

Maart 2020

Geen activiteiten tot 1 juni!!

Corona zorgt ervoor dat we thuis moeten blijven.

Een onwezenlijke tijd, een tijd die ons lang zal bijblijven.

Laten we oog houden voor elkaar, laten we klaar staan voor elkaar, laten we proberen deze tijd positief door te komen.

Wij wensen u een goede gezondheid en mocht u hulp nodig hebben, bel dan naar een van onderstaande bestuursleden

Colofon

bestuur:

Jan Coenen ☎ 046-4743140

Voorzitter

Dhr. Piet Bastiaans ☎ 046-4432147

secretaris

**Mw. Netty van den Molengraaf
penningmeester**

Leden:

Mw. Ida Boesten ☎ 046 4234590

Mw. Netty Hoogland ☎ 0633834803

Mw. Marlou Buskens Schouteten

notulist-infoblad ☎ 046-4433101

**Bankrekening: NL42RABO0111796261
t.n.v. seniorenvereniging
Mgr Savelberg Schinnen**



Manon

**Afscheid
Tijdens jaar
vergadering
Van onze
voorzitter
Manon**

**nu ere-
voorzitter
van de
senioren
vereniging**

Manon, bedankt voor alles wat je voor onze vereniging hebt gedaan, we zullen graag gebruik maken van je bereidheid ons te blijven helpen. Het bestuur en de leden

We hebben een nieuwe penningmeester!!



Netty van den Molengraaf gaat **voorlopig** onze financiën doen. We zijn als bestuur ontzettend blij dat zij dit wil doen. Netty, welkom bij de club!!

WAT WERKT BIJ

de aanpak van eenzaamheid

1 Netwerkontwikkeling: nieuwe relaties aangaan en/of bestaande relaties verbeteren of intensiveren.

2 Standaardverlaging: onrealistische wensen en te hoge verwachtingen die men van relaties heeft naar beneden bijstellen.

3 Leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid: het eenzaamheidsgevoel terugdringen door bijvoorbeeld afleiding, acceptatie of relativering.

Naast de bovenstaande drie oplossingsstrategieën hebben Bouwman en Van Tilburg (2020) zeven overkoepelende 'typen van werkzame elementen' van eenzaamheidsinterventies beschreven. Deze typen zien we als een aanvulling en verfijning van de drie bestaande oplossingsstrategieën. Het gaat om de volgende 'vormen van ondersteuning':

1. Zinvol bezig zijn. Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak.

2. Ontmoeten. Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan.

3. Praktisch ondersteunen. Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband.

4. Betekenisvol contact. Het gaat om regelmatig en duurzaam contact, waarin een vertrouwensband bestaat. Iemand ervaart een gevoel van herkenning en dat de ander er voor hem of haar is.

5. Sociale vaardigheden. Sociale vaardigheden zijn van belang bij het aangaan en onderhouden van sociale relaties. Met goede sociale vaardigheden kunnen mensen relaties diepgang geven, bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven.

6. Realistische verwachtingen. Realistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, voorkomt teleurstellingen. Dit voorkomt negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen: "Ze willen mij niet" en ontstaat er geen reden om zich sociaal terug te trekken. Met behulp van training of therapie wordt inzicht verkregen in de eigen denkpatronen en het eigen gedrag dat tot negatieve gevoelens of ervaringen leidt en worden handreikingen geboden om positieve ervaringen op te doen en over teleurstellingen heen te stappen.

7. Betekenisvolle rol. Iemand die iets doet voor anderen krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is en er toe doet. Hij of zij is deel van een groter geheel. Iets doen voor een ander, of voor de samenleving, vergroot het zelfvertrouwen. Dat maakt iemand beter in staat om te gaan met zijn of haar situatie.

Maar....

Een boodschap doen

Een pannetje soep brengen

Een telefoontje plegen

Een kaartje sturen

Het zijn de kleine dingen die het verschil kunnen maken

De beweegposter die bijgevoegd is, helpt ons fit te blijven

Op NOP1 Nederland Beweegt! :

Om 10.15 uur en 13.20 uur

OP L1 Limburg Beweegt! :

om 10.00 uur en 14.30 uur

De nieuwe voorzitter.



Beste mensen.

Op donderdag 12 maart heeft de KBO Senioren vereniging Schinnen de jaarvergadering gehouden en heeft men mij, Jan Coenen, als nieuwe voorzitter gekozen.

Wie is dan die Jan Coenen.

Ik ben in Sittard geboren en heb 29 jaar in Geleen gewoond. In Geleen ben ik gemeenteraadslid geweest en heb gewerkt in het ziekenhuis Goddelijke voorzienigheid het Maaslandziekenhuis, Zorg centrum Vastrada en Orbis. Ik ben hier ook voorzitter geweest van de centrale ondernemingsraad. Na mijn pensioen in 2011 heb ik weer een nieuwe baan aangenomen, stil zitten is niets voor mij, en wel op de huisartsenpost in Sittard maar in 2017 viel het doek definitief; ik moest stoppen gezien de leeftijd. Na een periode van 47 jaar werken.

Mijn hobby's zijn wandelen en fietsen, sporten en lezen en ik houd erg van klassieke muziek. Toneel is ook een hobby want ik ben voorzitter van de toneel vereniging St. Joseph uit Schinnen. En ik hoor bij de decorbouwgroep waar we met een gezellige groep decors maken. Timmeren schilderen knutselen zodat we ieder jaar weer een mooie voorstelling op de planken krijgen.

Een andere hobby is koken. Ik kook graag voor vrienden en ook voor een grote groep senioren in Lindenheuvel waar net zoals hier in Schinnen het huiskamerdiner geseveerd wordt. Het aantal deelnemers in Lindenheuvel ligt tussen de 35 personen en 60 personen in de gewone week; tot 120 personen met het kerstdiner. Ik kan jullie verklappen, dat is een hele klus. Inkoop, bereiden, uitserveren, alles moet georganiseerd worden. Mooi en dankbaar werk. Voor de KBO in Schinnen proberen we ieder jaar een mooi programma op te zetten. We zullen dit ook blijven doen en we zullen ook nieuwe initiatieven proberen te gaan realiseren. Ik wil jullie dan ook oproepen om de infobladen goed in de gaten te houden hier staan alle activiteiten in die georganiseerd worden. Het aantal uiteindelijk georganiseerde activiteiten kan uitgebreider zijn dan de jaarkalender aangeeft.

Ook als U een goed idee heeft neem dan gerust contact op met een van de bestuursleden of leden van de werkgroep dan zullen wij kijken of er voldoende belangstelling is en of het georganiseerd kan worden.

De vereniging is van U, samen moeten wij het doen, samen moeten wij het maken. Ook als u denkt: 'ik zou wel willen helpen', graag! Meld je aan. Samen maken we er iets moois van.

Groet

Jan Coenen.



I

Eenzaamheid

Er wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar eenzaamheid. Omdat deze coronatijd niet bijdraagt aan het elimineren van eenzaamheid, geven we tips die ons helpen ofwel ons zelf minder eenzaam te voelen of de ander het gevoel te geven gezien/gehoord te worden. Lees de tips op de vorige pagina plus:

Een andere optie is de Luisterlijn:

DE LUISTERLIJN TELEFOON

Bellen met deze telefonische hulpdienst kan 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. Wij geven je even dat steuntje in de rug. De hulp is vrijblijvend en anoniem.

Bel **0900-0767** voor een luisterend oor of bel een lokaal nummer (alleen de kosten voor je provider).

Waarover kan ik bellen?

Over zo goed als alles. Angst, verdriet, blijdschap; je kunt rustig anoniem je verhaal kwijt of praten over wat je bezig houdt. Ook wanneer je niet goed weet waar je moet beginnen. We helpen je de woorden te vinden.

Lokaal nummer:

Heerlen 045 - 571 99 99



YOGA

Tijdens de jaarvergadering liet de yogadocente ons kennismaken met yoga. Iedereen deed enthousiast mee! Op woensdag is er nog ruimte om mee te doen (wel pas na 1 juni...)



Hebben wij uw mail-adres nog niet????

Help ons om makkelijker te communiceren en meld u aan bij Ger Luijten:
Via: mia.luijten@outlook.com