



Seniorenbelang
Uden

Actueel

Leeuwarden pagina 3

Seniorenbelang Uden Jaargang 35 july/augustus 2023

ALGEMENE LEDEN INFORMATIE

Het lidmaatschap van Seniorenbelang Uden kost **€ 23,00** per kalenderjaar met incassomachtiging en zonder **€ 25,00** en voor gastleden **€ 12,00** met incassomachtiging en zonder **€ 14,00**. Betalende gastleden zijn leden die reeds lid zijn van een andere KBO-afdeling, buiten de gemeente Uden of van de PCOB Uden. In het jaar van aanmelding betaalt een nieuw lid/gastlid per ingang van het volgende kwartaal. In het jaar van beëindiging van het lidmaatschap/gastlidmaatschap en bij overlijden van een lid is men over het gehele kalenderjaar contributie verschuldigd. Indien u uw lidmaatschap wilt opzeggen, kunt u terecht bij de ledenadministratie. Wanneer de Algemene ledenvergadering besluit tot wijziging van de jaarlijkse contributie, zal het te incasseren/betalen bedrag overeenkomstig worden aangepast. Alleen leden ontvangen +/- 11 keer per jaar het blad "ONS" van KBO-Brabant, plus "ACTUEEL", een uitgave van Seniorenbelang Uden.

LEDENADMINISTRATIE

Dhr. J. Bongers Ledenadministrateur 0413-270802
E-mail: bongers47@gmail.com 06-22237514
Mevr. Diny van Geffen Secretaris 0413-263602
Bankrekening ledenadm. NL73RABO0151903069

DISTRIBUTIE Actueel-ONS-E.H.

Antoon en Riek Wijdeven 0413-247029
06-24698918

BELASTINGINVULLERS

Zie informatie en gegevens op onze website.
Nieuwe klanten moeten zelf een afspraak maken.

BESTUURSSAMENSTELLING

Dhr. Frans Peters: Voorzitter, Penningmeester,
Activiteiten, Webmaster en bestuurslid Eigen Herd
E-mail: franssu.v.p.a.b@gmail.com 06-29736040
Mevr. Maria Zegers: Secretaris 0413-267346
E-mail: keesenmariazegers@planet.nl
Mevr. Diny Rooijackers: Belangenbehartiging
E-mail: dinyrooijackers3@gmail.com 06-20454704
Dhr. Wim Uijtdewilligen: Evenementen en Reizen
06-44402599
E-mail: wimuijtdewilligen1947@gmail.com
Dhr. Jan Loonen Vice-voorzitter en contactper-
soon/vertegenwoordiger bij de Kring Maashorst
en overige externe vergaderingen.
E-mail: jmloonen@gmail.com 06-50297988
Dhr. JanWillem Brons: PR, Educatie en Voorlichting
E-mail: janwillem@bronovus.nl 06-53459977
Samenstelling Actueel:
Dhr. Huub Scheepens 0413-331979
Kopij aanleveren via email: franssu.v.p.a.b@gmail.com
Foto's graag afzonderlijk insturen in groot formaat.

ADRESSEN

Adres: Rooijsestraat 32b 5401 AT Uden
0413-264593
Secretaris E-mail: keesenmariazegers@planet.nl
Informatie over Seniorenbelang Uden zie
bestuursleden SU.
Website: www.seniorenbelang-uden.nl
De Actueel en ONS zijn daar digitaal te lezen

ZIEKENBEZOEK

Als u ziek thuis bent of in het ziekenhuis ligt en u wilt bezoek van onze ziekenbezoekers, meldt u dat dan bij:

Nelleke Nederkoorn 0413-265439

OUDERENADVIES

Coördinator: Diny Rooijackers 06-20454704
E-mail: dinyrooijackers3@gmail.com
Riet Gulen 06-51147585
Martin Reitsma 0413-251253 / 06-47014808
Emmy Verstegen 0413-850822 / 06-23899636
Gi van Dinteren 06-28461283
Riet Coolen 06-55165420

BEZOEK NABESTAANDEN

In geval van overlijden verzoeken wij de nabestaanden dit te melden bij:
Joke van Riel 0413-268882 / 06-82071282

CLIENTONDERSTEUNERS

Toos van Lieshout, Coördinator 06-83983746
E-mail: seniorenzorgtvl@gmail.com
Nelleke Nederkoorn 0413-265439
Diny Rooijackers 06-20454704
Peer de Wildt 06-51524305

RIJBEWIJSKEURING IN EIGEN HERD

Afspraak maken via: Tel: 088-2323300 of via:
www.regelzorg.nl (zie ook artikel op de website)

AGENDA

Dit overzicht is onder voorbehoud van wijzigingen:

Inleveren kopij Actueel september:

Uiterlijk zaterdag 19 augustus

Verschijnt: vanaf maandag 28 augustus

Etentje Twin

Donderdag 6 juli, aanvang 18.00 uur

Dagtocht Monschau

Donderdag 24 aug. vertrek 08.00 uur

**Bijeenkomst Musical Leeuwarden en
Romantische Strasse**

Vrijdag 25 augustus 10.00 uur in Eigen
Herd.

Tevens worden op deze voormiddag
rond 11.00 uur de documenten
uitgereikt voor de najaars reis Roman-
tische Strasse van 4-8 september.

Voorwoord Voorzitter

Wat kan KBO Brabant voor U doen.

Als KBO-lid in Brabant bent u goed georganiseerd: U bent lid van de lokale seniorenvereniging (Seniorenbelang Uden) én van de koepelvereniging KBO-Brabant in 's-Hertogenbosch. Wat Seniorenbelang Uden voor u doet en kan doen is wel bekend, maar wat doet KBO-Brabant eigenlijk voor u en voor uw lokale vereniging. Een aantal belangrijke zaken zet ik hierbij graag voor u op een rijtje.

Ons gesprek:

Als we ouder worden stellen we ons vaak levensvragen. Soms kan het fijn zijn daar met iemand over te praten. Diverse vrijwilligers in heel Brabant gaan in gesprek met senioren die daaraan behoefte hebben. Bent of kent u iemand voor wie "Ons gesprek" iets kan betekenen, neem dan contact op met: info@kbo-brabant.nl of telefoonnummer: **073-6444066**.

Juridische helpdesk:

KBO-Brabant heeft 12 juristen en adviseurs die leden, op vrijwillige basis, bijstaan met het beantwoorden van vragen en het oplossen van juridische, notariële of verzekeringskwesties, zoals: erfkwesties en testamenten, AOW en pensioen, Wet langdurige zorg (Wlz) en voor hulp bij problemen met burens, leveranciers en telefonische verkoop, via tel.: **073-6444066**. Heeft u specifieke vragen over b.v. erfenissen en schenkingen dan zit hiervoor elke **2^e en 4^e dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00** uur een van onze notarissen aan de telefoon via telefoonnummer: **073-3036446**.

Ons veilig thuis:

Veilig en comfortabel wonen, dat willen we allemaal. De projectgroep "Ons veilig thuis" organiseert informatiebijeenkomsten rondom dit thema. Zij geven dan volop tips voor vooral kleine aanpassingen in huis, die de woonsituatie flink kunnen verbeteren en natuurlijk is er voor alle deelnemers alle ruimte om vragen te stellen.

Bij voldoende belangstelling kan er ook bij Seniorenbelang Uden een dergelijke informatiebijeenkomst geregeld worden. U wordt hierover dan t.z.t. geïnformeerd via een artikel in ons maandblad Actueel en op onze website.

Tandarts spreekuur:

Tandarts-geriatrie Peter de Goede is gespecialiseerd in mondzorg voor oudere mensen. Senioren zelf, maar ook familieleden, mantelzorgers en zorgverleners kunnen hem tijdens het telefonische spreekuur – **elke woensdag van 13.30 tot 14.30 uur** – kosteloos om advies vragen via tel.: **073-3036444**

Apothekers spreekuur:

Apotheker Roel van Waes is **elke woensdag van 15.00 tot 15.30 uur** bereikbaar voor al uw vragen over medicijnen via telefoonnummer: **073-3036445**. Zo nodig verwijst hij u door naar uw eigen apotheker voor verder advies.

*Dit is de laatste Actueel voor de zomervakantie. Het Bestuur wenst u een fijne zomertijd toe.
Na de zomer verschijnt de volgende Actueel weer in september (bezorging vanaf 28 augustus)*

Frans Peters

PRESENTATIE 2-daagse dagtocht naar LEEUWARDEN



Het klinkt misschien wat vreemd, maar de laatste dagtocht van dit kalenderjaar beslaat toch echt twee dagen. We maken nl. de 'verre' reis naar Friesland om daar de **musical DE TOCHT** bij te wonen. Een spektakel dat gaat over de Elfstedentocht. Uitgevoerd in een daarvoor speciaal gebouwde hal. Vergelijkt u het maar met de uitvoering van Soldaat van Oranje.

We willen van de gelegenheid gebruik maken om tegelijk iets meer van Friesland te laten zien. Daarom zit er een overnachting bij dit uitstapje. We kunnen dan de volgende ochtend nog een excursie maken.

Op **vrijdag 25 augustus** geeft Dennis van Brabant Expres Reizen uitgebreid toelichting over deze dagtocht, die waarschijnlijk plaats zal vinden op 7 en 8 december. U krijgt dan veel informatie over de prijs, het verblijf en de activiteiten die we gaan doen. Meer is er op dit moment nog niet bekend, dus het is voor ons ook spannend!

**De musical DE TOCHT belooft in ieder geval wel heel bijzonder te worden.
Die mag u eigenlijk niet missen!**

De bijeenkomst is om 10.00 uur in Eigen Herd.

De koffie staat klaar!

De Evenementencommissie

Wim Uijtdewilligen

Frans Peters



Eén van de serie van elf fountains in Friesland met als titel "Love" staat in Leeuwarden.

DAGTOCHT MONSCHAU op donderdag 24 augustus 2023

De parel van de Eifel, zo wordt deze plaats genoemd. Een stad vol schitterende vakwerkhuisen; het lijkt even of je rondloopt in de jaren rond 1700.

We vertrekken op donderdag 24 augustus met de touringcar van Brabant Expres **om 8.00 uur** bij onze bekende opstapplaats aan de Leeuweriksweg tegenover het voormalige politiebureau.

We vragen u om minstens 10 minuten van tevoren aanwezig te zijn.



In Monschau beginnen we met een bezoek aan de glasblazerij, waarbij we van alles te horen en te zien krijgen over dit oude ambacht. Daarna wandelen we naar het centrum waar we aan tafel gaan voor een typisch Duitse lunch: een lekkere schnitzel met bijpassende saus en garnituren. Na de lunch maken we kennis met deze idyllische stad. We maken een rondrit met een toeristentreintje waarbij we in korte tijd veel te zien en te horen krijgen over deze prachtige plaats. Vervolgens heeft u tijd om op eigen gelegenheid nog door Monschau te slenteren of een terrasje te pikken en te genieten van uw dagje uit.

Op de terugreis gaan we nog samen uit eten: een koffietafel als diner met een kroket. We verwachten ca. 20.30 weer in Uden terug te zijn.

We zijn in Duitsland: Vergeet niet uw ID kaart of paspoort mee te nemen.

KOSTEN: De prijs voor deze dagtocht bedraagt: **€ 89,00 pp.** U kunt een annuleringsverzekering voor deze dag afsluiten à € 5,00 pp.

U kunt zich aanmelden t/m 22 juli.

Minimaal 40, maximaal 60 deelnemers.

Inschrijven: U kunt alleen inschrijven als U lid of gastlid bent van Seniorenbelang Uden.

Per formulier, dat verkrijgbaar is bij Eigen Herd. **Graag aub volledig invullen** en deponeren in de brievenbus van Seniorenbelang Uden bij de buitendeur

Via de website: seniorenbelang-uden.nl. Kijk bij evenementen.

U krijgt verder geen bericht van bevestiging. Als de dagtocht onverhoopt NIET zou doorgaan, ontvangt u van ons een telefonisch bericht of een mail. Houd uw mailbox daarom in de gaten.

U krijgt wel bericht van de incasso van het verschuldigde bedrag (via email of brief) hetgeen dan tevens uw deelnamebewijs is.

Wij hopen u met deze dagtocht weer een gezellig en aangenaam uitje aan te kunnen bieden.

De evenementencommissie Wim Uijtdewilligen, Frans Peters

BELANGRIJK: LAATSTE INFO: NAJAARSREIS ROMANTISCHE STRASSE 4-8 september

Op **vrijdag 25 augustus** worden (na de presentatie van de tweedaagse reis naar Leeuwarden) de documenten van de najaarsreis uitgereikt (ca 11.00 uur). U kunt kennis maken met uw medereizig(st)ers en eventueel nog vragen stellen.

Bent u verhinderd? Laat het ons even weten. Dan regelen we dat u toch de papieren krijgt.

Persoonlijke gegevens:

Midden augustus ontvangt u een envelop met daarin een toelichting en **per deelnemer twee formulieren met enveloppen**. We vragen u deze in te vullen, dicht te plakken en op 25 augustus mee te brengen. Een van de enveloppen blijft in Uden bij de secretaris van S U. De andere neem ik mee op reis. De enveloppen worden alleen geopend in geval van calamiteiten!

Als u 25 augustus niet aanwezig kunt zijn, wilt u de enveloppen dan uiterlijk deze datum bij Eigen Herd in de brievenbus van Seniorenbelang doen.

Het invullen is **niet** verplicht, maar wel makkelijk als er iets gebeurt. Na de reis krijgt u uw enveloppen weer terug.

De evenementencommissie

Wim Uijtdewilligen

Frans Peters.

VACATURE M/V

SECRETARIS

In verband met het aftreden van onze Secretaris zijn wij naarstig op zoek naar een nieuwe kandidaat ter aanvulling van ons Bestuur.

SECRETARIS

Zijn/haar taak binnen ons Bestuur zal o.a. bestaan uit het bijhouden van de administratie, het uitschrijven en notuleren van vergaderingen en het beantwoorden van schriftelijke, emails en telefonische vragen.

Gegadigden kunnen voor meer informatie en aanmelding of vrijblijvende kennismaking, contact opnemen met de **Voorzitter Frans Peters:**

telefoon: 06-29736040 of email: franssu.v.p.a.b@gmail.com

1. 2 voor 12 puzzel

Zet de eerste letter van ieder antwoord in de bovenste rij vakjes.
Maak in de tweede rij van de gevonden letters de oplossing.

- Welk zeedier heeft acht armen
- Een mannetjes konijn is een
- Een is een jonge zeehond die op het wad gestrand is
- Een vrouwelijk paard is een
- Een kat heeft levens
- Op een pakje sigaretten staat een drommedaris
- Max is een formule 1 coureur
- Mondriaan is een bekende
- Tiel ligt in de provincie
- De Friese ballonfeesten worden jaarlijks gehouden in
- New Delhi is de hoofdstad van
- Een bijenhouder noemen we

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 Paardensprong

U	U	A
T		A
D	Q	C

Je vindt het woord door een sprong te maken in een L-vorm. Vanaf 'n start-letter sla je steeds twee letters over, de derde letter wordt dan de volgende letter in het woord. Als je helemaal rond gaat, ontstaat er een woord.

OPLOSSING:

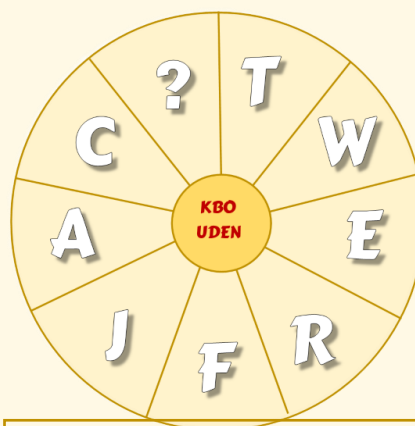
4. Woordzoeker "SPORT" streep de woorden weg en u houdt acht vakjes over waarin u de oplossing vindt.

BAL, BADMINTON, GOLF, JUDO, KEU, KITEN, KANO, POLO, SPORT-MAN, SKIËN, SCHERMEN, SUPPEN, TENNIS, TURNEN, YOGA, ZEILEN

S	P	O	R	T	M	A	N	K	E	U	K
U	K	I	T	E	N	J	U	D	O	Z	A
P	O	L	O	N	Y	O	G	A	S	E	N
P	T	U	R	N	E	N	P	O	R	I	O
E	T	S	K	I	Ë	N	H	G	O	L	F
N	B	A	L	S	C	H	E	R	M	E	N
B	A	D	M	I	N	T	O	N	A	N	L

OPLOSSING:

2 Taartpuzzel



OPLOSSING:

Voor elke puzzel krijgt u 1 punt. De winnaar is degene met de meeste punten en ontvangt een **kadobon van € 10,00**
Bij meer goede inzendingen wordt geloot.

Inzendingen s.v.p. naar hpscheepens@outlook.com
of stop 'm in de bus bij
St Annastraat 33, Uden Uden

**Een foto van de
puzzelpagina mailen gaat
ook perfect !**

5. Sudoku

	7			6		1		
4					7	9	3	8
		8						
					6			
6	2		1	4				9
			8				5	
	5			2				
3				1		2		
	4	6						

'Senioren Cinema' in Uden

Uden – Om voor alle film liefhebbers uit de regio een passend filmaanbod te kunnen verwezenlijken heeft bioscoop Take Ten in Uden de 'Senioren Cinema' in het leven geroepen. Elke maand wordt bij Take Ten de rode loper uitgerold en draait er een film van niveau. Tijdens de ontvangst in de zaal, ontvangen de bezoekers een traktatie van het huis.

Alle gasten kunnen rekenen op persoonlijke aandacht tijdens de 'Senioren Cinema'. Het volume staat wat zachter dan bij de andere voorstellingen en de zaal wordt bij het verlaten en betreden extra verlicht. Tijdens de voorstelling kan er met een druk op de serviceknop of via de website van de bioscoop een hapje en een drankje besteld worden.



De eerstvolgende 'Senioren Cinema' zal plaatsvinden op dinsdag 11 juli om 14:30 uur waar "A Good Person" vertoond zal worden.

Het is mogelijk zowel telefonisch als online te reserveren. Iedere dag vanaf 11:00 uur is het mogelijk om te reserveren op het nummer 0413 27 16 16. Online reserveren kan 24 uur per dag op taketen.nl



Van Gas Los

Op 7 juni gaf Cor Veroude een inspirerende lezing over de verduurzaming van de woning. Via een terugblik naar de vijftiger jaren nam hij ons mee naar de huidige tijd. De normen en voorschriften voor isolatie en andere maatregelen zijn in de loop der jaren aanzienlijk verbeterd. De boodschap dat er in de eerste plaats geïsoleerd moet worden was duidelijk. Pas daarna hebben maatregelen zoals zonnepanelen en een warmtepomp het gewenste effect. Aan de hand van een grote reeks afbeeldingen schetste Cor een duidelijke visie op de toekomst. De lezing werd met grote aandacht gevolgd door een veertigtal enthousiaste toehoorders.

Indien belangstellenden een exemplaar van de getoonde afbeeldingen willen hebben, dan kunnen deze aangevraagd worden bij ondergetekende via email: janwillem@bronovus.nl of telefoon: 06-53459977.

JanWillem Brons – Bestuurslid PR Educatie en Voorlichting

Seniorenkoor "De Groene Linde"



IEDEREEN KAN ZINGEN!

Na ons 50-jarig bestaan willen we graag verder met zingen.

We zouden het fantastisch vinden om een groep senioren te verwelkomen om samen te zingen.

Zingen is niet alleen leuk, maar ook een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe ervaringen op te doen.

Ons koor bestaat uit een diverse groep mensen van verschillende leeftijden die allemaal een passie hebben voor muziek.

We repeteren wekelijks op maandag middag van 13.00 uur tot 14.15 uur in de Eigen Herd

Onze ervaren dirigent zal u helpen uw stem te ontwikkelen en u te ondersteunen bij het leren van nieuwe nummers.

Of je nu een ervaren zanger/zangeres bent of nog nooit hebt gezongen, we moedigen iedereen aan om mee te doen!.

Als je geïnteresseerd bent, neem dan gerust contact met ons op voor meer informatie. We zijn super enthousiast om nieuwe gezichten te zien en kijken er naar uit om samen mooie muziek te maken!

Neem contact met ons op via Jos Rutten ruttenjosnel@gmail.com

Telefoon 06-17845940

Of kom gewoon op maandag middag even kijken!

Nellie Kerkhof van Doorn

Een warm thuis
voor mensen met dementie

Bij Amaliazorg bieden we beleavingsgericht groepswonen voor mensen met dementie. Dat doen we vanuit bijzondere locaties die rust uitstralen en omringd zijn door veel groen. Wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact op.

Locatie Van Haarenstaete in Mariaheide (vlakbij Uden)
telefoon 0413-346868 website www.amaliazorg.nl

zorg welzijn wonen
Amaliazorg



Clubkampioenen BVOG 2023

Maandag 22 mei streden in de "Eigen Herd" in Uden bij biljartvereniging Ons Genoegen (BVOG) de kampioenen in de diverse klassen weer om de titel algemeen clubkampioen 2023 in twee spelsoorten: libre en bandstoten.

Libre

De onderlinge competitie libre werd in het seizoen 2022-2023 weer gespeeld in 4 klassen, die ingedeeld worden op gemiddelde.

De resultaten zijn als volgt:

1 ^e Klasse	2 ^e Klasse	3 ^e Klasse	4 ^e Klasse
1. Bart Gevers	Harry Hamers	Tiny vd Braak	Cees Keijzer
2. Toon van de Sangen	Jan Thijssen	Hans Nieuwkamp	Siebre Wind
3. Gerrit van Lanen	Jan Willemen	Gerard Schampers	Dré van Heijst

In de 3^e klasse behaalde Wil van den Heuvel de meeste punten maar hij kon nog geen kampioen worden omdat hij een nieuwe speler was; dat ligt reglementair zo vast.

In een halve competitie traden de vier winnaars aan voor de titel Clubkampioen Libre. Met 34 punten werd Harry Hamers nipt winnaar voor Cees Keijzer. Al met al een krachtmeting die van behoorlijk niveau was, maar die vooral spannend was en bleef tot op het einde.

Harry Hamers	34 punten	Clubkampioen Libre
Cees Keizer	33 punten	
Bart Gevers	30 punten	
Tiny v.d. Braak	28 punten	

Bandstoten

De onderlinge competitie bandstoten werd weer verspeeld in twee klassen. De eindstanden waren:

1 ^e Klasse	2 ^e Klasse
1. Theo van Lent	1. Pierre Bergmans
2. Henny v. Vught	2. Johan van Thiel
3. Pieter v Veldhoven	3. Jan de Bruin

De finale tussen de winnaars van de twee klassen was van hoog niveau. Beide spelers wonnen een partij met 15 punten. Theo van Lent behaalde in de tweede partij 12 punten en Pierre 10. Daarmee werd Theo van Lent **Club kampioen Bandstoten**.

Geert Biesterbos



V.l.n.r. Pierre Bergmans, Cees Keizer, Harry Hamers, Bart Gevers, Tiny van de Braak, Theo van Lent.

Oud en wijs? De "wijze oudere"



Dit is de titel van een symposium van 12 april j.l. van KBO Brabant. Een korte samenvatting hiervan wil ik u niet onthouden.

Oud en wijs. Herkenbaar voor u? Valt u onder de wijze oudere??

Hoe je tegen ouder worden aankijkt – positief of negatief – speelt een rol bij ‘goed ouder worden’. ‘Oud en Wijs’ gaat in op visies en beelden die leven over ouder worden en specifiek op het beeld van ‘de wijze oudere’.

De presentaties werden gegeven door Frits de Lange, die het boek "Eindelijk volwassen" heeft geschreven en Hanne Laceulle die gepromoveerd is op: "Goed ouder worden en zelfverwerkelijking".

Je kunt op verschillende manieren naar het ouder worden kijken:

- Je kunt uitgaan van aftakeling, tekort, gebrek, dan heb je grote kans in deze mindset te blijven hangen met alle negatieve consequenties vanden (vervalverhalen)
- Je kunt ook insteken op vitaliteit, oud worden door jong te blijven.(trotseerverhalen)

Echter.....beide insteken voldoen niet en kijken in feite negatief tegen het ouder worden aan. Daarom gaan ze op zoek naar een "derde weg", een weg met perspectief. De centrale vraag daarbij is: Wat heeft wijsheid ons hierbij te bieden? Wat is eigenlijk wijsheid?

Wijsheid heeft als kenmerken: openheid, oog voor kwetsbaarheid, humor, reflectie en zelfinzicht. Je wordt niet ‘automatisch’ wijs. De omstandigheden in ieders leven heb je niet in de hand. Maar er is wel min of meer een keuze hoe je je daartoe wilt verhouden. Dat vraagt om stilstaan, bezinning, naar jezelf durven kijken.

Voor een grote groep senioren komt er een hele levensfase bij.

De positieve waarde van de "derde levensfase" krijgt in het huidige maatschappelijke debat en in beleid en regelgeving te weinig aandacht. Er is veel aandacht voor kwetsbare, eenzame en veelal afhankelijke ouderen. Tegelijkertijd is er het beeld van de genietende, consumerende en vitale jonge ouderen.

Beide clichébeelden dienen vervangen te worden door een realistischer en vollediger beeld van ouderen. Een beeld dat meer recht doet aan de diversiteit van de grote groep ouderen.

Voor de "derde levensfase" dient een eigen passende waarde ontdekt te worden, zowel voor mensen persoonlijk als maatschappelijk. Hoe kan de samenleving beter aansluiten op de talenten van ouderen zodat zij langer maatschappelijk bijdragen aan de samenleving? En hoe kan dit hen helpen om prettig en betekenisvol ouder te worden en zich voor te bereiden op de vierde levensfase; de fase waarin zij meer hulpbehoevend zullen zijn.

Dr. Hanne Laceulle: richt zich in haar onderzoekswerk op goed ouder worden, op ethiek en identiteit. Door haar onderzoek werd duidelijk dat negatieve beelden over ouder worden behoorlijk dominant zijn in onze cultuur en dat deze beelden effect hebben op hoe wij zelf onze ouderdom ervaren, en op onze mogelijkheden om een goed en zinvol leven te leiden'. In haar lezing maakt Hanne Laceulle de heersende beeldvorming over ouder worden duidelijk aan de hand van enkele casussen.



Hanne Laceulle is geestelijk verzorger ouderenzorg en gepromoveerd op onderzoek naar goed ouder worden.

Casus mevrouw Bloem

Zij roept de hele dag door 'Meissie'. Zij heeft last van vergevorderde dementie en lichamelijke klachten. Tijdens de dag laat ze merken dat ze naar huis wil. Dat wordt de dag door genegeerd. Tijdens hun bezoek zien vrienden dit aan en zeggen tegen elkaar: 'Zo wil ik niet oud worden'. Deze casus koppelt de inleider aan het beeld dat velen hebben van de ouderdom, namelijk het schrikbeeld van verval.

Casus mevrouw Visser

Zij heeft een vergaand haperend brein. Ze heeft een hersenbloeding gehad, is halfzijdig verlamd en heeft een moeilijk leven achter de rug. Ze is lang mantelzorger voor haar man geweest en is zorgzaam en lief voor anderen, ook voor mevrouw Bloem. Zij troost haar. Ze roept: 'Mien wordt eens stil. Kom maar bij mij zitten'. Ze gaan vredig hand in hand bij het raam zitten'. Deze casus koppelt de inleider aan 'wijsheid'. Mevrouw Visser heeft in haar leven altijd ingezet op zorgzaamheid (aangeleerde deugd). Daardoor kan ze nu nog betekenisvol zijn.

Casus meneer Bosboom

Hij is kortgeleden opgenomen in het verpleeghuis. Hij was altijd trots en sterk en kon alles aan. Was in zijn loopbaan een leidinggevende ingenieur, ook op latere leeftijd ontleende hij daar zijn identiteit aan. Brak toen zijn heup en onderging een staaroperatie. Dit plotselinge verlies aan gezondheid en zelfredzaamheid maakte hem radeloos. Hij oordeelt genadeloos negatief over het verpleeghuis.

Dr. Laceulle schetst hier de twee dominante 'verhalen' die in onze cultuur leven over oud worden.

- *Vervalverhalen* (medicalisering; kwetsbaarheid; verval lichamelijk/geestelijk)
- *Trotseerverhalen* (goed ouder worden is jong blijven; succesvol en actief, en inzetten op het voorkomen van kwetsbaarheid)

Beide beelden/verhalen zijn problematisch. Beide zijn 'mythes' en geven geen handvatten voor omgang met de fundamentele en toenemende kwetsbaarheid die je hebt als ouder wordende mens. Er is geen erkenning van de mogelijkheid van groei en ontwikkeling (*perspectief*). Het trotseerverhaal is gedoemd te mislukken. Conclusie: er zijn betere beelden/verhalen nodig! Laceulle noemt dit "wordingsverhalen"

Deze wordingsverhalen gaan uit van een positieve waardering van de oudere levensfase. Groei en ontwikkeling worden erkend en er is ruimte voor een zinvolle omgang met de kwetsbaarheid van het/je leven. Deze beide aspecten zijn als voorwaarden te beschouwen voor een geloofwaardig en positief levensontwerp op de oudere levensfase.

- Mevrouw Bloem was de belichaming van onze angst voor het vervalverhaal.
- Mijnheer Borsboom had zich niet voorbereid op zijn kwetsbaarheid.
- Mevrouw Visser, volop kwetsbaar, toch nog altijd zichzelf, zorgzaam en wijs.

Waar staan wijzelf? Hier begint onze eigen zoektocht ..

Conclusie: Wijsheid, deugd en 'wordingsverhalen' voldoen aan de beide voorwaarden (ruimte voor groei en ontwikkeling en voor een zinvolle omgang met kwetsbaarheid) voor een geloofwaardig 'wordingsverhaal' over ouder worden!

De heer Frits de Lange, 68 jaar, dus inmiddels ervaringsdeskundige legt uit waarom je op je oude dag niet het gevoel hoeft te krijgen dat het met je gedaan is. Wijs oud worden, dat is zijn ideaal, waar hij – als wetenschapper en als 'oudere in opleiding' - een goed woord voor wil doen.

De Lange vertelt: 'Een mens maakt de stap naar de namiddag van het leven (...) vanuit de vooronderstelling dat hij dat kan doen vanuit de waarheden en idealen die hem tot dusverre van dienst zijn geweest. Maar men komt de namiddag van het leven niet door op grond van het programma van de levensochtend: wat 's ochtends geweldig was, is 's middags haast niets, en wat 's ochtends als waar gold, blijkt 's middags een leugen' (Carl Gustav Jung).

Het moment is niet te voorspellen, het kan rond je veertigste zijn of ook pas na je zestigste. Maar ergens rond die tijd besef je: dit is mijn tweede levenshelft, de eerste is voorbij. Het heeft meer met gevoel te maken, dan met de kalender. Je staat anders in het leven. Onthechter, beschouwender, melancholischer. Je kijkt wat vaker terug op wat het leven je gebracht heeft. Het is na de middag, je bent over de helft.



Frits de Lange werkte vanaf 1997 tot 2021 als hoogleraar Ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit, vestiging Groningen en is nu emeritus. Hij chreef diverse boeken over waardig ouder worden.

Hoe je goed ouder kunt worden, daar wordt maatschappelijk nu met de stijgende levensverwachting veel aandacht aan besteed. Bereid je op je vijftigste er maar op voor dat je nog een halve eeuw te gaan hebt. Eenmaal 60, dan heb je grote kans om 80 of 90 of 100 te worden. Maar hoe je innerlijk de tweede levenshelft in moet gaan, dat weten we niet zo goed. Zeker, je probeert jezelf mentaal weer opnieuw uit te vinden, nieuwe doelen te stellen. Maar niet alleen zijn je lijf, je relaties, je werk, je ambities en verlangens anders geworden. Ook van binnen voelt het anders. Je bent minder met jezelf bezig. De wereld draait niet meer om jou.

Hij gebruikt in zijn verhaal veelvuldig het beeld van de school. Je hebt als aankomend oudere niet zoveel aan je kennis, je moet opnieuw leren. Leren omgaan met deze nieuwe levensfase. De Lange voelt zich nog een beginner, een soort brugklasser. De school die je leert om eeuwig jong te blijven in plaats van goed ouder te worden of de school die alleen maar stil staat bij het verval en verdriet te verwerken trekken hem niet aan. Hij wil leuk oud worden en is ervan overtuigd dat het wordingsverhaal, waarvan Hanne al vertelde, zijn weg is.

Hij schetst een weg waarbij zijn verlangen is ook een wijze oudere te worden. In principe kan ieder wijs worden, vindt hij. Een kenmerk van wijsheid vindt hij een betere omgang met je dood. Dat begint met de erkenning dat je staat in het bos waar gekapt wordt. Je kunt niet blijven, maar leef wel tot je laatste adem!

De Lange stelt dat er met het ouder worden meer innerlijke ruimte kan komen voor dat wat groter is dan jezelf. Zelfrelativering hoort daarbij. Je kunt het 'spiritualiteit' noemen (derde weg). Je verbonden voelen met de wereld, met de natuur, met dat wat jou overstijgt. Waar het om gaat is dat je je opgenomen voelt in een groter geheel, waartoe je je wilt verhouden.

Daarbij gaat het ook om 'Wat laat je na?', Wat breng je voort? (niet alleen biologisch). Jezelf zien als een schakel in generaties. Je kan dat verstaan als: denk na over de volgende generaties.

Het is een samenvatting van de samenvatting, die door de werkgroep Identiteit & Zingeving gemaakt is.

Toos van Lieshout



VVN Opfriscursus Het Nieuwe Fietsen

Op 30 mei en 2 juni verzorgde Veilig Verkeer Nederland een interessante opfriscursus over het nieuwe fietsen. Er werden daarbij enkele tips gegeven om zo lang mogelijk te kunnen blijven fietsen.

Waar moet de fiets aan voldoen?

Verlichting. Goede felle lampen vergroten het zicht en de kans om gezien te worden. Tegenwoordig zijn er ledlampen die net zo veel licht geven als de koplamp van een auto.

Remmen. Wist u dat je met handremmen beter kunt afremmen dan met een terugtraprem? Tip: houd afstand van de stoeprand of berm. Daar gebeuren de meeste ongelukken.

Zichtbaarheid kleding. Goed zichtbaar zijn is voor elke weggebruiker belangrijk. Houd dus rekening met wat je draagt tijdens het fietsen. Draag veilige kleuren en zet een zonnebril op als het nodig is. Dat geeft een rustiger beeld.

Anticiperen in het verkeer. Fietsen gaat soms met grote vaart. Houd hier rekening mee. Zorg dat u goed vooruitkijkt. Zoek bij het oversteken oogcontact met andere weggebruikers.

Stopafstand. Houd voldoende afstand van voorgangers. Hier onder kunt u zien bij welke fietssnelheid u stil staat:

Bij 10 km/u na 3,7 meter

Bij 15 km/u na 6,2 meter

Bij 20 km/u na 9,2 meter

Bij 25 km/u pas na 12,7 meter

Fietsroute. De snelste route is niet altijd de veiligste. Verken thuis een alternatieve route met bijvoorbeeld vrij liggende fietspaden. Dit fietst meer ontspannen.

Snelheid. Een e-bike is gemaakt om mensen een zetje in de rug te geven, niet om heel snel te gaan fietsen!

Tijd. Houd rekening met het tijdstip waarop je gaat fietsen. Probeer de drukke spijstijden te vermijden.

Conditie. Fietsen is gezond voor lichaam en geest. Het houdt de spieren soepel en het hart gezond. Minstens drie keer in de week 40 minuten op de pedalen is wel het minimum.

Helm. Het dragen van een helm wint aan populariteit onder senioren. Let er bij de aanschaf op dat de helm goed past en draag hem op de juiste manier.

Spiegels. Het gebruik van een stuurspiegel aan de fiets wordt steeds meer ontdekt. Wanneer het achteromkijken niet meer zo vanzelfsprekend is, is de stuurspiegel een uitkomst.

Elektrische fiets. Meer en meer senioren kiezen voor een e-bike. Niet verwonderlijk want daardoor kunnen mensen die moeite hebben met het fietsen toch in beweging blijven.

Laat de e-bike wel goed instellen om veilig te kunnen fietsen en matig in alle gevallen uw snelheid!

JanWillem Brons PR, educatie en voorlichting



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER

Activiteit Kunst & Cultuur

In deze bijdrage zal ik me beperken tot een herhaling van het programma voor het komende najaar.

Na de publicatie van het programma in de vorige Actueel hebben zich al enkele tientallen mensen voor een of meer lezingen aangemeld. Op grond hiervan en mede op basis van de toegevoegde reacties kan worden geconcludeerd dat men over het algemeen tevreden is met het aanbod. Het duurt nog even voor we daadwerkelijk van start gaan dus er is nog alle tijd en ruimte om een keuze te maken en u op te geven. Dat kan telefonisch of via e-mail bij onderstaande contactpersoon.

Hier volgt nog eens het volledige programma:

8 september	Wil Boetzkes	Alexander de Grote deel 1
22 september	Wil Boetzkes	Alexander de Grote deel 2
6 oktober	Jos Meersmans	Bach's laatste reis
20 oktober	Joop van Velzen	Krachtige karakters bij Giacomo Puccini deel 1
27 oktober	Joop van Velzen	Krachtige karakters bij Giacomo Puccini deel 2
10 november	Joop van Velzen	Vriendschappen in de klassieke muziek deel 1
24 november	Joop van Velzen	Vriendschappen in de klassieke muziek deel 2
8 december	Wil Boetzkes	Roofkunst – politiek instrument
22 december	Wil Boetzkes	Kerst-/Nieuwjaarslezing

Vooropgesteld dat de belangstelling voor de lezingen op hetzelfde niveau blijft als in het voorjaar, zal de bijdrage van 10 euro per lezing, inclusief koffie of thee in de pauze, niet verhoogd hoeven te worden.

Gezien alle prijsverhogingen in het afgelopen jaar mag dat gerust als een opsteker worden beschouwd.

Alle lezingen vinden plaats op vrijdagochtend in de Eigen Herd en duren van 10.00 tot 12.00.

Contactpersoon: Paul Faulhaber, 0413 331233 of 06 12712027, p.m.m.g.faulhaber@kpnmail.nl

