

Inhoudsopgave	Blz.
Van de bestuurstafel	2
Uitnodiging kerstmiddag	3
Dames Lief en Leed	4
Thuis gekookt ook in Doetinchem	5
Toekomst CSO-D	7
Woonvormen	8
Samenvatting boek	8
Gedicht "Vrede"	11
Contacten SVD	12

VAN DE BESTUURSTAFEL

Na een prachtige herfstwandeling in Slangenburg zit ik achter de PC om dit stukje te schrijven. Het is lastig om de juiste woorden te vinden want er is de laatste tijd nogal wat gebeurd in onze vereniging. Het overlijden na een kort ziekbed van ons bestuurslid Toos Smit is verdrietig en pijnlijk. Toos was erg betrokken bij onze vereniging en een doener in de activiteiten commissie. We gaan haar missen. Henk Messink (penningmeester) en Hetty Messink (Lief en Leed) zijn gestopt bij onze vereniging. U zult begrijpen dat er een stapel werk is beland op de tafel van de overige bestuursleden. Vele uren zijn er besteed (en nog) om de boel weer op de rit te krijgen. Lief en Leed draait weer, dank aan de dames! Zie verderop in deze uitgave. Jan en Carin Magielse helpen met ons met de opbouw en uitgave van het Contactblad waar we erg blij mee zijn. Nelleke heeft al haar energie in de organisatie van de kerstmiddag gestopt en heeft blauwe vingers van het schrijven van etiketten. Naast al deze beslommeringen lopen er ook nog besprekingen over samenwerking/fusie met de KBO-Doetinchem. Zij zijn vanaf januari 2025 ook een zelfstandige vereniging. Het overleg verloopt in een goede sfeer, er zijn raakvlakken, maar er zijn veel punten die nog overbrugd moeten worden. Zoals met U besproken willen we op de jaarvergadering in februari/maart 2025 ons voorstel/advies aan U voorleggen. Tenslotte hoop ik U allen te ontmoeten op 19 december bij de sfeervolle kerstmiddag. Blijf gezond en let een beetje op elkaar. Aardig en lief zijn kost niets!

Jan IJsebrands (voorzitter)

UITNODIGING KERSTMIDDAG

19 DECEMBER 2024

Hierbij nodigen wij U uit voor onze traditionele, gezellige Kerstmiddag.

Locatie: Zaal Teunissen
Hoofdstraat 2
7035 AK Kilder

Programma:

Vanaf 13.30u.: Ontvangst met koffie/thee en iets lekkers.

Vanaf 14.00u.: Openingswoord voorzitter, gevolgd door muzikale verrassing.

Rond 14.45u: Pauze met hapjes en een drankje.

Na de pauze deel 2 van het muzikale optreden.

Om ongeveer 15.45u is er een 2^e pauze met warme hapjes en een drankje.

De voorzitter sluit deze sfeervolle Kerstmiddag af om ongeveer 16.30u.

Deze middag kunnen wij U aanbieden voor € 5,- p.p. contant te voldoen in de zaal. Niet leden betalen € 20,- p.p.

Opgeven tot 17 december bij:

Nelleke IJsebrands email: j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Tel: 0314-330411

NB: Bij afmeldingen na 17 december of wegblijven zonder bericht brengen wij U € 20,- in rekening.

Dames van lief en leed.

Zoals de meeste jullie weten, hebben Ardie Wenneker en (ik) Henny Dokter, na overleg met het bestuur, Lief en leed onder onze vleugels genomen.

Omdat we alle dames wel van gezicht kenden, maar niet precies wisten wie ze waren, hebben we ze Donderdag 10 Okt. uitgenodigd om kennis met elkaar te maken.

En ook om elkaar op deze manier te leren kennen. Dan weet je ook wie wat of waar ze iets kunnen doen.

Zodat het voor iedereen duidelijk is en we een leuke samenwerking hebben. Wij zijn met een groepje van 7 Vrouwen. Het was een heel gezellige avond en voor herhaling vatbaar.

Hier stellen we ons eerst even voor, wie de dames van lief en leed zijn: Henny Dokter, Ardie Wenneker, Trudi van Koningsveld, Hennie Dekker, Anneke Jager, Margreet Thijssen en Elma Berentsen.

Heeft U iets te melden waarbij Lief en Leed een rol kan spelen meldt dit bij Ardie Wenneker 0636299186 of Henny Dokter 0621420636

Vele Gezellige groetjes

De dames van lief en leed.

SLAPEN

Wie diep genoeg slaapt, voelt zich de volgende dag fitter. Lichaam en geest krijgen zo voldoende rust om te herstellen. Als je lichaam op de juiste manier wordt ondersteund tijdens de slaap, voorkomt dat steeds wakker worden en veel draaien in bed. Dit zijn signalen dat je niet

lekker ligt. Goed slapen voorkomt bovendien gezondheidsklachten op de langere termijn. Wist U dat... een matras na 8 tot 10 jaar aan vervanging toe is? Dit ongeacht de prijs of kwaliteit. Dit komt door vochtverlies tijdens de slaap zoals ademen en transpireren. Hierdoor wordt de ondersteuning van het matras na verloop van tijd minder. Stijve spieren bij het opstaan en een vermoeid gevoel kunnen een teken zijn dat het lichaam zich extra heeft moeten inspannen tijdens de slaap. Het verhogen van het ligcomfort heeft vaak een positief effect op de nachtrust en dus op uw gezondheid. Advies: Doe af en toe een bed check en vraag eventueel advies in een speciaalzaak.

Stichting Thuisgekookt ook in Doetinchem

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die door ziekte, leeftijd of een beperking niet meer zelf kunnen koken aan een buurtgenoot die het leuk vindt om 1-2 keer per week een portie extra te koken. De maaltijdontvanger betaalt hiervoor slechts de kosten van de ingrediënten. Zo gaan we terug naar wat vroeger heel normaal was: burens die voor elkaar zorgen. Wij zijn een CBF gecertificeerde en ANBI-stichting. Zie www.thuisgekookt.nl voor meer informatie.

We doen ons werk met een focus op ca. 30 gemeenten waar we een subsidie krijgen, waaronder gemeente Doetinchem. Door zorgvuldige en persoonlijke matchmaking en een intensieve samenwerking met het lokale zorgnetwerk en de gemeente, draagt Stichting

Thuisgekookt bij aan verschillende maatschappelijke

effecten, zoals: langer zelfstandig thuis wonen, verminderde belasting van hulpverleners, gezondheidswinst en daarmee uitstel van zorg en betere integratie van mensen met een bijzonderheid of beperking.

Overall in Nederland, waaronder Doetinchem, wonen mensen die onze hulp goed kunnen gebruiken én mensen die staan te popelen om te helpen. Ze weten alleen nog niet altijd hun weg naar ons te vinden.

Hulp nodig bij de warme maaltijd?

Lukt het je niet om elke dag zelf te koken? Stichting Thuisgekookt staat voor je klaar! Als je je aanmeldt gaan wij op zoek naar een buurtgenoot die met liefde één of twee keer per week een lekkere en gezonde maaltijd voor je kookt, passend bij jouw eet- en dieetwensen. Deze thuiskok kookt vrijwillig, zodat je alleen de kosten voor de ingrediënten en 10% commissie betaalt. En als ophalen niet meer lukt, kan de maaltijd ook worden gebracht.

Als thuiskok starten met koken?

We zijn altijd op zoek naar enthousiaste thuiskoks! Vind jij koken leuk, wil je één of twee keer per week een portie extra koken voor een buurtgenoot en maak je met liefde tijd voor een gezellig praatje? Meld je dan aan als thuiskok. Je hoeft daarna niets te doen, wij benaderen jou als iemand bij jou in de buurt hulp nodig heeft. Doneren? Wil jij op een andere manier een bijdrage leveren? Al vanaf een eenmalig bedrag van €5 kun jij iemand die dit hard nodig heeft

voorzien van een lekkere warme maaltijd en een gezellig praatje met een buurtgenoot.

Doneren?

Wil jij op een andere manier een bijdrage leveren? Al vanaf een eenmalig bedrag van €5 kun jij iemand die dit hard nodig heeft voorzien van een lekkere warme maaltijd en een gezellig praatje met een buurtgenoot.

Zie www.thuisgekookt.nl of liever bellen?

085-0608768en

TOEKOMST CSO-DOETINCHEM

In oktober was de laatste themamiddag van 2024. Deze was in Wehl. Het thema was mantelzorg nu en in de komende jaren. De goed gevulde zaal kreeg een prima presentatie van Buurtplein en er was voldoende tijd om vragen plenair of individueel te beantwoorden. Het bestuur van het CSO-D is in overleg of de themamiddagen een andere vorm en/of inhoud moeten krijgen. De afgelopen 10 jaar zijn alle onderwerpen voor senioren meerdere malen aan de orde geweest. Wat ook speelt is dat de gratis consumpties voor de deelnemers niet meer door de verstrekte subsidie gedekt worden vanaf 2025. De invulling van het programma ging ook in overleg met de clientgroep ouderen. Maar zoals eerder gemeld hebben die geen afvaardiging meer in de Sociale Raad en is hun inbreng op het bordje van het CSO-D beland. Kortom er wordt met hoge prioriteit gezocht naar nieuwe sociaal betrokken senioren. Wie meldt zich? Jan IJsebrands

WOONVORMEN

Een mantelzorgwoning is bedoeld om zorg te verlenen aan een familielid die zorg nodig heeft. Dit in een zelfstandige woning op eigen terrein, maar het kan ook een bestaand deel van de hoofdwoning zijn. Een kangoeroewoning is bedoeld voor dubbele bewoning meestal door verschillende generaties. Het betreft twee zelfstandige woningen die met elkaar zijn verbonden. Nederland telt ongeveer vier miljoen mantelzorgers waarvan ongeveer 20% bekend zijn bij de gemeentes. Hoeveel mantelzorgwoningen er zijn is niet bekend. Wel neemt de vraag toe vanwege de vergrijzing en de wens van senioren om zelfstandig te blijven wonen. Het ministerie van Volksgezondheid stimuleert het gebruik van mantelzorg woningen bijvoorbeeld door vereenvoudiging van de regelgeving. De gemeente Doetinchem is erg actief op dit gebied. Wilt U informatie over dit onderwerp neem dan contact op met Buurtplein Doetinchem zij helpen U graag verder.

Samenvatting van het boek "Al het blauw van de hemel"

Auteur: Melissa de Costa, geboren in 1990 in Frankrijk.

Melissa da Costa begon al op 7-jarige leeftijd met het schrijven van verhaaltjes en gedichtjes. Maar omdat zij zelf vond dat ze geen schrijversbloed had, volgde zij een studie economie en management in Lyon. Daarna ging ze werken

als communicatiemedewerker bij de gemeente Isère met de focus op energie en klimaat. Ze was eveneens geïnteresseerd in aromatherapie (essentiële oliën), naturopathie en sofrologie (hulpmiddelen en technieken om beter om te kunnen gaan met emoties, stress en pijn). Zij is getrouwd, heeft 2 kinderen en ze woont in de regio Parijs. Toch bleef het schrijven van een roman haar grote wens en in 2018 zette ze een van haar romans op een platform op het internet, waar een kleine uitgever haar ontdekte. En zo werd "Tout le bleu du ciel" een enorm succes. Het is een fictief verhaal. In mei 2020 zegde ze haar baan op en werd ze fulltime romanschrijfster. Intussen zijn er 6 boeken van haar gepubliceerd. Een ander boek dat in het Nederlands is vertaald is "De dagen die komen".

Korte samenvatting:

Hoofdpersoon Emile (26 jaar) hoort dat hij Jong-Alzheimer heeft en dat hij nog maximaal 2 jaar te leven heeft. Om de medische toestanden en het verdriet van zijn ouders, zusje en vrienden tijdens deze periode te ontlopen, besluit hij een camper te kopen en op reis te gaan. Naar de Alpen of de Pyreneeën, dat weet hij nog niet en hij besluit een reisgenoot te zoeken, die hem in deze moeilijke periode kan begeleiden en steunen. Hij wil dat niet doen met een goede bekende of vriend en daarom plaats hij een advertentie op internet. Daarin zoekt hij een reisgenoot voor zijn laatste avontuur. Hij verwacht eigenlijk niet dat er iemand op zal reageren. Toch gebeurt dat en zo komt Joanne (29) in zijn leven. Een jonge, introverte vrouw, waar hij aanvankelijk

geen hoogte van krijgt. Toch beginnen ze aan de reis en vertrekken ze in een Volkswagenbusje richting de Pyreneeën. Heel langzaam wordt het verleden, de karakters van de beide hoofdpersonen en het verloop van zijn ziekte ontrafeld. Tijdens de reis ontdekken zij (en wij) de schoonheid van de natuur, het feit dat mensen elkaar nodig hebben en wat meditatie kan betekenen.

Thema's:

- Alle emoties die een mens maar kan ervaren
- De natuur, de verschillende seizoenen
- De verrassende ontmoetingen tijdens hun reis
- Het belang van meditatie
- De strijd/angst om zich weer te binden, van iemand te houden en die dan weer te moeten verlaten

Het boek is makkelijk leesbaar en ondanks het thema niet zwaar of deprimerend. Het is een ode aan de vriendschap, de natuur, de liefde en vooral aan het leven. Een prachtig boek, het lezen zeer de moeite waard.

Jannie Menderink, leesclub 2

SENIORENCONTACT

Mocht u klachten hebben over de bezorging van het Seniorencontact neem dan contact op met secretariaat.

Het volgende nummer verschijnt in februari 2025.

Copy inleveren vóór 1 februari 2025

Vrede

Wij tasten naar de vrede
als blinden in de mist.
Alsof al in het verleden
de vrede is uitgewist.

Ook nu, in het heden
lijkt vrede heel ver zoek.
Ondanks vele gebeden,
Is 't een gesloten boek.

We lopen wankel, dwalend
door dorre zandwoestijn.
Gaat het klimaat bepalen
hoe vrede straks zal zijn?

Is vrede zinloos zoeken
naar goede voedingsgrond,
of zal al spoedig blijken,
hoe weinig gras er stond?

Zijn oorlog en ontheemding
en armoe dan zó sterk,
en drijven de vervreemding
en angst ons naar de kerk.

Zijn welvaart en ook luxe
een oorzaak van verval?
wordt leven 'n parachute,
dicht, een vrije val?

Zit vrede in 't feesten,
in een drankfestijn?
of in, als bij heel velen,
in geld, als medicijn?

Vrede is tevreden,
is vrede in jezelf.
dankbaar voor het heden,
ondanks heel veel geweld.

Vrede zit in golven
In het water van de zee
Maar ook daarna en later
golft vrede vredig mee.

Sytze van Koningsveld.

Contactgegevens Senioren Vereniging Doetinchem

- KVK 65208463
- Postadres: Bonifaciusstraat 10, 7009 MP Doetinchem
- info@seniorenverenigingdoetinchem.nl
- www.seniorenverenigingdoetinchem.nl
- Bankrekening: NL42RABO0328992356
- Jaarcontributie € 30,- Partner € 15,-

Voorzitter: Jan IJsebrands

Tel: 0314-330411. j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Secretaris: Leo Schipperheijn

Tel: 06-44456577 leo.schipperheijn@me.com

Ouderenadviseur: Berry Gerritsen

Tel: 0314-324840 a.gerritsen20@kpnplanet.nl

Coördinatie belasting invulhulpen: Dick Falkena

Tel: 06-22222441 dick.falkena@gmail.com

Coördinatie Lief en Leed: Henny Dokter

Tel: 06-21420636 hennysopjes1958@gmail.com

Coördinatie activiteiten: Nelleke Ijsebrands

Tel: 0314-330411 j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Coördinatie kegelclub: Ardie Wenneker

Tel: 06-36299186 ardiewenneker@gmail.com

Coördinatie fietsclub: Berry Gerritsen

Tel: 0314-324840 a.gerritsen20@kpnplanet.nl

Coördinatie leesclub: Trudi van Koningsveld

Tel: 0314-391215 lierk38@gmail.com

Redactie seniorencontact: Carin Magielse

Tel: 06-38412173 email: magielse47@gmail.com

Websitebeheerder: Jan Magielse

Tel: 06-53172153 email: magielse.jan45@gmail.com