

<i>Klankbordgroepen</i>	1
<i>Paradise lost?</i>	2
<i>Serviceflat Eeckenhode opent De Sociëteit</i>	4
<i>Bewegen in water voor ouderen bij De Smient</i>	4
<i>Lotgenotencontact voor Mantelzorgers</i>	5
<i>WhatsApp buurtpreventiegroepen</i>	6
<i>Gehoord in de Klankbordgroepen</i>	6

VAN DE REDACTIE

Deze Nieuwsbrief is de 17^e editie in het bestaan van de Seniorenraad. De eerste dateert van mei 2009. De Nieuwsbrieven waren toen een uitvloeisel van de samenvattende verslagen die werden gemaakt naar aanleiding van de Klankbordgroepbijeenkomsten. Logisch dat toen als 2^e titel “Klankbord” werd gebruikt. In de loop der tijd werd steeds meer variatie aangebracht in de vormgeving. De huidige vormgeving gebruiken we sinds de 10^e editie in mei 2010. En dit is alweer de 8^e editie in deze opmaak. In de laatste Nieuwsbrief van het vorig jaar maakten we melding van ons voornemen om het jaarlijks aantal Nieuwsbrieven te verdubbelen tot 4. Dit is nummer 3 van 2015 en de laatste van dit jaar. Helaas is ons voornemen niet gehaald. Maar de ambitie blijft... We worstelen nog met de combinatie van werkzaamheden die voor realisatie van een Nieuwsbrief noodzakelijk is. Dat is: interessante, actuele kopij maken, een aangename vormgeving realiseren en vervolgens het resultaat publiceren op een, voor de lezers optimaal moment. Daarbij willen we ernaar streven dat de activiteiten zo goed mogelijk passen in de agenda van onze vrijwilligers en het blad op een juist tijdstip arriveert bij de lezers. Eind december is zo'n tijdstip.

KLANKBORDGROEPEN

Om het werk goed te kunnen doen maakt de Seniorenraad gebruik van Klankbordgroepen. Senioren die niet meer dan twee keer per jaar bijeenkomen om door de Seniorenraad goed geïnformeerd te worden maar verder vooral vertellen welke onderwerpen van belang zijn die het welzijn van senioren in de wijk belemmeren.

Beleidsplan

Om daar als Seniorenraad goed mee om te gaan, om mensen te verzekeren dat met hun inbreng ook daadwerkelijk iets gedaan wordt heeft de Seniorenraad in zijn vergadering van november een “Beleidsplan Klankbordgroepen” vastgesteld. Mocht u willen weten wat daar allemaal in staat dan wordt u verwezen naar de [website van de Seniorenraad](#).

Vier Klankbordgroepen

Zaken rond de Klankbordgroepen formeel goed regelen is belangrijk, nog belangrijker is senioren geïnteresseerd te krijgen om daadwerkelijk deel te nemen aan bijeenkomsten van de Klankbordgroepen. In iedere wijk is zo'n groep die vooral bestaat uit kernleden maar waar op de bijeenkomsten “gewone” inlopers, die niet gebonden willen zijn, ook meer dan welkom zijn!

Minimale inspanning dus met belangrijke wederzijdse effecten: u wordt adequaat geïnformeerd en wij (de SR) krijgen te horen wat onder senioren in de wijk leeft.

En, het kopje koffie is gratis.

Steentje bijdragen

Maar natuurlijk is belangrijker dat u uw steentje bijdraagt aan de ontwikkeling van een participatiemaatschappij gebaseerd op het beginsel: “vele handen maken licht werk”!

In het Eindhovens Dagblad, in De Schakel en in onze [website-agenda](#) worden de bijeenkomsten breed aangekondigd.

U bent van harte welkom!

Ton Friesen, voorzitter



PARADISE LOST?

Met bewonderenswaardige poëtische techniek beschreef John Milton in 1665 op basis van Bijbelse verhalen de teloorgang van het aards paradijs en de verdrijving daaruit van Adam en Eva.

Een ramp voor de mensheid!

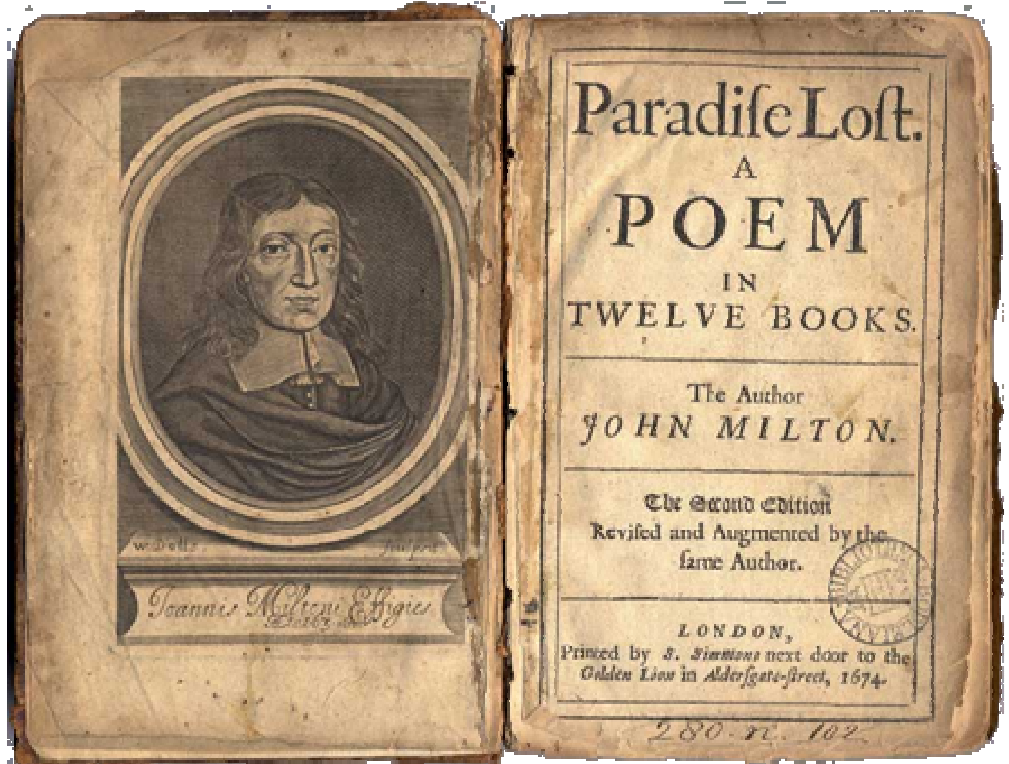
Maar als ik, comfortabel in een stoel met een drankje naast me, het verhaal gevat in een afwisselend maar altijd statig ritme met een soepele harmonie van klinkers en medeklinkers, zo lees, heb ik, misschien wel door toedoen van de schoonheid van het gedicht en anders wel door mijn comfort, niet het idee dat ik daardoor iets gemist heb of dat me daardoor iets ontnomen is.

Ook al klagen we steen en been, vooral in Nederland hebben we inmiddels in macro-relatieve zin wel ons eigen paradijsje geschapen.

Het gaat ons goed., We leven in vrijheid en schrikken niet van maatschappelijke solidari-

teit. Zelfs niet als we daar zelf geen invulling aan gegeven hebben maar die ons wordt opgelegd. We kunnen ons individueel veroorloven te navigeren op wat goed voelt.

Althans dat is de indruk en zo wordt van buitenaf ook naar ons gekeken.



Lonkend paradijs

En, och arm, daar wordt nu een appel op gedaan.

Een deel van de stroom van “vluchtelingen” is gevoed met dromen over de Lage Landen en voor zover ze niet al uit eigen beweging hier naar toe komen, worden ze wel via Europa deze kant op geleid.

En zo krijgen we de gelegenheid om spontaan een klein stukje van onze welvaart/welzijn (tijdelijk) te delen. Even ons krampachtig streven naar “behoud” te laten varen.

En alsof dat al niet genoeg is, schijnen sommigen opeens te ontdekken dat in Nederland niet iedereen dat ons toegedichte welvaarts- / welzijnsniveau ervaart. Dat ontdekken is op zich prima maar het wordt, als uit een toverdoos, opeens ingezet tegen de onontkoombare realiteit.

Positief aspect: het krijgt nu wel weer de dringend nodige aandacht.

Voer voor sociologen hoorde ik zeggen maar dan zou je die discipline/beroepsgroep behoorlijk degraderen.

Maar wel iets voor tenminste een beetje plaatsvervangende schaamte.

W100

Ook in Waalre, toch niet zomaar een gemeente in Nederland, zetten we ons / zet men zich in voor een “paradijselijke” samenleving.

Een heel aardig initiatief in dat kader was de onlangs door de gemeente georganiseerde W100-bijeenkomst.

(Vervolg op pagina 3)

(Vervolg van pagina 2)

Ook ik, aselectief geloot, behoorde tot de genodigde droomwensdenkers.

En, ik heb genoten!!

Ongelooflijk hoeveel fantastische en ook echt inhoudelijke dromen over tafel gingen.

Maar als ik dan als “uitkomst” de tien belangrijkste punten in het manifest zie, moet ik wel denken dat dat uitstekend de graadmeter aangeeft van het welzijn in Waalre! Maar, u had het al begrepen, in mijn ogen niet echt.

Het was evenwel “geen eenmalig feestje maar een vliegende start van een nieuwe samenwerking” dus wie weet wordt met ook niet in het manifest genoemde prioriteiten toch nog wat geschoven. Overigens, heel, heel vroeger leerde ik eens (en naast de inspirerende ideeën van Plato heeft dat me ooit ertoe gebracht in de politiek te gaan) dat de overheid er is voor de samenleving en niet omgekeerd.

Lijvig beleidsplan

Ook de Seniorenraad Waalre zet zich in voor het welzijn en dan wel in het bijzonder het welzijn van senioren in de gemeente Waalre. En als ik dan het lijvige beleidsplan 2016 van de Seniorenraad bekijk is dat niet niks! Zeker niet voor een vrijwilligersorganisatie. En, let wel: een beleidsplan van een vrijwilligersorganisatie met zeker geen vrijblijvend karakter.

Punt is dat we dat dan wel moeten kunnen behappen. Een moeilijke opgave, als je al zo'n moeite hebt om de bestuurszetels bemenst te krijgen!

We hebben dus prioriteiten moet stellen.

Naast de vele nog lopende zaken zullen we ons in 2016 vooral richten op:

- **Preventie**
Een adequater preventiebeleid en dat zeker op de gebieden van armoede, eenzaamheid, veiligheid, participatie, fysiek en psychische geweld, Alzheimer etc.
- **Gezondheid en leefomgeving**
Bij gepresenteerde uitkomsten van onderzoeken is gebleken dat belangrijke gesignaleerde zaken geen vervolg hebben gekregen. De SR wil daar wat aan doen.
- **Informatie en voorlichting**
In de klankbordgroepen en ook in de gespreksgroepen W100 is gebleken dat informatie en voorlichting nog behoorlijk wat meer aandacht vereist.

Perspectief

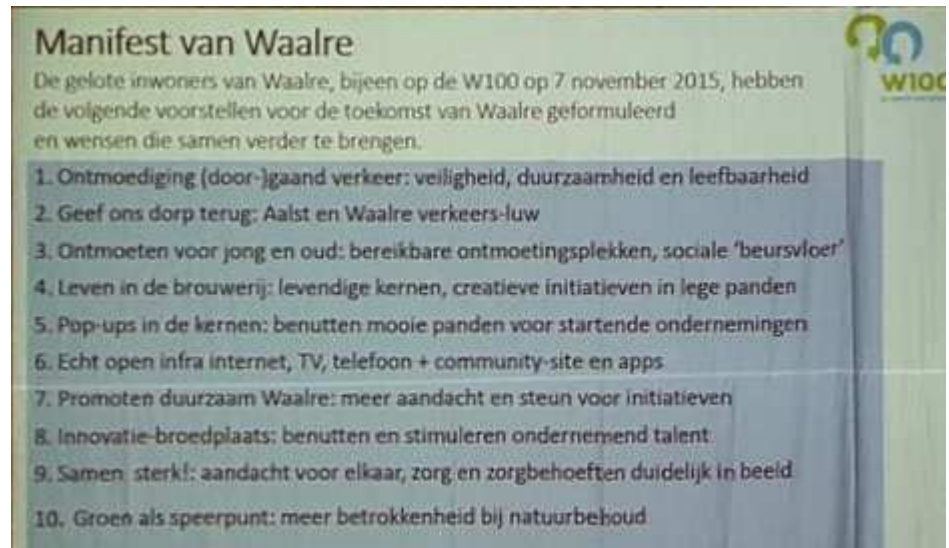
En daarmee gaan we in rap tempo richting 2016.

De bekende donkere dagen voor Kerstmis hebben zich al aangediend. In de beleving zijn ze nog wat donkerder door de actuele toestand in de wereld.

Ik hoop dat “het feest van de zonnewende” of welke naam je er ook aan wilt geven, ook een feest kan zijn met perspectieven op toch een betere wereld met “vrede voor mensen van goede wil”!

Maar graag dan met wat minder mensen zonder die goede wil!

Ton Friesen,



SERVICEFLAT EECKENRHODE OPENT DE SOCIËTEIT

Voor senioren die meer uit hun dag willen halen heeft Eeckenrhode in Waalre De Sociëteit geopend. Deze multifunctionele ruimte is gelegen op de 4e etage van het complex en heeft een prachtig uitzicht over de tuin.

In De Sociëteit wordt een gevarieerd programma geboden dat bestaat uit onder meer klassieke muziek ochtenden, lezingen kunstgeschiedenis, yoga voor senioren (ook voor mensen die minder mobiel zijn) en iPadles voor senioren.

Vanaf begin 2016 wordt iedere donderdag een programma geboden van 10.00 tot 14.00 uur inclusief een warme lunch bereid door de chef-kok van Eeckenrhode. Senioren die niet in Eeckerhode wonen kunnen deelnemen aan activiteiten in De Sociëteit. De deelname kosten bedragen €17,50 pp, incl. warme lunch. Kijk voor meer informatie over Eeckerhode op www.eeckenrhode.nl.



Ingezonden door Eeckenrhode

BEWEGEN IN WATER VOOR OUDEREN BIJ DE SMIENT IN WAALRE

Fitter voelen door bewegen in het water.

Wilt u zich fitter voelen? Lekker in uw vel zitten? Dan is warmwatergymnastiek echt iets voor u! Met deze bewegingslessen oefent u al uw spieren in het water.

In het water beweegt u makkelijker.

De oefeningen worden aanpast aan de mogelijkheden van de deelnemers. De zwemonderwijzeres is specifiek opgeleid voor het lesgeven aan ouderen in het water.

We werken met diverse oefenmaterialen en muziek waardoor de lessen gevarieerd zijn. Bewegen in water is toegankelijk voor ouderen, ook voor mensen met een beperking zoals beginnende dementie. Indien wenselijk kan een mantelzorger of vrijwilliger u ondersteunen bij de activiteit.

Tijdens de les zorgen drijfmaterialen ervoor dat u vrij in het water kunt bewegen. (Een goede) zwemvaardigheid is niet nodig. Na afloop kunt u in de ontvangstruimte een consumptie gebruiken en ervaringen uitwisselen.

Dag en Tijd.

Op woensdagen 10:30 - 11:15 uur.



Kosten.

Inschrijfkosten: €10,-.

Bewegen in water voor ouderen (per 45 minuten): €5,25 .

Een eventuele mantelzorger mag gratis mee.

Strippenkaart: U koopt een 10 strippenkaart (€52,50) deze blijft 6 maanden geldig en geeft u 10 keer toegang tot het Bewegen in water voor ouderen.

Betalingen per automatische incasso.

Inschrijven.

Inschrijven is mogelijk via het formulier op de website www.desmient.nl

Proefles.

Het is mogelijk om een gratis proefles te volgen. U bent van harte welkom.

Informatie.

Neem contact op met De Smient:

telefoon 040 28 70 750

E-mail: algemeen@desmient.nl

Zwembad De Smient.

De Smient, Van Dijklaan 21, 5581WG Waalre

Ingezonden door Gemeente Waalre

LOTGENOTEN CONTACT VOOR MANTELZORGERS

**DE IDEALE
MANTELZORGER**

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

Loesje

In september 2014 is in Activiteiten- en Ontmoetingscentrum De Pracht gestart met een nieuwe ontmoetingsactiviteit, dagbesteding de "PrachtDag". Dit is een wekelijkse dagbesteding die is bedoeld voor ouderen die zelfstandig in de gemeente Waalre wonen en vanwege lichte lichamelijke en/of geestelijke beperkingen, niet meer zo makkelijk zelfstandig deel kunnen nemen aan bestaande ontmoetingsactiviteiten. Er is toen gestart op de woensdag. Onlangs is op maandagen gestart met een tweede PrachtDag. In Waalre-dorp is dagbesteding "Neffe de kerk" op vrijdagen in de pastorie naast de Willibrorduskerk.

Behoeften van mantelzorgers

Via de PrachtDag kwamen de vrijwillige activiteitbegeleiders in contact met de mantelzorgers van de gasten. Van hen kregen zij het signaal dat mantelzorgers behoefte hebben aan informatie over de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers en aan het uitwisselen van ervaringen met andere mantelzorgers.

Maria van Engelen, van Steunpunt Mantelzorg (GOW Welzijnswerk), werd uitgenodigd om te vertellen over mantelzorg en waar mantelzorgers in de praktijk tegenaan kunnen lopen. Tijdens deze bijeenkomst was er uiteraard ook gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen, wat door de aanwezigen als zeer prettig en zinvol werd ervaren. Het plan werd opgevat om elkaar voorlopig met enige regelmatig te blijven ontmoeten.

Plan "Lotgenoten contactgroep voor mantelzorgers"

De werkgroep Zorg & Welzijn van De Pracht wil een pilot starten voor een lotgenotengroep voor de mantelzorgers van de PrachtDag-gasten in de vorm van een serie van tien tweewekelijkse bijeenkomsten. Afhankelijk van de behoeften en ervaringen van de deelnemers is het mogelijk om daarna te starten met een volgende groep.

Doel

De doelstelling is om mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten met elkaar in contact te brengen zodat zij de mantelzorgsituatie beter kunnen volhouden. Praten met lotgenoten betekent voor veel mantelzorgers het uitwisselen van ervaringen die anderen in hun omgeving niet hebben. Zowel emoties als praktische tips kunnen worden uitgewisseld met anderen in een vergelijkbare situatie die er voor openstaan.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Opzet en begeleiding

Gedacht wordt aan tien bijeenkomsten (om de twee weken) in De Pracht van ongeveer 2 uur onder begeleiding van Elly van Ast als vrijwillige ervaringsdeskundige. Professionele ondersteuning wordt gezocht bij het GOW en GGZE voor bv. cursusmateriaal.

De gemeente (Wethouder Hanneke Balk) is gevraagd om financiële ondersteuning zodat snel kan worden gestart.

WHATSAPP BUURTPREVENTIEGROEPEN

WhatsApp buurtpreventiegroepen zijn extra ogen en oren voor de politie. Zodra u iets verdachts ziet of hoort, zoals (vermoedens van) inbraak, oplichting, vernieling, straatroof, bedreiging of mishandeling dan kunt u eenvoudig met uw smartphone via uw WhatsApp groep een melding maken. Op die manier is iedereen bij u in de buurt direct op de hoogte.

STAND VAN ZAKEN IN WAALRE

In het "Integraal veiligheidsplan De Kempen 2015-2018" staat vermeld dat: "Het gebruik van sociale media (zoals buurtwhatsapp-groepen) zal door gemeenten en partners worden gepromoot. Gemeenten zetten daarnaast sociale media gericht in om inwoners te bereiken."

In Waalre zijn er inmiddels enkele BuurtWhatsApp-groepen / WhatsApp buurtpreventiegroepen actief of in oprichting. Voor zover bekend (oa. info Gemeente Waalre) zijn in de volgende buurten groepen actief:

- Componistenbuurt
- Campanulalaan
- De Voldijn
- Achter de Statie
- Achter 't Laar
- Zuid-Oost van Gat van Waalre/De Meeris
- Waalre-Zuid.



Mensen kunnen zich aanmelden bij een BuurtWhatsApp groep als:

- in hun buurt zo'n groep is gedefinieerd;
- en als men in het bezit is van een smartphone of tablet waarop WhatsApp is geïnstalleerd;
- en als men toegang heeft tot Internet via bv. WiFi of Internet-MB-abonnement.

Als in een buurt nog geen BuurtWhatsApp- groep / WhatsApp buurtpreventiegroep is gedefinieerd dan kan men zelf het initiatief nemen om zo'n groep te starten.

WhatsApp voor buurtpreventie wordt momenteel landelijk gecoördineerd via de website <http://wabp.nl>. Daar kunnen gemeenten zich aanmelden. Waalre heeft dat nog niet gedaan.

GEHOORD IN DE KLANKBORDGROEPEN

Over "Goed voor Mekaar"

- Veel mensen werken en hebben daarom weinig tijd om te helpen;
- In de praktijk zijn er al veel mensen die elkaar helpen;
- Hulp voor kleine klusjes en incidentele hulp lukt meestal wel. Structurele hulp is vaak teveel gevraagd;
- Er zijn al veel initiatieven. Sluit daarbij aan;
- De Gemeente met het "Goed voor Mekaar"-project werd gemist op de Vrijwilligers Markt op 10 oktober in 't Hazzo en 11 oktober in Het Klooster.
- De Gemeente weet niet hoeveel vrijwilligers er zijn.
- De Gemeente moet buurtverenigingen faciliteren om eenzaamheid te voorkomen.
- Repair Café is ook een "Goed voor mekaar" activiteit.



(Vervolg op pagina 7)

GEHOORD IN DE KLANKBORDGROEPEN

(Vervolg van pagina 6)

- Alle 75 plussers hebben een “zorgkaart” ontvangen waarop vermeld staat bij wie men terecht kan met vragen over zorg en welzijn.
- Zorg voor een goed eigen zorgplan. Weet wat je wil.
- Via www.waalre.nl kunnen diensten worden aangevraagd. Omdat niet alle senioren daarmee vertrouwd zijn moet voor het indienen van een aanvraag ook een papieren formulier ingevuld kunnen worden.
- Kwetsbare ouderen hebben vaak geen toegang tot het Internet.
- KBO-Aalst geeft een boekje uit over “Eenzaam in Waalre”. Dit boekje is ook bij de gemeente aangeboden maar in deze samenstelling was daarvoor geen belangstelling.

Over accomodaties

- De bouw van het Gemeentehuis met “Multifunctioneel Centrum” tussen Aalst en Waalre wordt doorgezet. Het Klooster wordt verkocht en ‘t Hazzo wordt gestript. Iedereen moet langer thuis blijven wonen terwijl voorzieningen verdwijnen. De Gemeente moet wel zorg dragen voor ontmoetingsplaatsen voor senioren.
- Het “multifunctioneel centrum” moet bereikbaar zijn voor ouderen. De gemeente moet daarvoor zorgen, ook in de avonduren.
- Zonder ‘t Hazzo kan de KBO-Aalst niet functioneren. De Seniorenraad moet er bij de Gemeente op aandringen dat er in iedere wijk een Sociaal Centrum komt zoals De Pracht.
- “In woonzorgcentrum ‘t Laar staan veel appartementen leeg en de recreatiezaal wordt bijna niet meer gebruikt”. Wat er met ‘t Laar gebeurt is nog niet duidelijk.
- Het gerucht gaat dat er vluchtelingen (statushouders) worden opgevangen in de beide voormalige bibliotheken. Is dat waar? Burgers zouden kunnen bijdragen door het geven van taallessen. Dat wordt erg belangrijk geacht.

Over andere onderwerpen

- Om te voorkomen dat burgers in een schuldhulpverleningstraject terecht komen is er een burgerinitiatief “Stichting Burgerschuldhelp” gestart. De Gemeente haalt de de functie Schuldhulpverlening terug naar Waalre en neemt daarvoor een schuldhulpverlener in dienst. Waarom weer een nieuw initiatief? Het Diaconaal Noodfonds heeft dezelfde doelstelling. Mensen erkennen niet snel als ze schulden hebben.
- Er zijn vragen en onduidelijkheid over het glasvezelproject van Kabeltelevisie Waalre. [Zie hier-voor de Nieuws-rubriek op de website www.seniorenraadwaalre.nl](http://www.seniorenraadwaalre.nl) .
- De voorzitter van “Het Gehandicaptenplatform” stopt na deze functie 23 jaar te hebben vervuld. “Agenda 22”, de 22 VN-standaardregels voor gelijke kansen voor alle mensen met een beperking, wordt binnenkort door de Nederlandse regering ondertekend. Er is dus nog veel te doen. Wie heeft er belangstelling om zijn functie over te nemen?



Prettige feestdagen!

Wilt u graag de Nieuwsbrief van de Seniorenraad Waalre per email ontvangen? Meld u dan aan via het menu **Contact** op onze website seniorenraadwaalre.nl, of bij het secretariaat: p/a Klaprooslaan 11, 5582GN WAALRE, Telefoon: 040 22 14 873 e-mail: secretariaat@seniorenraadwaalre.nl