



Sint Anthonis

Nieuwsbrief senioren gemeente Sint Anthonis

Bibliotheek Sint Anthonis

04 November 2020

Inhoud

Aandacht voor elkaar..1
Duurzaamheid..... 2
Seniorenraad..... 3
Iedereen doet mee 4
Mantelzorg 4
Vier het leven..... 5
Luisterlijn..... 6
Land van Cuijk 6
Sudoku..... 6
Vervoersinfo7
Zorginfo 8
Colofon 8

Nieuwsbrief ontvangen

De nieuwsbrief is voor alle senioren in de gemeente Sint Anthonis. Vrijwilligers verspreiden de nieuwsbrief onder de KBO-leden. Bent u geen KBO-lid maar wilt u wel deze nieuwsbrief thuis ontvangen? Meld dit bij de KBO uit uw dorp. Zij zorgen er voor dat u aan de adreslijst wordt toegevoegd.



Aandacht voor elkaar

Het is een bijzonder vreemde tijd waarin alles anders loopt dan je zou wensen. Op bezoek gaan bij je naasten is niet meer vanzelfsprekend en gaat gepaard met de nodige voorzorgsmaatregelen.

Ook andere vormen van contact, bijvoorbeeld via verenigingen, dagbesteding of sport, zijn tot het minimum beperkt. Het is daarom belangrijk om elkaar niet uit het oog te verliezen. Met de campagne "Aandacht voor elkaar" roept de Rijksoverheid op aandacht te hebben voor elkaar en ook stil te staan bij elkaars verdriet.

Inspiratie

De website www.aandachtvoorelkaar.nl die in het leven is geroepen biedt veel informatie maar ook inspiratie hoe je er voor een ander kunt zijn. Daarnaast delen ook veel mensen hun verhaal hoe zij zich door deze periode heen slaan. Deze verhalen kunnen voor anderen een steun betekenen.

Samen Sint Anthonis

Binnen onze gemeente Sint Anthonis bestaat het platform Samen Sint Anthonis waarop de inwoners van onze gemeente elkaar kunnen vinden. Hierop kunnen vraag en aanbod bij elkaar worden gebracht. Wil je iemand helpen door de boodschappen te doen, of zoek je juist iemand die de hond uitlaat? Al deze onderwerpen kunnen op het platform een plek krijgen.

Lees verder op pagina 2 >



Aandacht voor elkaar

> Vervolg van pagina 1

Iedereen kan meedoen om samen met de Dorpsverbinders het platform te vullen en te benutten om de saamhorigheid te vergroten in deze tijd. Heb je tips of ideeën om de saamhorigheid te vergroten door een kleine activiteit op te pakken, voor jong en oud, geef het door aan de Dorpsverbinders.

Dorpsommetjes

Naast praktische hulp, kan hulpaanbod ook liggen in het luisteren naar een ander. Bijvoorbeeld door met iemand wekelijks een ommetje te maken biedt je die persoon aandacht en sta je open voor zijn of haar verhaal. Op de website van gemeente Sint Anthonis staan ter inspiratie verschillende dorpsommetjes (ongeveer 5 km) om met iemand te wandelen.

Uw initiatief

Denk je aan een mooi initiatief om een ander of een groep anderen wat extra aandacht te geven? Plaats een bericht op de website van Samen Sint Anthonis, onder het kopje "elkaar helpen". Hier kun je ook je eigen verhaal delen of iemand zoeken met wie je samen een actie opzet.

Laten we samen zorgen
dat we aandacht blijven
houden voor elkaar!
Doe je mee?

Hulp nodig bij het plaatsen?

Het plaatsen van een bericht is niet moeilijk. Ondersteuning nodig bij het plaatsen van een bericht? De Dorpsverbinders helpen graag via e-mailadres: contact@samensintsintanthonis.nl.

Links

Dorpsommetjes

www.sintanthonis.nl/wandelen-en-fietsen

Website Samen Sint Anthonis

www.samensintanthonis.nl

Uw initiatief plaatsen

www.samensintanthonis.nl/elkaar-helpen

Aandacht voor elkaar

www.aandachtvoorelkaar.nl

Advies over duurzaam wonen? Vraag een gratis (online) spreekuur aan!

Duurzaamheid

Vraagt u zich af aan welke kosten u moet denken bij het isoleren van uw huis, twijfelt u over een zonneboiler of bent u benieuwd welke subsidies interessant zijn voor uw woonsituatie? Gemeente Sint Anthonis biedt nu aan al zijn inwoners de mogelijkheid om een gratis (online) spreekuur in te plannen met een adviseur van Brabant Woont Slim! Tijdens het spreekuur denkt de adviseur in 30 minuten met u mee over het verduurzamen van uw woning.

Waarom doet de gemeente Sint Anthonis dit?

De komende jaren zal het verduurzamen van woningen in Nederland in een stroomversnelling komen. Ook in gemeente Sint Anthonis zijn we hier volop mee bezig. Dat doen we om de CO₂-uitstoot te verlagen. Langzaam maar zeker stoppen we het gebruik van aardgas en stappen we over op duurzame energiebronnen zoals zon, wind en water. Naast het overstappen op andere energiebronnen kunnen we ook onze energiebehoefte verlagen. Door energie en daarmee CO₂ te besparen, vergroot u uw wooncomfort, verlaagt u uw de energierekening én draagt u uw steentje bij aan een groenere wereld. Samen Slim Besparen dus!

Plan uw gesprek in

Plan uw gratis (online) spreekuur in via de website van Brabant Woont Slim: www.brabantwoontslim.nl/spreekuur-sintanthonis.

Gezond eten en leven

Mag het een onsje mee zijn? Die vraag is vast wel eens aan u gesteld bij de slager of bij de kaasboer en dan is een onsje meer niet zo erg. Maar wat nu als uw weegschaal dit aan u vraagt... dan is het tijd om op te letten en misschien wel om uw eetgedrag aan te passen.



Wat eet ik op een dag? Goed om dat eens op een rijtje te zetten. Juist voor ouderen is het belangrijk om voldoende vitaminen en bouwstoffen binnen te krijgen. We kennen allemaal de: **Vitaminen A** (van belang voor de normale groei, een gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit o.a. in zuivel, boter, eieren, vlees en vis). **Vitamine B** (B1 ondersteunt o.a het hart en het zenuwstelsel en zit o.a. in rijst en aardappelen). **Vitamine C** bouwt o.a aan uw weerstand en zit o.a. in groente, fruit en aardappels. **Vitamine D** helpt bij stevige botten en tanden. Vitamine D zit o.a. in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Alles over vitaminen vindt u op www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx

Gezond eten is dus heel belangrijk en vooral nu we de donkere wintermaanden weer in gaan. Naast gezond eten is gevarieerd eten minstens zo belangrijk. Gevarieerd eten met groenten en fruit van het seizoen waarmee we de nodige weerstand opbouwen. En snoep ook eens een handje noten! We hebben soms de neiging om in plaats van een warme maaltijd een broodmaaltijd te kiezen. Voor een keertje is daar niks mis mee maar beschouw het als een uitzondering. Een alternatief voor niet zelf te hoeven koken zijn de zogenaamde 'kant en klaar maaltijden' uit de supermarkt. Voor een keertje goed te doen. Maar weet u bijvoorbeeld wat er in zit? Kijk eens op de achterkant en let eens op de toegevoegde kleur- en smaakstoffen en de hoeveelheid zout.

Gezond eten betekent dus ook verstandig eten en met zelf koken kunt u de maaltijd precies zo krijgen zoals in uw geval noodzakelijk. Dus minder zout, minder vet en veel vers. Koken voor twee dagen is natuurlijk ook een oplossing. De volgende dag hoeft u het alleen maar even warm te maken, maar let op: kijk bij het uit de koelkast halen goed naar het product. Als het een rare kleur heeft of als er schimmel op zit is het vaak niet meer eetbaar. Ruik ook aan het product. Komt er een vieze lucht vanaf die je niet kunt plaatsen, eet het dan niet. Proef het product voorzichtig. Zit er een raar smaakje aan, doe het dan weg.

En heeft u geen tijd of zin om te koken, en wilt u toch gezond en verantwoord eten? Denk dan eens aan tafeltje dekje. Ook in de gemeente Sint Anthonis bestaat de mogelijkheid om iedere dag een gezonde en verse warme maaltijd thuisbezorgd te krijgen waarbij rekening is gehouden met uw dieetwensen.

Collectieve ziektekostenverzekering via de gemeente

De gemeente Sint Anthonis vindt het belangrijk dat u gezond bent en gezond blijft. Een goede zorgverzekering is dus belangrijk, maar voor sommige inwoners ook kostbaar. Daarom bieden de gemeenten in het Land van Cuijk alle inwoners met een laag inkomen een collectieve ziektekostenverzekering (CZV) aan. Deze collectieve ziektekostenverzekering bestaat uit de wettelijke basisverzekering en een extra uitgebreide aanvullende verzekering. Om de premie zo laag mogelijk te houden en deelnemers te compenseren voor hoge zorgkosten draagt de gemeente bij in de premiekosten. Dit zogenaamde "Gemeente Pakket" dekt de meest noodzakelijke zorg zoals therapieën, hulpmiddelen (bijvoorbeeld brillenglazen) en tandheelkundige behandelingen. Voor deelname aan de CZV (per 1 januari) kan men zich nu al melden bij de gemeente. Omdat ook uw zorgverzekering misschien wel goedkoper kan. Ga naar www.boxmeer.nl en zoek op zorgverzekering.

.....
Dit artikel is een bijdrage van de seniorenraad. Disclaimer: Het is met de grootst mogelijk zorg samengesteld, doch hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Iedereen doet mee



Het Platform Gehandicapten Sint Anthonis heeft op verzoek van de gemeente de toegankelijkheid bekeken van de vernieuwde N602. Samen met wethouder Huub Bellemakers, de projectleider en de uitvoerder van de N602 hebben ze meerdere keren een wandeling gemaakt over het bouwvlak. Ze hebben de gemeente en projectuitvoerder gewezen op onnodige drempels en obstakels op het voetpad, zoals lantaarnpalen.



De nieuwe oversteek in de Breestraat ter hoogte van het gemeentehuis is volgens het gehandicaptenplatform overzichtelijker en veiliger dan op de oude locatie. "De zebra ligt mooi in de looproute. We zien dat deze ook goed wordt gebruikt", stelt PGSA-bestuurslid Herman Peters.

Uit het gedeelte van de N602 dat klaar is, blijkt dat de adviezen goed zijn opgepakt. De bijna vlakke voet- en zebrapaden zorgen voor een betere toegankelijkheid voor alle inwoners. Vooral wanneer je in een rolstoel zit, met een rollator loopt of met een kinderwagen. Er is ook advies gegeven over het aanleggen van toegankelijke en veilige invalideparkeerplaatsen.

Naast de acties van het PGSA hebben we ook ervaringsdeskundige inwoners die in onze werkgroep meedenken over verbeteringen. Een inwoner met een ernstige visuele beperking had last van verschillende oneffenheden in de voetpaden. Op uitnodiging van de uitvoerder hebben ze samen een wandeling gemaakt. Dit leverde ook verbeterpunten op voor de toegankelijkheid.

Mantelzorgvergoedingen van zorgverzekeraars

Van welke vergoedingen kun je gebruikmaken om de zorg voor je naaste vol te houden en goed voor jezelf te blijven zorgen?

Met een aanvullende verzekering hebben mantelzorgers vaak recht op allerlei vergoedingen, maar dit weten ze niet altijd. Het is belangrijk om goed te kijken naar de kleine lettertjes in de voorwaarden. Het basispakket is als zorgverzekering verplicht voor iedere Nederlander. De overheid bepaalt welke zorg onder het basispakket valt. In een aanvullende verzekering staan vergoedingen voor allerlei extra zorg, waaronder mantelzorgvergoedingen. Denk aan een mantelzorgmakelaar, respijtzorg (ook wel vervangende mantelzorg genoemd) of hulp bij mantelzorg.

Uitgebreide mogelijkheden

Ook trainingen en cursussen, zoals mindfulness of een slaapcursus kunnen worden vergoed. Verder zijn er vergoedingen voor praktische zaken, zoals een logeerhuis of herstellingsoord, reiskosten van ziekenbezoek, lidmaatschap van een patiëntenvereniging, kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders enz.

Mantelzorg

Niet dezelfde verzekering nodig

Mantelzorgers hoeven niet dezelfde aanvullende verzekering te hebben als degene waarvoor ze zorgen. Voor bepaalde vergoedingen is het wel vereist dat mantelzorger en zorgvrager hetzelfde aanvullende verzekeringspakket hebben. Dit geldt soms bij respijtzorg. Mantelzorgers die overwegen een aanvullend pakket te nemen voor respijtzorg of een mantelzorgmakelaar, adviseren we kritisch naar de voorwaarden te kijken. Vaak komt iemand bijvoorbeeld niet in aanmerking voor respijtzorg als de naaste in een instelling verblijft.

Waar heb je recht op?

Sommige zorgverzekeraars geven op hun website informatie. Om te weten waar je recht op hebt, is het goed om altijd eerst telefonisch contact op te nemen. De zorgverzekeraar kan dan meer vertellen over de voorwaarden en bij welke zorgverleners iemand terecht kan. Voor meer informatie en advies kunnen mantelzorgers ook contact opnemen met:

Centrum Mantelzorg Land van Cuijk
Telefoonnummer (0485) 84 67 39 of
ga naar www.mantelzorglvc.nl



Activiteiten en focus 2021

Graag informeren wij u waar we de komende maanden mee bezig zijn en waar we ons in 2021 op richten in het Land van Cuijk.

Activiteiten najaar Land van Cuijk

Belteams

De belteams blijven we zoveel mogelijk en naar behoefte van onze deelnemers voortzetten. Momenteel worden er weer nieuwe vrijwilligers geworven, zodat we dit telefonisch contact niet alleen de komende maanden, maar ook in 2021 kunnen blijven aanbieden. Aandacht geven door een luisterend oor te bieden is van grote waarde.

Nieuwsbrieven – online culturele initiatieven

Onze deelnemers ontvangen 1x per maand per mail een nieuwsbrief met online culturele initiatieven die de ouderen en vrijwilligers via de computer, laptop, tablet of smartphone kunnen bekijken en beluisteren. Voor de ouderen die het lastig vinden om hier mee om te gaan, is een team van helpdeskvrijwilligers opgeleid/getraind die onze deelnemers telefonisch kunnen helpen om digitaal vaardiger te worden.

Vier het Leven per post

Nu er periodiek geen programma-boekjes (met mooie voorstellingen) worden verstuurd is het belangrijk om toch ook per post onze deelnemers een hart onder de riem te steken.

- In december sturen we al onze deelnemers een inspirerend (doe) boekje met een cultureel thema.
- In 2021 willen we hier een vervolg aan geven door dit te herhalen in de vorm van bijvoorbeeld een kwartaalmagazine. Zo betrekken en inspireren we ook onze niet-digitaal deelnemers.

Focuspunten voor 2021

Voor 2021 leggen we, naast de wens onze reguliere activiteiten op te pakken, onze focus op de volgende punten:

Persoonlijk contact met ouderen en vrijwilligers De reguliere activiteiten van Vier het Leven bestaan uit sociale en culturele ontmoetingen. We willen ook in tijden dat we deze ontmoetingen niet kunnen uitvoeren, contact houden met alle ouderen en vrijwilligers die betrokken zijn bij Vier het Leven met als doel: het beperken van sociaal isolement. Dit doen wij via telefoon, e-mail, digitale nieuwsbrieven, online activiteiten en spontane acties voor ouderen door vrijwilligers.

Culturele inspiratie Om ouderen te blijven betrekken en inspireren, wordt via onze website www.4hetleven.nl, onze social media kanalen en de nieuwsbrief een divers online cultureel programma aangeboden. Ook willen we, waar mogelijk, cultuur aan huis brengen, mini-matineeën organiseren en werken we aan een digitaal Vier het Leven-theater (360 graden belevenis).

Bevordering kennis en vaardigheden voor online-activiteiten.

Via helpdeskvrijwilligers bieden we ondersteuning en hulp aan ouderen bij vragen over gebruik van de website, digitale nieuwsbrieven en online aanbod. Naarmate er meer digitaal aanbod komt zal de helpdesk ook verder uitgebreid worden.

Vier het leven

Hartenwensen Hartenwensen zijn intieme (muzikale) optredens van veelal lokale artiesten onder het balkon, in de tuin van een verzorgingstehuis of in de huiskamer, dichtbij de ouderen. Onder het motto 'Samen thuis, samen genieten' hebben we de wens in 2021 een vervolg te geven aan deze bijzondere sociaal-culturele belevenissen.

Deze activiteiten zullen landelijk aandacht krijgen, maar gelden ook voor de ouderen en onze deelnemers in het Land van Cuijk.

Wat 2021 gaat brengen, en wanneer we het samen uitgaan weer kunnen hervatten, is nog niet duidelijk. Wat wel duidelijk is, is dat we ons zullen blijven inspannen om ouderen en vrijwilligers met elkaar en de samenleving te verbinden en mooie culturele belevenissen aan te bieden.



Mocht u vragen hebben dan kunt u contact opnemen met:

Tanja van Sambeek
(regio coördinator Brabant)
tanja@4hetleven.nl of (035) 524 51 56 (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00-18.00 uur).
Kijk voor meer informatie en alle activiteiten op: www.4hetleven.nl

Luisterlijn

De Luisterlijn is bereikbaar via de telefoon voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek. Wil je je hart luchten, je verhaal kwijt, of gewoon even een praatje maken? Neem dan contact op met de Luisterlijn.

Je kunt bellen, mailen of chatten. Anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door. Al meer dan 60 jaar weten mensen de Luisterlijn te vinden. Want praten lucht op. Wanneer je pijn hebt of ergens over piekert, op de momenten dat je je alleen voelt of juist blij. Het hardop uitspreken wat je dwars zit, is vaak al een stap in de goede richting. Getrainde vrijwilligers geven je even dat steuntje in de rug.

Contactgegevens

Bel (0900) 07 67 (normaal tarief) of chat/mail via:
www.deluisterlijn.nl

Land van Cuijk

Enquête voor inwoners over samenwerking

Binnenkort start een online enquête voor de inwoners van de toekomstige gemeente Land van Cuijk. Gevraagd wordt onder andere wat inwoners belangrijk vinden in hun dorp en hoe zij met de gemeente willen samenwerken. Voor deze enquête ga je naar www.gemeentelandvancuijk.nl.



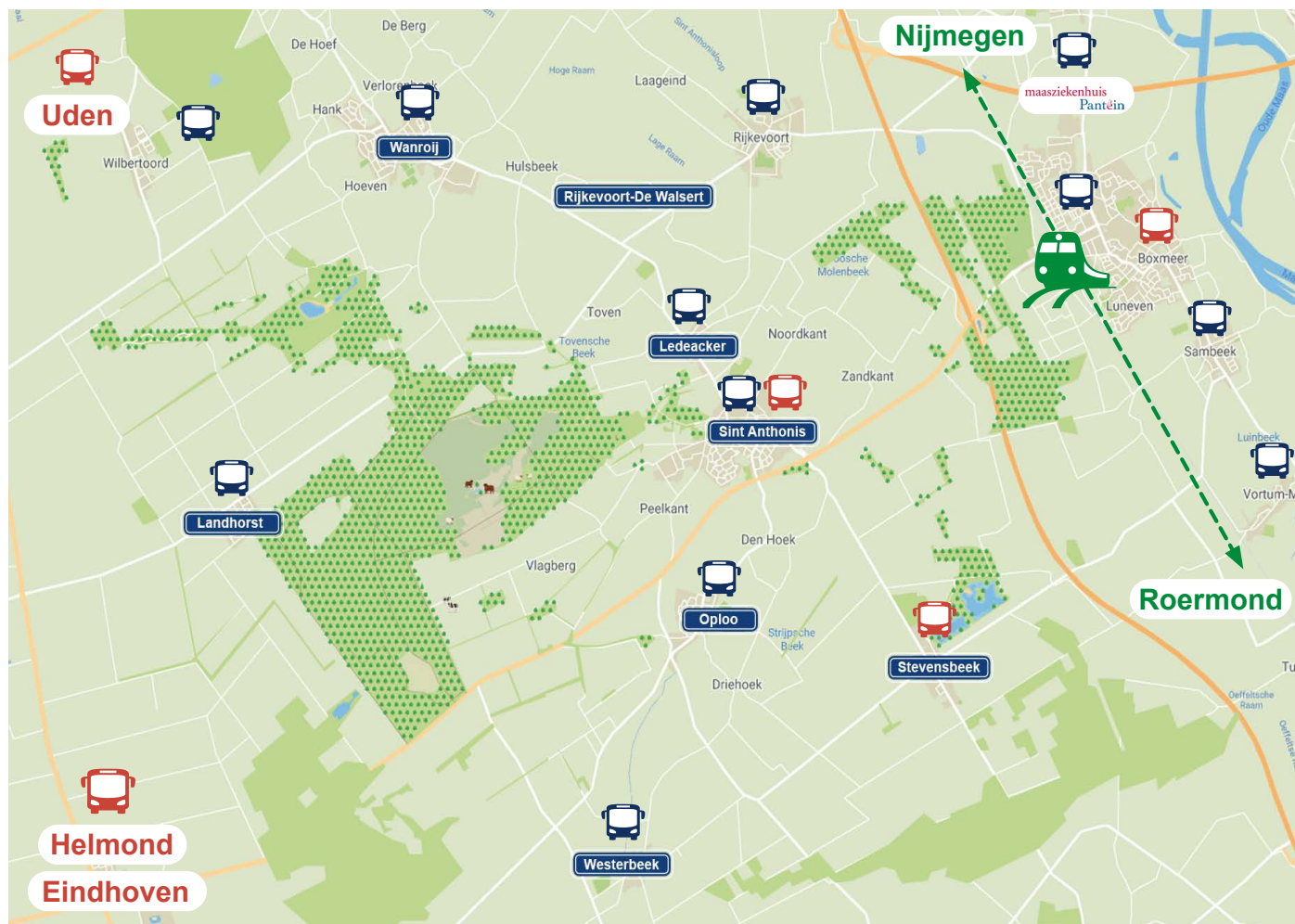
Marije van der Zanden
Wanroij

Sudoku



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

Vervoersinfo



Algemene vervoersinformatie

(0900) 92 92

www.9292.nl



Arriva | Roermond-Nijmegen

(0800) 023 25 45

www.arriva.nl



Bravo lijndienst

(0800) 023 25 45

www.bravo.info



Buurtbus Land van Cuijk (Bravo)

www.buurtbuslandvancuijk.nl

Lijn 292

Buurtbus Sint Anthonis - Boxmeer

Lijn 255

Buurtbus Boxmeer - Venray

Lijn 238

Buurtbus Grave - Boxmeer

OV-Begeleiderskaart

(030) 235 46 61



Regiotaxi Noordoost-Brabant

(0900) 82 94 67

www.regiotaxinoordoostbrabant.nl



Valys

(0900) 96 30

www.valys.nl



Vrijwillige Thuishulp

(0485) 82 09 93

Zorginfo

Centrum voor Jeugd en Gezin	(0485) 39 66 66	www.cjglandvancuijk.nl
Mantelzorg Centrum Land van Cuijk	(0485) 84 67 39	www.mantelzorglvc.nl
Dagbesteding De Koffiepot Wanroij	(0485) 47 01 70	www.dekoffiepotwanroij.nl
Hospice De Cocon Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg	(0485) 38 19 27	www.vptzlandvancuijk.nl
De Huuskamer Dagbesteding	(0485) 38 31 34	www.de-huuskamer.nl
Dorpsteam Sint Anthonis	(0485) 70 05 21	dorpsteam@sintanthonis.nl
Platform Gehandicapten Sint Anthonis	(06) 39 14 80 34	www.pgsa.nl
Sint Anthonis HartVeilig	(0485) 38 34 78	www.sintanthonishartveilig.nl
Stichting de Parel van Sint Anthonis	(06) 25 53 14 15	www.deparelvansintanthonis.nl
Stichting Maaltijd Service Sint Anthonis	(06) 46 71 47 39	maaltijdserviceSMSA@gmail.com
Tante Sjaan Dagbesteding	(0485) 21 34 69	www.tantesjaan.nu
Tante Sjaan Individuele begeleiding	(0485) 21 34 69	begeleiding@tantesjaan.nu
Vrijwillige Thuishulp (ook vervoer)	(0485) 82 09 93	st.vrijwilligethuishulp@gmail.com
Vrijwilligerspunt Sociom	(0485) 70 05 00	www.sociom.nl
Zorgcollectief Wanroij (ZCW)		www.zcw.nu
Zorgloket Sint Anthonis/Boxmeer	(0485) 58 58 65	www.sintanthonis.nl
ZOSA Zorgafhankelijke Ouderen Sint Anthonis	(06) 53 17 89 05	www.zosasintanthonis.nl

Huisartseninfo

Huisartsenpraktijk Oploo & Rijkevoort	(0485) 38 18 00	www.huisartsenpraktijkoploorijkevoort.nl
Huisartsenpraktijk Op 't Zand	(0485) 38 26 64	www.doktersoptzand.praktijkinfo.nl
Huisartsenpraktijk Wanroij	(0485) 47 61 23	wanroij.praktijkinfo.nl
Tunnis Huisartsen	(0485) 38 14 21	tunnishuisartsen.praktijkinfo.nl
Huisartsen-spoedpost Boxmeer-Nijmegen	(0900) 88 80	www.hapnijmegenboxmeer.nl



Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van de gemeente Sint Anthonis in samenwerking met de seniorenraad. Aan de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen geen rechten worden ontleend. De nieuwsbrief verschijnt ieder kwartaal in een oplage van 1500 exemplaren en wordt verspreid in de gemeente Sint Anthonis.

Redactie

Joris Remmen en Aad Overvliet (seniorenraad),
Marian Gommans (gemeente Sint Anthonis)

Vormgeving

Afdeling communicatie (gemeente Sint Anthonis)

Aanleveren kopij nieuwsbrief vóór **1 februari 2021**
via redactie@sintanthonis.nl

// Gedrukt op 100% gerecycled papier

Contact

Gemeente Sint Anthonis
Postbus 40, 5845 ZG Sint Anthonis
Telefoon: (0485) 38 88 88
E-mail: redactie@sintanthonis.nl
Website: www.sintanthonis.nl



Sint Anthonis