



Seniorenvereniging Roggel

Wij doen er toe!

Secr.: Heufke 16, 6088 CM Roggel
jpetersgeelen@home.nl tel. 0475 – 493438

NIEUWSBRIEF 8 – sept 2022

Beste leden,

ZESTIG JAAR SENIORENVERENIGING ROGDEL

Op 13 december 2021 bestond de Seniorenvereniging Roggel 60 jaar. Door de coronapandemie werd deze feestelijke gebeurtenis uitgesteld tot 20 september 2022. Na een welkomstwoord door voorzitter Tjeu Van de Laar startte een mooi programma in La Rochelle, voorafgegaan met een diner voor circa 120 personen, uitmuntend verzorgd door Hans en Marleen Custers-Vullers, en hun team, van Café Sjrake. Diverse sprekers spraken met lof over de activiteiten van de Seniorenvereniging, waaronder wethouder de heer Van Helden en mevrouw Judith Peters-Geelen die, via een compacte samenvatting, zestig jaar Seniorenvereniging wist te overbruggen. Tevens werd gebruik gemaakt van de gelegenheid om mevr. Henriëtte van Roy te vereren met de KBO speld, en een mooie bos bloemen, voor haar grote betrokkenheid en vele verdiensten voor de gemeenschap Roggel, en in bijzonder haar aandacht voor de senioren. Het Smartlappenkoor Huür Ōs uit Grubbenvorst zorgde voor de muzikale omlijsting en via een groot scherm werden foto's getoond van weleer, een feest van herkenning voor menige aanwezige.



De Seniorenvereniging Roggel richt zich op het welzijn en welbevinden van ouderen, mede dankzij de inzet en betrokkenheid van de vele vrijwilligers, ondersteuners, bestuurders, overheid en instellingen voor zorg en welzijn. De zorg voor welzijn en welbevinden zal niet minder worden. Maar wellicht wel anders door behoeften, noden en nieuwe ontwikkelingen. Elk individu heeft immers recht op aandacht, welbevinden, ontwikkeling en een eigen identiteit. En daarmee ook de plicht om dat ook een ander te gunnen.

Verbindende factoren binnen een gemeenschap kunnen daarbij helpen. De Seniorenvereniging is een verbindende factor die vanuit de aandacht voor de medemens, de vraag vanuit de gemeenschap, actief en betrokken is. Dergelijke verenigingen mogen gekoesterd worden door inwoners, instellingen en overheid. Het is, gezien het toenemend aantal ouderen, van belang dat de Seniorenvereniging Roggel in de toekomst, in welke vorm dan ook, die rol blijft vervullen en het welzijn en welbevinden van onze medemens blijft behartigen. Daarvoor zullen wij samen krachtig in moeten zetten op het werven van nieuwe leden en vrijwilligers. Met een glimlach kijken wij terug op het verleden, genieten wij van het heden en bouwen wij samen, met vertrouwen, aan onze toekomst binnen onze gemeenschap. Want wij doen ertoe. De vele reacties van de gasten, na afloop van deze jubileumviering, waren zeer positief. Een feest van samenzijn, aandacht en genieten. Wilt u een bijdrage leveren als vrijwilliger of bestuurslid of weet u iemand die lid wil worden? Meldt dan aan bij het secretariaat van de Seniorenvereniging Roggel, tel. 0475 – 49 34 38; email jpetersgeelen@home.nl

NIEUWE WEBSITE

Heeft u al een kijkje genomen op onze nieuwe website?

Op onze website www.kboroggel.nl kunt u lezen wat onze visie is maar ook de activiteiten, foto's en nieuwtjes vindt u onder de knop menukeuze.

KIENEN

Op maandag **3 okt.** wordt weer een kien middag georganiseerd. Leuke prijzen en een gratis kopje koffie/thee worden verzorgd. Aanvang om 13.30 u in BMV La Rochelle. Neem gerust een vriend of vriendin mee en geniet samen van deze gezellige middag. De daaropvolgende kienmiddagen zijn gepland op **7 november en 5 december.**

YOGA

Zoals veel mensen in Roggel weten geef ik yoga aan de senioren, die lid zijn van de Seniorenvereniging. Nu zijn er nog enkele plaatsen vrij en ik dacht: Ik ga eens een oproep doen en wat uitleg geven.

Wat houdt deze yoga in? Als eerste is het gewone Hatha-yoga. Niet alleen voor ouderen. En iedereen doet de oefeningen voor zover het in zijn of haar mogelijkheden ligt. Dit is niet aan leeftijd gebonden, voor jong en oud is het geschikt.

Het is ook niet zweverig, zoals vaak gedacht wordt. Maar 45 – 50 minuten oefeningen doen, zowel staand, zittend en liggend. Daarna ± 10 minuten ontspanningsoefeningen.

Waar is het goed voor? Voor het hele lichaam, onder andere tegen rugklachten, schouderklachten, spierklachten, nekklachten enz. En het geeft het lichaam ook rust. Maar het is vooral goed voor je lenigheid en om je spieren soepel te houden. Dit is voor al wat oudere mensen heel belangrijk. Zodat je zo lang mogelijk kunt blijven lopen, fietsen en autorijden.

Vanaf 50 jaar kun je al meedoen. Iedereen kan 2 gratis proeflessen volgen, ook al ben je nog geen lid van de seniorenvereniging. Kom eens meedoen! **Op donderdagmorgen is er om 9 uur de eerste les, en om 10.15 uur de tweede les in La Rochelle. Aanwezig zijn graag 10 minuten van tevoren.**

Mocht je nog vragen hebben, dan kun je me rustig bellen: 0475-493916 Hanny Relouw.

MANTELZORGERS EN WAARDERING

Wat is mantelzorg? Een mantelzorger is iemand die langdurig en intensief zorg biedt aan een partner, kind, familielid, buur of vriend. De normale dagelijkse zorg die partners, ouders, kinderen, familieleden, vrienden elkaar geven valt hier niet onder. Een richtlijn is dat een mantelzorger gedurende ongeveer 3 maanden per jaar minstens 8 uur per week zorg verleent aan een naaste. Heeft u nog vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de gemeente Leudal via telefoonnummer (0475) 85 90 00 of via een e-mail naar info@leudal.nl.

Het verschil maken

Bent u mantelzorger of krijgt u zorg van een naaste? Dag en nacht voor iemand klaar staan die langdurig ziek is of een beperking heeft. Onvoorwaardelijk zorgen voor een naaste. Zij maken het mogelijk dat iemand die langdurig ziek is of een beperking heeft zo lang mogelijk thuis kan blijven wonen. Dat doet de mantelzorger allemaal.

Gemeente Leudal vindt het belangrijk dat deze inzet wordt gewaardeerd, omdat deze vorm van zorg niet vanzelfsprekend is, maar in het dagelijkse leven wel het verschil maakt. Informele zorg wordt in de toekomst steeds belangrijker,' zegt wethouder Huub van Helden. In Leudal zijn meer dan 10.000 mantelzorgers actief die zich structureel voor een ander inzetten, waarvan er ca. 1000 zwaarbelast zijn.

Mantelzorgcompliment

Eén van de manieren waarop de gemeente waardering toont, is door het aanbieden van een mantelzorgcompliment. Dit is een symbolisch bedrag van €50,- dat de gemeente beschikbaar stelt voor inwoners die mantelzorg ontvangen. Het compliment kan worden aangevraagd door of namens iemand die zorg ontvangt. Degene die zorg ontvangt moet in de gemeente Leudal wonen. **Let op:** per zorgvrager kan maar één mantelzorgcompliment worden aangevraagd. Hoe kan ik het mantelzorgcompliment aanvragen? U kunt het mantelzorgcompliment aanvragen door het formulier in te vullen op de website:

<https://mantelzorgleudal.nl/mantelzorgcompliment> Wanneer wordt het mantelzorgcompliment uitbetaald?

Het mantelzorgcompliment wordt uiterlijk in de maand december uitbetaald, op de bankrekening van degene die zorg ontvangt. Deze kan zelf bepalen op welke wijze de €50,- besteed wordt om de mantelzorger(s) te bedanken.

Mantelzorgattentie

Daarnaast kent de gemeente Leudal de mantelzorgattentie. Dat is een presentie dat iedereen voor een mantelzorger kan aanvragen. De attentie is een onderdeel van de Dag van de Mantelzorg en wordt met een persoonlijke boodschap rond 10 november bij de mantelzorger thuisbezorgd. Degene die zorg ontvangt, dient in de gemeente Leudal te wonen. Een mantelzorger hoeft dat niet.

Gratis activiteit

Op de Dag van de Mantelzorger **10 NOV.** worden mantelzorgers in het zonnetje gezet. In Leudal vinden dan twee activiteiten plaats:

- Een wandeling door het Leudal (START 09.15 bij St. Elisabeths hof, Roggelseweg 56 Haelen met koffie, thee en vlaai), 10.30u wandeling onder begeleiding van een gids, 12.00u gezamenlijke lunch, 13.00u afsluiting.

- Avond voor de mantelzorger (19.00 - 22.00u bij La Rochelle in Roggel) om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. 19.00u inloop, 19.30u start programma, 22.00u afsluiting De avond staat in het teken van ontmoeten en ervaringen delen en zal op een ludieke wijze worden opgeleurd.

Locatie: La Rochelle Pastoor Hanraetsstraat 7 Roggel. Mantelzorgers kunnen gratis deelnemen aan één activiteit naar keuze.

Aanmelden voor de activiteit en het aanvragen van het mantelzorgcompliment en de

mantelzorgattentie kunnen van **1 september t/m 30 september 2022** digitaal: www.mantelzorgleudal.nl

Hulp bij het aanmelden nodig? Neem dan contact op met de gemeente via telefoonnummer 0475-85 9000. dan wordt telefonisch samen met u het formulier ingevuld. Let op: zorg ervoor dat u de adresgegevens van de mantelzorger en uw persoonlijke boodschap bij de hand heeft.

BEIJLSHOF LANDART Manifestatie

Van **15 t/m. 30 oktober** organiseert de St. Kunst en Cultuur deze manifestatie op Beijlshof 1, 6093 PK Heythuysen. Op vrijdag, zaterdag en zondag van 13.00 – 17.00 uur. Geen entree.

Parkeren bij Frank Coolen machines, Biesstraat 59, Heythuysen.

Leerlingen van basisschool de Zjwiek uit Roggel hebben fantasiedieren gemaakt en in het landschap geplaatst. 20 kunstenaars werken in en met behulp van de natuur. U kunt langs de kunstwerken wandelen. In de schuren van Beijlshof vindt een expositie plaats over de geschiedenis van Beijlshof.

Zeer de moeite waard voor een bezoek!

VIERING DAG VOOR DE OUDEREN

Op **dinsdag 18 okt.** worden senioren verrast met een **feestelijke viering** in La Rochelle.

Aanvang **13.30** uur met opening door voorzitter M. v.d. Laar.

Vervolgens zal de heer Jac. Peulen (ouderenadviseur) aan de hand van een beeldpresentatie de werkzaamheden van een ouderenadviseur toelichten. In deze tijd kunnen ouderenadviseurs en de belastingadviseur veel voor u betekenen. Het loont de moeite om hiervan kennis te nemen omdat zorg- en energiekosten de pan uit rijzen en veel ouderen moeite hebben om met hun inkomen de eindjes aan elkaar te knopen. We verwachten een grote opkomst voor deze waardevolle middag!

In de pauze die daarop volgt hebben we nog een verrassing.

Er is koffie/thee met vlaai geserveerd door onze vrijwilligers. De koffie/thee en vlaai zijn gratis.

Ook kunt u deelnemen aan een loterij met leuke prijzen. Met artistieke muzikale noten tussendoor komt de afsluiting van deze middag om ca. 16.15 uur in zicht.

LET OP:

Opgave voor 10 okt. door het invullen en aanleveren van onderstaande strook bij mevr. G. Hendriks-Smeets (tel.0475-492859) Leden die slecht ter been zijn kunnen haar bellen.

Naam: _____ tel.nr. _____

Adres: _____

Neemt deel met/zonder echtgenoot/partner*

Kan zelf vervoer regelen – ja/nee* Rolstoelvervoer noodzakelijk – ja/nee* Rollatorvervoer noodzakelijk – ja/nee* *doorhalen wat niet van toepassing is

ACTIVITEIT VOOR VRIJWILLIGERS, CONTACTPERSONEN EN BESTUUR

Op **dinsdag 25 okt.** hebben we een leuke activiteit in petto voor jullie. Een persoonlijke uitnodiging volgt z.s.m. Noteer alvast deze datum in je agenda!

SENIORENSERVICE RABOBANK

De samenvoeging van de Rabobanken Peel Maas en Leudal heeft geleid tot samenwerking met RABO Roermond. We ontvingen diverse negatieve telefoontjes over de bereikbaarheid van de diensten voor senioren. Reden waarom wij de RABO om advies hebben gevraagd waaruit de volgende oplossing kwam:

“Soms lukt het alleen niet om je bankzaken zelf te regelen of om daarvoor naar een RABO-kantoor te komen. Om je goed te helpen en daarmee je zelfredzaamheid te vergroten heeft de RABO de Mobiele Bankservice in gebruik genomen. Heeft u advies of hulp nodig bijvoorbeeld bij het regelen van een volmacht, het wijzigen van een betaalpakket of uitleg over het online regelen van je bankzaken? Dit kan bij je thuis gebeuren als jezelf niet meer in staat bent naar een RABO-bank te reizen. Het is niet mogelijk om contant geld op te nemen of te storten bij zo'n huisbezoek.

De Mobiele Bankservice is voor klanten die (tijdelijk) minder mobiel zijn door ziekte, ongeval, senioriteit of een lichamelijke beperking. **U dient dan een afspraak te maken via tel.nr. 088-722 66 00 en vragen u te verbinden met de mobiele bankservice.** Een medewerker van de Bank zal dan een afspraak maken met u voor een huisbezoek. Voor diegenen die beschikken over internet: u kunt een mail sturen naar e-mailadres bedrijven.pml@rabobank.nl met het verzoek om contact op te nemen voor het maken van een afspraak met de mobiele bankservice.

KAARTEN IN DE HERST EN WINTER

Op **29 november en 20 december** hebben we de recreatieruimte in Kloosterhoaf ter beschikking voor de kaart- en rummikubmiddagen. Aanvang 13.30 uur.

ADVENT/KERSTVIERING

Noteert u nu reeds: 13 december 2022 op uw kalender. Nadere info volgt.