen”. Dat intrigeerde mij. Ik had toevallig mooie stenen gekregen van iemand die de vijver had opgedoekt en ben begonnen met schilderen. Inmiddels heb ik voor een flink bedrag aan schildermaterialen aangeschaft en ben lid geworden van Kei Tof. Ik heb allerlei onderwerpen geschilderd. Ik heb net een serie gemaakt als herinnering aan een vakantie in Kenia. En ik heb kunstgeschiedenis gestudeerd en heb vrouwen uit de kunst geschilderd die door al dan niet beroemde schilders zijn vereeuwigd”.

Marja laat mij kunstzinnig verbeelde vrouwen zien op stenen. Ze heeft echt talent.

Ze besluit: “Nu ik met pensioen ben kan ik mijn tijd invullen zoals ik wil. Maar ik heb zoveel hobby’s dat het in het begin moeilijk was een keuze te maken. Het vinden van één zwerfsteen heeft bepaald wat mijn hobby van de afgelopen maanden werd en nog lang zal zijn”.



“Grote hoeveelheid vrijheid, als je je niets persoonlijk aantrekt”

door *Elly Meijnders*

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid heeft veel compassie met de bewoners van onze gemeente wat Corona betreft. Toch stellen zij het op prijs als ik regelmatig de positieve zaken benoem die in dit kader gebeuren. Zodoende had ik een digitaal interview met Ed Derks, voorzitter van de ZorgSchakel Sint Hubert.

Een enthousiaste man vertelt: “Vorig jaar hebben wij ons jubileum niet kunnen vieren en ook de gewone activiteiten liggen stil. Wij zijn als bestuur bij elkaar gekomen om activiteiten te verzinnen die wél kunnen. Je moet je juist nu als ZorgSchakel laten zien. Eens kijken: wij zijn begonnen met een bloemetje rond te brengen, dat waren vorig jaar 40 mensen. Daarna hebben we de vraag gesteld: Wie gun je een Paasontbijtje? Eigenlijk was 25 mensen de bedoeling, dat zijn er dus uiteindelijk ook 40 geworden. Wij hebben mensen blij gemaakt met fruitschalen. En wij hebben met muzikanten uit Sint Hubert muziek op straat gemaakt. Neen, geen vaste band, gewoon de een kan zingen, de ander drumt of speelt gitaar. Wij hebben steeds in verschillende opstellingen optredens gehad. Reuze leuk”, lacht Ed.

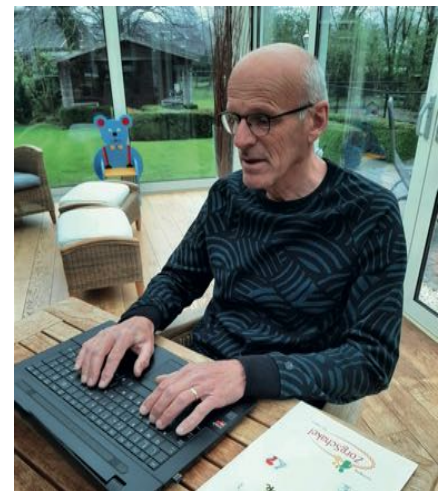
Jullie hebben toch ook meegedaan aan het Wilhelmus op Koningsdag?

Ed lacht nog breder: “Het Wilhelmus gebracht en gezongen vanuit de kerktoren van Sint Hubert. Dat klonk geweldig met Andrea Pieper als beroepsvioliste. Daarna hebben we ook nog andere muziekprogramma’s gehad

vanuit de kerktoren. Maar we hebben nog veel meer gedaan, uiteraard steeds met onze vrijwilligers. We hebben oranje tompoezen rondgebracht en door kinderen van de basisschool gemaakte knutselwerkjes. Wij hebben op school ijsjes rondgedeeld. Met de basisschool ook zo’n 280 cupcakes gebakken, vrijwilligers hebben ze rond gebracht”.

Je hebt veel succes gehad met jullie acties?

“Wij hebben de boekenkast verplaatst naar de kerktoren, ik ben verbaasd en blij zoveel daar van gebruik wordt gemaakt. Om ons vijfjarig jubileum toch een beetje te vieren hebben onze leden kaarsen in glazen standaards ontvangen. Wij hebben ook in de kerstmis wensbomen geparticipeerd en de leden getraakteerd op wensschijfjes om in de bomen te hangen. Wat nog meer?” Ed peinst en roept: “O ja, we hebben een doeboek gemaakt waarin je kan puzzelen en lezen. En het project “koffie en klets” was ook prachtig. Een stuk of tien vrijwilligers met een dienblad op poten hebben zo’n 30 senioren koffie en koek gebracht en lekker op anderhalve meter afstand gekletst.”



Dat zijn wel heel veel activiteiten, Ed.

Ed lacht weer naar mij: “Ik ben er nog niet. Zo’n 80 tot 90% van de leden heeft mail. Wij sturen elke ochtend een nieuwe spreuk. Een voorbeeld?” Ed zoekt tussen zijn stukken. “Er komt een grote hoeveelheid vrijheid naar je toe, als je je niets persoonlijk aantrekt”. Wie geen mail heeft, krijgt hem in de bus. Echtparen discussieren bij het ontbijt over de spreuken, heb ik gehoord. Het is dankbaar werk, de mensen waarderen het en daar doen wij het voor. Omdat ik voorzitter ben krijg ik de bedankjes in de bus, maar de 45 vrijwilligers die ons helpen hebben die bedankjes nog veel meer verdiend. Ja, veel vrijwilligers, maar wij hebben ook ruim 265 leden, wij zijn best een grote vereniging. Maar als wij enigszins verantwoord weer open kunnen gaan in de Jachthoorn, dan doen wij dat”, besluit Ed Derks met voldoening.



“Actief wandelen stond op laag pitje, nu verder rondom de Kuulen”

door *Elly Meijnders*

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid stelt het op prijs dat we ook de positieve zaken benoemen die in de Corona tijd gebeuren. Ik had een digitaal interview met Paul Vogels, voorzitter van de Langeboomse Zorg Centraal (LZC).

Het duurt even voor we elkaar zien op de telefoon, maar daarna vertelt Paul rap: “Wij hebben in deze Coronatijd zelf veel telefonisch contact met de leden en stimuleren ze om met elkaar onderling ook contact te hebben. Wij brengen eveneens huis aan huis bezoeken met bijvoorbeeld een kerstwens en een banketstaaf. In de Paasweek hebben onze vrijwilligers paaseitjes rondgebracht en ze hebben dan altijd een kort gesprek met de mensen aan de deur. Dat stellen ze zeer op prijs, willen dat graag een beetje rekken. Wij geven ze altijd de boodschap mee: ken je iemand die niet zo gemakkelijk contact zoekt, laat het ons dan weten. In deze periode, dus in maart en april, hebben wij dat nogmaals gedaan. En we hebben een eerste periode achter de rug met een uitleenbibliotheek voor boeken en puzzels. En actief wandelen stond ook op een laag pitje, nu veel senioren zijn gevaccineerd gaan we daar voorzichtig mee verder rondom de Kuulen”.

Met sommige mensen krijg je moeilijk contact, Paul

Paul knikt heftig: “Klopt en je kunt ze moeilijk de deur uit sleuren. Er is inderdaad een groep die je moeilijk kunt bereiken. Maar wij proberen van

alles. We maken zo goed mogelijk gebruik van de sociale media, van onze eigen website, van het Torentje. En bijna iedereen heeft mail, we verspreiden eigen flitsboodschappen en wie geen mail heeft krijgt het thuis bezorgd. Als leden in quarantaine moeten zitten, doen wij de boodschappen. En met de SWOM samen doen wij het vervoer voor de vaccinatie”.



Maar ik heb begrepen dat daar niet zo heel veel gebruik van wordt gemaakt...

“Klopt ook, wij concluderen uit onze contacten dat toch veel mensen daarvoor hun familie of andere bekenden in de buurt weten te vinden. Dat is een goeie zaak. Elly, er is zo verschrikkelijk veel aan de gang in deze tijd.

Francine van der Duijn is heel goed geïnformeerd door de kranten, zij kwam met het idee van “Join online”.

Wij hebben de aandacht gevestigd op dit goede initiatief. Enkele jaren geleden is er in de gemeente Uden en Veghel het idee ontstaan om eenzaamheid bij jongeren en jong volwassenen aan te pakken, of nog beter preventief aan te pakken. Als je eenzaamheid op jonge leeftijd aanpakt heb je daar je hele leven plezier van. Het heet “join us” en is bedoeld voor ouders en voor jongeren en jong volwassenen. Wij stimuleren om mee te doen met dit project”.

Hoe groot is de LZC en hoeveel vrijwilligers heb je?

Paul kijkt me lachend aan: “Daar ben ik best tevreden mee, we hebben 200 leden en bij elkaar zo’n 50 vrijwilligers. Zonder hen zouden wij dit ook allemaal niet kunnen doen”.



“Overschot aan tulpen is aan alle 70+-ers in Wilbertoord uitgereikt”

door *Elly Meijnders*

De Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid wil in deze Corona tijd aandacht besteden aan die organisaties die hun best voor hun mensen doen. Derhalve had ik een interview met Wilma Cornelissen van Stichting Zorg en Welzijn 't Verzetje in Wilbertoord. Ik was bij Wilma thuis en had een plezierig gesprek.

Wilma: “Ik ben nu nog secretaris en penningmeester, maar twee functies is soms toch best wel lastig, fijn dat Helma Kuppen de financiën gaat doen. Neen, wij hebben geen leden, mensen kunnen in de normale tijd gewoon binnenlopen in de Wilg. Ja, 't Verzetje is ontstaan uit de Dorpsvisie van de Vereniging Wilbertoord, wij hebben de deur op 9 april 2017 opengegooid. Toen was het lekker druk en gezellig. Het niet meer bij elkaar komen was best vervelend”.

En wat hebben jullie toen gedaan?

Wilma glimlacht naar mij: “Eerst afge- wacht, toen kwamen de tulpen uit,

konden niet worden geleverd en moesten worden doorgedraaid. Er was een overschot aan tulpen en wij hebben alle 70-plussers in Wilbertoord een bosje tulpen gegeven met een aantal vrijwilligers. Dat was half maart en de vrijwilligers kwamen spontaan, zoals een kapster die haar werk niet kon doen. Toen zijn wij verder gegaan met Pasen. Eén van de vrijwilligers is Gerlinde Griemink. Zij bakt geweldig en staat bekend als “Gerlinde bakt”. Wij hebben Paasmandjes gevuld met eieren, zij had cupcakes en een lekker koekje gebakken en zo konden wij een leuk pakketje leveren. Onze kernploeg bestaat uit 6 personen, wordt aangevuld met vrijwilligers van de gebruikelijke dinsdag- en donderdagmorgen activiteiten.

Toen waren jullie al lekker op gang, Wilma.

“Kijk maar naast je wat we bij 't Verzetje met elkaar gemaakt hebben. Kun je met de seizoenen mee steeds veranderen. Wij hebben de mensen ook een leuk puzzelboekje gegeven, eens kijken, dat was eind mei. Toen het even kon hebben we een bingo met de mensen gedaan. Waren ze blij mee. Ook een quiz, Miep Kuppen was aan de beurt als vrijwilliger

en bleek een fantastische quizleider te zijn. Was een leuke ochtend. We hebben ook twee keer pompoenen en stenen beschilderd. Piet Kuppen is niet voor één gat te vangen en had mallen gemaakt voor stenen pompoenen. Eind september sloot de Wilg weer en konden wij niets meer. Kerstmis ging voorbij, in februari wist ik het niet meer. Ik ben eindredacteur van ons blad “Willy's Venster” en daar heb ik een soort van woordzoeker met anagram voor gemaakt. Er hebben maar drie mensen de puzzel ingeleverd, bleek te moeilijk. In maart was de prijsuitreiking en toen heeft onze bezorgbakker drie Paasstollen geleverd voor die drie mensen. Met Pasen hebben we een behoorlijk mooie Paasbrunch gemaakt met produkten van eigen bodem en dit pakket is ook weer door de vrijwilligers geleverd”.

Jullie vallen nu onder de Vereniging Wilbertoord?

Wilma knikt beslist: “Maar als alles weer opengaat, gaan wij plannen maken en willen wij graag zelfstandig verder gaan, ondanks dat de samenwerking prima is. Het is nu het jaar van de vrijwilliger. Ik ben wel benieuwd of alle vrijwilligers overal terugkomen. Een voordeel van deze tijd is dat het wat rustiger is, sommige dingen mis ik niet echt, maar wel het contact met de mensen en zeker met de 70-plussers”.





Dorpsraad Mill wil de bindende factor zijn (Deel 1)

door *Elly Meijnders*

Nu de Corona tijd bijna achter de rug is, kan er weer gewerkt worden aan de toekomst. Ik had een interview met Anco Bloemendal, voorzitter van de Stichting Dorpsraad Mill. Nadat hij zijn twee ontzagwekkend grote Deense doggen naar hun rustplaats heeft gedirigeerd, steekt Anco van wal.

Hij gaat er goed voor zitten, Anco praat als Brugman: "Wij hebben sinds 31 maart 2021 de wijkraden Mill Centrum en Mill West samengevoegd tot de Dorpsraad Mill. Met in het achterhoofd het Land van Cuijk verhaal wordt dit werk namelijk steeds belangrijker. Wij vertegenwoordigen als stichting alle bewoners. In de organisaties en verenigingen binnen de gemeente Mill zitten vogels van allerlei pluimages en ze vormen allemaal hun eigen eilandjes. Dat is leuk maar soms ook lastig, maar het is een mooie weerspiegeling van wat er in de wijken gebeurt. Er is ontzaglijk veel te doen, want wij willen die eilandjes verbinden met elkaar. De gemeente is erg blij met ons".

Op de website www.dorpsraadmill.nl is nog geen echte structuur te zien.

Instemmend knikt Anco: "Onze doelstelling om verbinder te zijn staat er wel op, de site is vrij nieuw en nog in ontwikkeling, onze organisatiestructuur van werkgroepen moet er nog op komen. Maar de meeste van onze leden hebben nog een gewone baan, het werk voor de dorpsraad moet in hun vrije tijd gebeuren. In de coronatijd hebben wij met de ambtenaren en de bestuursleden van Mill West een goed contact opgebouwd. Wij moesten eerst onszelf uitvinden. Maar in maart jl. was de officiële fusie bij de

notaris. Wij hebben een nieuwe Stichting Dorpsraad opgericht en de twee bestaande wijkraden opgeheven".

Voor iedereen was je eigenlijk een verse binnenkomer...

"Klopt ook" antwoordt Anco. "Ik woon al 15 jaar in Mill, maar ben pas sinds drie jaar actief in bestuurs- en vrijwilligerswerk. Maar ik heb goede mensen naast mij: b.v. Raymond van Putten; hij is erg goed in financieel opzicht. En dan William van Gemert, die als echte Millenaar goed is ingevoerd in Mill. William is verantwoordelijk voor de PR, maar ook de andere leden van de dorpsraad zijn onmisbaar om er een goed werkend geheel van te maken.

Zo hebben wij hebben ook de werkgroep speeltuintjes. Ja, ik weet het, klinkt wat kinderlijk, maar het is nodig voor de leefbaarheid van een dorp dat er speeltuinen zijn. Zonder wikip komen kinderen niet buiten. In de Leeuwerikstraat worden nu huizen gebouwd (rond de Wester), de speeltuin daar zou kleiner worden dat hebben we voorkomen en in omringende woonwijken moeten ook speeltuinen blijven. Leuk vind ik de samenwerking met de jeugdgemeenteraad hierin, Mill moet niet verworden tot een betonkolos waar niet te spelen valt, vinden wij allemaal".



Ga je je doelstelling van verbindende factor halen?

Nu grijnst Anco mij toe: "Ik heb daarvan al een goed voorbeeld. In 2017 kreeg de gemeente een donatie om de AED's uit te breiden. Het geld werd verdeeld onder de dorps- en wijkraden. Toen bestond de dorpsraad nog niet en het geld ging naar de EHBO. Guus Fonteijn ging ermee aan de slag, maar toen kwam de dorpsraad en het geld ging naar die raad. Nu komt de verbindende factor: wij spraken af het samen te gaan doen. Het AED gebeuren wordt nu geregeld door mensen van de EHBO en mensen van de Dorpsraad. Wij hebben tussen de 2 organisaties een dwarsverbinding gelegd".

Wordt vervolgd: Ik zei u al dat Anco Bloemendal een goed prater is. Hij heeft meer te vertellen in een volgende aflevering.



Dorpsraad Mill wil de bindende factor zijn (Deel 2)

door *Elly Meijnders*

U heeft al een eerste deel van mijn interview met Anco Bloemendal kunnen lezen over de doelstelling en plannen van de Dorpsraad Mill.

Anco vervolgt zijn verhaal: "Om die verbindende factor te zijn bij alles wat er speelt in onze gemeente, proberen wij zoveel mogelijk in iedere ertoe dienende organisatie een lid te hebben van onze Dorpsraad. Daardoor kunnen wij dwarsverbindingen leggen. Ja, je hebt gelijk, dat is enorm veel werk en wij zijn ook nog maar pas begonnen. We stoppen erg veel energie in het Platform Dorpsraden. Onze eigen vier dorpsraden hebben een intensievere samenwerking via dit platform. Dat is niet altijd even makkelijk, hoor, iedere raad heeft zo zijn eigen sores.

En dadelijk hebben we in de nieuwe gemeente Land van Cuijk 33 kernen. Die vormen 33 bouwteams. Mill was één van de eerste die het bouwteam voor elkaar had. De gemeente moet de sterke en zwakke punten van de teams kennen. Er ligt nu een kern cv. Dan komt er een boekwerk en dat wordt de handleiding voor de nieuwe gemeente Land van Cuijk".

Haal eens even diep adem, Anco. Je gaat als een trein.....

Anco kijkt een beetje trots naar mij: "Het bouwteam van Mill heeft zijn werk gedaan en is gevraagd om de samenhang in stand te houden zodat van de knowhow gebruik kan worden gemaakt".

Maar 33 bouwteams of dorpsraden, hoe krijg je die op één lijn?

"Dat zijn nu nog 33 eilandjes, natuurlijk. Het is ook een utopie dat je die bij elkaar krijgt. We zullen wel een bepaalde vorm van contact met elkaar moeten zoeken. We krijgen nu twee harmonisatiejaren. Elly: het staat in de sterren geschreven, we gaan het beleven. Maar ik geef je op een briefje dat Mill veel heeft te bieden, ook aan de rest van het Land van Cuijk."



Kun je nog een voorbeeld geven waar jullie je dicht bij huis mee bezig houden?

Anco fronst: "Nou niet direct mee bezig houden, maar wel een mening. Neem

de Werkgroep De Kuilen. We hebben een goed economisch doordacht plan onder de naam Natuurparel "De Kuilen" dat nu door natuurbeschermers wordt doorkruist. Wij hebben alle begrip voor de omwonenden, die moeten niet in hun woongenot worden beperkt. Maar de Dorpsraad Mill is positief over de plannen tot ombouwen van een weiland tot natuurgebied waar dan kleinschalige natuurrecreatie kan plaats vinden. En dan hebben wij nog een werkgroep infrastructurele projecten. Daar houden wij de vinger aan de pols bij de nieuwbouw, en dan nu m.n. van de woonwijk "het kavelt" tussen de Wanroyseweg en de Bosweg. En het gemeentehuis verliest natuurlijk zijn functie. Effectief bemoeien wij ons daar als dorpsraad niet mee, maar verdeling van ruimten moet wel eerlijk gebeuren, vinden wij. En ten goede komen aan alle inwoners van Mill. En natuurlijk ook aan de 3 andere kerkdorpen".

Duidelijk genoeg te doen voor de Dorpsraad Mill. De leden zullen zich zeker niet vervelen.



“Ik ga er zelf op uit, anders zit ik hier maar te verpieteren”

door *Elly Meijnders*

Op verzoek van de Werkgroep Preventie van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid heb ik interviews na de Corona tijd met verschillende mensen. Zo sprak ik met Adriaan van Hout over zijn wel en wee in de laatste tijd. Adriaan klinkt onverminderd dapper als hij vertelt.



“Ja, dat is een mooie foto van mijn vrouw Mientje. Zo was ze echt, dat is een foto van vijf jaar geleden. Ze is verlost uit haar lijden, had dementie en wist dat zelf heel goed, het zit bij haar in de familie. Ze mopperde nooit maar hilde veel, daar lijd je zelf ook onder. Ik heb de laatste jaren alles in huis gedaan. Het deed zo'n pijn toen ik haar uiteindelijk toch moest wegbrengen.”

Heeft ze je toch nog tot het eind herkend, Adriaan? Je hebt een kenmerkende stem.

Adriaan knikt en gebaart met zijn handen en armen: “Gelukkig wel, ze hoorde mij inderdaad praten en wist toen dat

ik het was. Maar op het laatst ademde ze niet meer goed en toen ging ze hard achteruit. Ik heb haar hand gepakt en gezegd: “Het is mooi geweest, mam, je hebt genoeg gestreden, ga maar”. Ze is op 11 juli 2020 gestorven”.

Dus midden in de Corona tijd?

“Ja dan zit je dus met Corona en ziet niemand. Ja, van eigen kant wel. Wij waren thuis met z'n elven, nu met vieren. Op 1e Paasdag heb ik een herseninfarct gehad, dat tikte aan, heel duizelig en vermoeide benen. Maar ik leef op bij de uitoefening van mijn grote hobby, het africhten van honden. Ik heb gisteren in Nederweert nog examens afgenomen. Ik ben lid van de politiehondenvereniging “PHV de trouwe hulp”, die is aangesloten bij de landelijke bond. Ik ben al vanaf 1966 secretaris, dat is 55 jaar, hoe is het mogelijk hé”, lacht Adriaan.

Ben je dan bij de politie geweest?

“Nee, ik ben landelijk keurmeester, de afgerichte honden worden door de politie gebruikt bij bijvoorbeeld het

zoeken naar slachtoffers onder puin. Ik geef ook demonstraties met de honden met een draadloze microfoon. Dan laat ik zien wat ze allemaal kunnen. Ja, ik kom in heel Nederland, dus ben nog al eens weg. Maar ik blijf nooit over, slaap in mijn eigen bed, dat mocht ook niet van Mientje”, knipoogt Adriaan.

Ik heb begrepen dat je veel hebt meegemaakt.

“Wij hebben samen veel meegemaakt. Vlak na mijn herseninfarct is mijn broer van 90 overleden aan Corona. Mijn zoontje was bijna vier jaar toen hij op 20 april 1968 verongelukte. Op 11 januari 1995 is een auto ons huis binnen gereden, de hele voorgevel was vernield. Maar ik ga nooit bij de pakken neer zitten, ben nooit chagrijnig. Ik kom uit een muzikale familie en muziek fleurt op. En ik ben graag onder de mensen. Ik heb drie kinderen in leven, 1 zoon en 2 dochters. Van de dochters heb ik vijf kleinkinderen, het 1e achterkleinkind wordt binnenkort een jaar. Mijn zoon werkt bij de LOM als technicus. En ik repareer graag fietsen, ik hou de tuin bij en schilder graag de boel bij familie en vrienden. Als ik dat allemaal niet doe en er niet zelf op uit ga, ga ik hier zitten verpieteren. Want 's avonds ben ik toch wel meestal alleen”.