

Van de Redactie

De vakantie zit erop. Het was een lange hete zomer. Niet iedereen vond dit geweldig. Maar eerlijk is eerlijk, soms was het wel erg heet. Moet je in de winter soms binnen blijven omdat het weer het niet toestaat dat je naar buiten kunt, gebeurt hetzelfde nu ook in de zomer.

Helaas was onze nieuwsbrief van juli ,wat rommelig.De oorzaak was dat wij met twee verschillende programma's werkten. Dit hebben wij nu opgelost met dank aan de digitale werkplaats.Wij hopen u vanaf nu een foutloze nieuwsbrief te kunnen aanbieden. Het is een gegeven dat alles geleerd moet worden en daar zijn wij geen uitzondering op.



In de nieuwsbrief van juli jl. melden wij dat het kabinet voornemens was om mensen met een beperking die werken en waar subsidie aan de werkgever wordt betaald, niet meer het minimumloon zouden ontvangen en geen pensioen meer opbouwde. Vanuit de bijstand zouden zij dan aangevuld worden tot het minimumloon. In de bijstand horen ook regels. Als je b.v. 5000 euro spaargeld heb of een partner met inkomen, krijg je geen aanvulling. Deze regeling is nu verworpen

Helpdesk voor vragen of opmerkingen met betrekking tot zorg en / of toegankelijkheid.
bel : 06- 312 45 465
of mail info@grv-venlo.nl

De Website van de Gehandicaptenraad Venlo is:
www.grv-venlo.nl

GRV-Jong



[@grv_jong](https://twitter.com/grv_jong) of



[GRVJONG](https://www.facebook.com/GRVJONG)

Digitale werkplaats:
Dickenslaan 50a Blerick
Openingstijden:
Dinsdag en Woensdag
van 9.30 tot 12.00 uur.
Donderdag van 13.30 tot 16.30 uur.
Tel.: 06-147086 23
Mail:digitale.werkplaats.grv@gmail.com

Redactie GRV-nieuwsbrief:
Dorothe Dael en Jan Titulaer
suggesties, opmerkingen
Mail:nieuwsbrief@grv-venlo.nl

Informatie en advies gemeente Venlo

Informatie en advies

Antwoorden op vragen over wonen, welzijn, werk, inkomen, jeugd en zorg binnen de gemeente Venlo vindt u op deze site. Raadpleeg het tabblad "Hulpvraag" of "Levenssituaties".



Heeft u liever een persoonlijk gesprek of wilt u geholpen worden bij uw vraag? Dan kunt u terecht bij het Informatie- en Adviespunt bij u in de buurt. Als dit nodig is, sturen zij u door.

De toegang tot hulp en ondersteuning is georganiseerd, in de wijk. Bij het Informatie- en Adviespunt bij u in de buurt kunt u terecht met vragen over bijvoorbeeld Wmo-voorzieningen, jeugdzorg, hulp in het huishouden. U vindt de Informatie- en Adviespunten in de huizen van de wijk. Informatie over openingstijden en contactgegevens vindt u via onderstaande link.

Ga naar www.informatieenadviesvenlo.com

Uitleg menu onderwerpen:

1.Home: Hier vindt u de tekst zoals hierboven weergegeven. Tevens de huizen van de wijk.

2.Hulpvraag: Hier vindt u diverse onderwerpen zoals ondersteuning thuis, blijven meedoen, minimuminkomen, mobiliteit, wonen en nog meer.

3.Levenssituatie: Hier vindt u o.a. werkloos, scheiden, pensioen, arbeidsongeschikt.

4.Vrijwilligerswerk: Hier vindt u diverse organisatie die vrijwilligerswerk aanbieden.

5.Contact: hier vindt u alle huizen van de wijk met adres, telefoonnummer en openingstijden.

Komt u er niet uit, aarzel niet en neem contact op met een van de huizen van de wijk.

Het geluk van ouder worden

Kortgeleden las ik een kolom die mij aan het denken zette. Ik sla even het schrijfsel van de schrijver over en laat u onderstaand stuk lezen dat hij opvoerde in zijn kolom.

Denk er het uwe van....

Een van de grootste inspiratiebronnen voor een goede oude dag is de Franse schrijfster Benoite Groult. Ze stierf twee jaar geleden op 96-jarige leeftijd. Ik heb de meeste van haar boeken verslonden. Ze gaan over het leven van vrouwen, over het moederschap, over onmogelijke mannen, over seks en over de liefde voor het leven. Zelf hou ik het meest van haar kijk op het ouder worden. Op een keer las ik bij haar over het grootste voorrecht van de ouderdom: dat je niet meer de schijn hoeft op te houden en dat je gerust een hekel mag hebben aan mensen aan wie je echt de pest hebt. Zelf vond ik altijd dat je tolerant moet zijn. Wat een opluchting, dacht ik ineens. De teksten van Groult zijn heel opwekkend. Dit is de mooiste, niet omdat de schrijfster ons laat zien wanneer het voor haar niet meer hoeft, maar wat er nog voor ons in het vat kan zitten als we ouder worden: 'Wanneer ik niet meer kan lezen, geen chocola meer kan eten als ik daar ontzettend veel zin in heb, en niet meer bij springvloed over het strand kan lopen op zoek naar garnalen; wanneer de anderen mij door hun verstandige praat zover hebben dat de wijn me niet meer smaakt; wanneer ik me niet meer domweg gelukkig voel als ik s' ochtends de luiken openmaak zodat het licht naar binnen kan stromen; wanneer ik niet meer de moed heb om over het weer te klagen zoals ik mijn hele leven enthousiast gedaan heb; wanneer ik alleen nog maar kan jammeren in plaats van vloeken; wanneer ik geen vlieg meer kwaad doe; wanneer ik aan mijn cholesterol denk voordat ik een lepeltje zoute boter snoep; wanneer ik jaloers word op wat anderen doen; wanneer ik niet meer met mijn knieën op de grond kan gaan liggen om mijn tuin iets in het oor te fluisteren; wanneer ik liever ga slapen dan uitgaan met mijn beste vriend. Wanneer ik tenslotte voel wat men 'het gewicht der jaren' noemt en niet meer geniet van die onbestemde leeftijd die je in je dromen hebt, en ik me laat beïnvloeden door het vonnis van de spiegel in plaats van te vertrouwen op mijn innerlijke zekerheden; kortom, wanneer ik geen plezier meer heb in mijn plezier en te veel verdriet van mijn verdriet: dan zal ik niet langer meer willen leven. Want het leven, dat ben ik. Ik alleen.

Uit: Benoite Groult Een eigen gezicht

Mensen willen met mij op de foto

"Aytac is een echte BV-er, een bekende Venlonaar" hadden anderen al over hem gezegd. Hij moet er zelf een beetje om lachen "Ja. Ik word hier weleens herkend. Soms willen mensen ook met me op de foto." Aytac woont bij locatie Wachtpoststraat in Venlo, een woonvorm van Pluryn. De sportieve 29-jarige zet zich vol overgave in voor de rechten van mensen met een beperking.



"Als iemand zegt dat ik als rolstoeler iets niet kan, accepteer ik dat niet". Stelt Aytac strijdbaar. Bij Pluryn is hij dan ook actief in de medezeggenschap voor cliënten. Regelmatig heb ik overleg met andere raadsleden. Het openbaar vervoer (OV) is een onderwerp waar ik me zeer betrokken bij voel. Want reizen is niet eenvoudig voor mensen met een lichamelijke beperking.

Vervoer verbeteren

"Juist om niet afhankelijk te zijn van vervoer met de regiotaaxi is verbetering van het OV nodig. Bij het vervoersbedrijf in

Limburg was het slecht geregeld. Er waren geen loopplanken aanwezig om te helpen bij het instappen. En de chauffeurs waren niet opgeleid om mensen met een beperking te ondersteunen. Nu heeft een ander bedrijf het OV in Limburg overgenomen, maar ik zie geen verbetering". "Daarnaast is de ondersteuning bij in- en uitstappen op veel Nederlandse treinstations slecht geregeld. Tegenwoordig moeten de taxichauffeurs die ons brengen, daarbij helpen"

Sportief

Naast zijn grote maatschappelijke betrokkenheid heeft Aytac nog een grote passie: handbal. "Helaas heeft de regio Venlo geen team voor rolstoelhandbal. Maar iedere dinsdagavond zet ik mij in als personal assistent voor ons handbalteam. Verder speel ik bijna elke week jeu de boules."

Best Buddies

Het is duidelijk: Aytac is maatschappelijk zeer betrokken. "Als Nederlander van Turkse afkomst heb ik me 100% aangepast". Ik ken veel mensen in de stad. Dat komt ook door mijn inzet voor het Gehandicapten Informatie Project Scholen (GIPS). Daarnaast ben ik ambassadeur voor Best Buddies in Limburg. Dit project brengt mensen met en zonder beperking bij elkaar. In 2014 deed ik vrijwilligerswerk in Roemenië."

Woongenot

Aytac heeft het goed voor elkaar in zijn Venlose appartement. "Er is hier 24 uur begeleiding aanwezig, maar ik doe zoveel mogelijk zelf. Natuurlijk koos ik voor Venlo omdat mijn ouders hier wonen. Maar ook omdat hier veel interessante ontwikkelingen voor mensen met een beperking zijn. Ik voel me thuis in Venlo.

Bron: Via Limburg (Venlo)

Aytac is lid van GRV-Jong. Wilt u meer weten over GRV-Jong info:



@grv_jong



GRVJONG

U kunt ook een mail sturen naar de redactie van deze nieuwsbrief, dan zorgen wij dat deze op de juiste plaats komt.

Sterker in de samenleving

Pluryn behandelt en ondersteund mensen met complexe zorgvragen, met als doel een zo volwaardig en zelfstandig mogelijke plek in de samenleving. Bij complexe zorgvragen gaat het om een mix aan problematieken zoals gedragsproblemen, een ontwikkelingsachterstand en psychische problemen. Thuis, in de wijk of op een terreinlocatie kunnen jongeren en (jong) volwassenen snel doorgroeien naar meer zelfstandigheid. Iedereen doet mee! De kracht komt uit de mensen zelf. Pluryn ondersteund hun daarbij.

Kijk voor meer informatie op www.pluryn.nl

Venloop Walk & Wheels

De organisatie van de Weir Venloop en Neptunus Wandeltocht zal ook tijdens de komende editie van de Neptunus Wandeltocht op 30 maart 2019 een Venloop Walk & Wheels tocht organiseren voor mensen die in de algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) afhankelijk zijn van een rolstoel of vanwege welke reden dan ook geen 10 kilometer kunnen wandelen, maar wel graag 7,5 kilometer willen wandelen. De Walk & Wheels



tocht start om 13.00 uur bij *de Vilgaard* in Velden en de finish van de route komt overeenkomt met de overige afstanden van de Neptunus Wandeltocht. Het parcours voldoet aan de normen welke daaraan gesteld zijn inzake bijvoorbeeld stijgings- en dalingshoeken.

Inschrijven

Inschrijven voor de Venloop Walk & Wheels kan via www.venloop.nl. Klik op walk en Wheels en vervolgens op inschrijven walk en Wheels. Inschrijven is mogelijk vanaf

1 augustus 2018 en deelnamekosten zijn € 10,-.

Deelnemers in een rolstoel of deelnemers die begeleiding nodig hebben kunnen een begeleider meenemen ter ondersteuning. Begeleiders/mantelzorgers kunnen gratis deelnemen en hoeven niet separaat in te schrijven. Hun naam kan tijdens het inschrijven van de deelnemer in het daarvoor bestemde veld worden ingevuld.

(Ge) spot

Wij geven weleens af op ontwikkelaars die geen rekening houden met toegankelijkheid in



de openbare ruimte, voor mensen met een beperking. Onze doelgroep kan er ook wat van. Deze foto maakte wij in Tegelen. Wij hebben nog gekeken of er een invalidekaart in de auto lag en dat was het geval. Op een plaats waar intensief van invalideparkeerplaatsen gebruik gemaakt moet worden en er weinig parkeerplaatsen zijn, is dit een slecht voorbeeld. Deze bestuurder benut allebei de parkeerplaatsen zodat iemand met een beperking maar ergens anders moet parkeren.

Mensen met beperking lopen vast in regels en systemen

Mensen met een beperking ondervinden nog steeds belemmeringen bij het verkrijgen van de juiste zorg en ondersteuning. Dat blijkt uit de signalen van de cliëntondersteuners van MEE, die MEE NL over het afgelopen jaar heeft verzameld in het MEE Trend- en Signaleringsrapport 2018.



De ondersteuning en zorg voor mensen met een beperking zijn opgenomen in verschillende wetten zoals de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz), de Jeugdwet en de Participatiewet. Daarnaast kunnen zij gebruikmaken van allerlei voorzieningen en regelingen, zoals schuldhulpverlening, vervoer, onderwijs en

regelingen op het gebied van werk en inkomen.

Vooraf waar de problematiek complex is en waar mensen met meerdere wetten en regels te maken krijgen, treden snel knelpunten op. Veel van de gesignaleerde knelpunten vragen daarom om het doorbreken van schotten in de wet- en regelgeving en het bieden van maatwerk.

Ook signaleren cliëntondersteuners dat voorzieningen en dienstverlening niet altijd goed zijn afgestemd op mensen met een beperking. Meestal heeft dat te maken met onvoldoende kennis over deze doelgroep, waardoor niet aangesloten wordt op de beperking. Dat geldt met name voor niet-zichtbare beperkingen, zoals een lichte verstandelijke beperking, autisme of een niet-aangeboren hersenafwijking.

MEE NL-directeur Yvon van Houdt: "Als organisaties vanuit de cliënt denken in plaats van uit het stelsel of de organisatie, dan komen zij tot creatieve en passende oplossingen. Vanuit MEE zijn we graag bereid om daarover mee te denken. Heeft u hulp nodig bij het organiseren van zorg en/of hulp, neem dan contact op met MEE. Adres: Drie Decembersingel 48C, 5921 AC Venlo telefoon 077-396 15 15

Bron: ANP

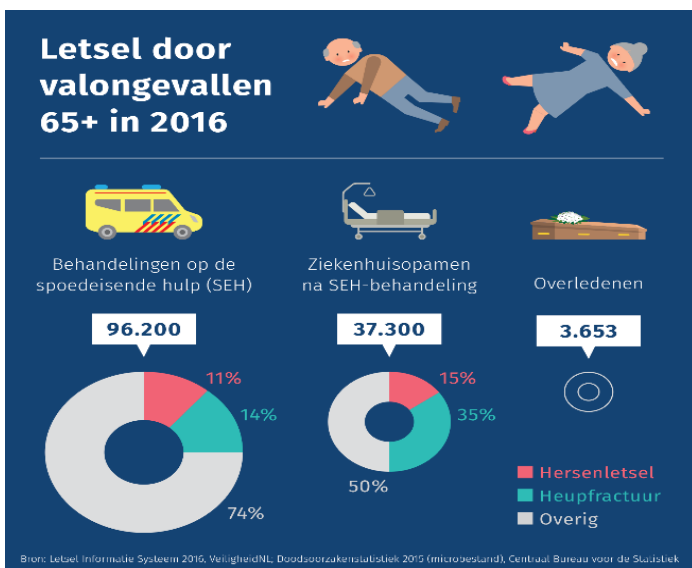
Het aantal valpartijen bij ouderen neemt toe

Een "val incident" bij ouderen is de meest voorkomende oorzaak van letsel. De ernst van het probleem blijkt uit het grote aantal ziekenhuisopnamen en bezoeken aan de Spoedeisende hulp (SEH). Dit brengt hoge medische kosten met zich mee. In 2016 hebben 118.000 65-plussers de SEH-afdeling van een ziekenhuis bezocht na een valongeval. Valpartijen in- en om het huis zorgen voor 82% (96.200) van de ongevallen. De andere valongevallen zijn vrijwel allemaal verkeersongevallen. Van deze 96.200 mensen overleden er 3.653 direct of indirect.

Oorzaken

Oorzaken zijn vaak drempels, losliggende vloerbedekking of tapijten, meubilair, trap of ladder, natte vloeren, medicijn gebruik of slechte verlichting. Ook het vallen vanuit een bed, stoel of rollator komt vaak voor.

Obstakels in de tuin, garage of terras door het struikelen over tuinafval of gereedschap dat rondslingert of door losliggende tegels. De meeste valpartijen gebeuren in de woonkamer, keuken, slaapkamer en sanitaire ruimte.



Gevolgen

Voor mensen boven de 65 jaar is vallen of struikelen een probleem. Als dit het geval is, kunnen de gevolgen enorm zijn. Heup, been, voet, hoofd hals, nek of armen, heupfractuur, hersenletsel, wervelkolom fracturen treden dan vaak op. Het genezingsproces kan lang duren. En vaker houdt men de rest van het leven pijn of andere lastige beperkingen. Voor komende

jaren wordt een toename verwacht van valincidenten in en rond om huis. Als je ouder wordt neemt de alertheid af. De spiermassa wordt minder waardoor het sneller tot een valpartij komt. Ook het langer thuis blijven wonen speelt een rol.

Voorkom vallen, ook in huis

Iedereen wil zo comfortabel en zelfstandig mogelijk wonen. Dan is het belangrijk om op een aantal zaken te letten. Een ongeluk zit in een klein hoekje en kan vervelende gevolgen hebben. Elk 6 minuten valt een senior dusdanig, dat behandeling in het ziekenhuis nodig is. Gelukkig is vallen vaak heel simpel te voorkomen. Gewoon, met wat kleine aanpassingen in uw woning en een beetje aandacht voor uw conditie en gewoontes.

Zorg dat u goed beweegt.

Goede spieren zijn belangrijk om lang zelfstandig te kunnen blijven wonen. Met sterke spieren valt u minder snel. Een half uurtje bewegen per dag (boodschappen doen of de hond uitlaten telt ook mee) is vaak al genoeg om uw spieren sterk en soepel te houden.

Laat regelmatig uw ogen testen

Bij het ouder worden gaan de ogen vaak achteruit. U valt dan sneller doordat u een obstakel over het hoofd ziet. Laat daarom elk jaar uw ogen controleren door een opticien en wacht niet te lang met de aanschaf van een (nieuwe) bril. Zorg ook voor voldoende licht in huis. Haal in huis obstakels weg die u over het hoofd zou kunnen zien en waar u over kunt struikelen.

Medicijnen en bijwerkingen.

Medicijnen hebben vaak bijwerkingen. Het kan zijn dat u zich slaperig voelt of langzamer reageert. Andere bijwerkingen zijn: niet goed kunnen zien, slappe spieren en duizeligheid. De kans dat u valt wordt door bijwerkingen groter. Overleg jaarlijks met uw huisarts of specialist over uw medicijn gebruik

Leer u zelf veilige gewoontes aan.

Veel gewoontes leveren risico's op. Vaak zonder dat u zich daar al te veel van bewust bent. Maar ook deze risico's zijn eenvoudig te verlagen. Even snel de trap af rennen omdat de telefoon gaat hoeft niet, als u op de bovenverdieping een extra telefoon plaatst. Deel uw kasten zo in, dat u veel gebruikte en zware spullen makkelijk kunt pakken. Gebruik een stevige huishoud trap in plaats van een wankelende stoel. Kies voor een verhoogde toiletpot en kijk waar u beugels (waarop u kunt steunen) kunt plaatsen. Sta dus regelmatig stil bij uw gewoontes.

Kleine aanpassingen in en om uw woning maken al een groot verschil.

Uw huis wordt een stuk veiliger met soms maar een paar kleine aanpassingen. Haal losliggende snoeren weg en verlaag drempels. Een antislipmat onder een los kleed, een stevige trapleuning en betere verlichting verkleinen de kans op een valpartij.

Bij VeiligheidNL kunt u folders aanvragen over vallen. Zo hebben zij de folder "Zorg dat u thuis niet valt" waarmee u kunt testen hoe uw situatie in en rondom huis is. Zij geven daarbij adviezen wat u kunt doen om het valrisico weg te nemen. U kunt deze folder bestellen bij VeiligheidNL, telefoon 020 – 511 45 11. U kunt de folder ook downloaden via www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-worden Op deze site staat meer informatie over vallen.