

# Seniorenpagina



Stichting Welzijn Ouderen Gemeente Boxmeer

## Vervoer door hulpdiensten voor vaccinatie

Iedereen is of wordt binnenkort uitgenodigd voor de vaccinatie tegen Covid-19. De meeste senioren krijgen de uitnodiging van het RIVM met de vraag een afspraak te maken met de GGD. Sommige krijgen een uitnodiging en de vaccinatie van de huisarts. In de uitnodigingsbrief staat het adres van de priklocatie van waar u terecht kunt.

In gemeente Boxmeer is nog geen priklocatie. Tot nu toe worden de vaccinaties buiten de gemeente zoals in Wijchen, Helmond, Veghel en Venray gepland. De meeste senioren kunnen het vervoer naar deze locaties in hun eigen netwerk regelen of gebruik maken van aangepast vervoer.

Er zijn echter ook senioren die geen of zo'n klein netwerk hebben, geen vervoer op maat hebben en/of taxikosten niet kunnen betalen. Hierdoor kan voor deze mensen het vaccineren buiten hun bereik liggen. Het bestuur van de SWOGB wil voor deze groep mensen klaar staan, zodat ook deze senioren in de gelegenheid worden gesteld om zich te laten vaccineren. Dit betekent dat de vrijwilligers van de hulpdiensten deze mensen gratis

kunnen vervoeren. Wél onder de eerder gestelde voorwaarden/maatregelen: 1 persoon tegelijk vervoeren, met mondkapje en geen vervoer bij klachten.

Alleen samen krijgen we Corona onder controle!

De telefoonnummers van de hulpdiensten zijn:  
Oeffelt: 0485-820212  
Vierlingsbeek/Groeningen: 0478-792011  
Rijkevoort: 06-33310409 of 06-23374724  
Beugen: 06-13626448 of 06-20843548  
Boxmeer en alle niet genoemde dorpen: 0485-792010

### Bewegen voor senioren blijft belangrijk

Door de huidige corona maatregelen kan niemand gebruik maken van het regulier bewegingsaanbod bij de SWOGB. Enkele docenten bieden digitaal bewegingslessen aan, waar velen dankbaar gebruik van maken.

Bewegen is zeker in deze tijd belangrijk voor lichaam en geest. De



Beweeg mee met Olga Commandeur en Duco Bauwens!

SWOGB brengt de volgende alternatieve bewegingsactiviteiten nogmaals onder de aandacht:

#### Bewegingsactiviteiten in en rondom het huis

- "Nederland in Beweging" voor als u redelijk goed mobiel bent: iedere dag op TV NPO 1 om 10.15
- "Beweeg mee" op TV bij Omroep Land van Cuijk: iedere dag om 10.30 en 15.30. Het aanbod is gericht op mensen die wat rustiger willen bewegen. Het kan ook op de stoel.
- "Limburg beweegt": iedere

werkdag van 10.00 op KPN 508, Ziggo 713 en Trinet 861 en L1.  
- "De Ommetje app" van de hersenstichting, ontwikkeld met Erik Scherder. Elke dag een wandeling maken is goed voor je mentale en fysieke gezondheid. Je kunt er individueel gebruik van maken maar ook in groepsverband. Sommige docenten gebruiken het bijvoorbeeld met de groep. Wilma Huijbers, een bewegingsdocent: "Het gaat om de tijd die je aan een wandeling besteedt en niet om de afstand. En dat maakt het voor meer mensen

toegankelijk. Met een groep geeft natuurlijk meer motivatie en beweegplezier." Nieuwsgierig naar hoe het werkt? Google maar eens naar [www.hersenstichting.nl/ommetje](http://www.hersenstichting.nl/ommetje). Heeft u hierbij hulp nodig, er is vast wel iemand in uw netwerk, die u hierbij kan helpen.

#### Vakdocenten SWOGB doen hun werk met passie

De vakdocenten weten wat niet bewegen en elkaar niet ontmoeten met de doelgroep doet. Daarom willen zij met de senioren contact houden en samen werken aan vitaliteit. Sport en beweging spelen namelijk een grote rol bij de mate van vitaliteit.

De vakdocenten houden de senioren letterlijk en figuurlijk in beweging. Zij zijn creatief en kijken naar mogelijkheden. Het aanbod is passend, zodat iedere senior kan werken aan vitaliteit en zelfredzaamheid.

De docenten hopen binnenkort weer aan de slag te kunnen. Door hun creativiteit, hun talent in puzzelen met wat wel en niet kan gaat het zeker lukken om iedereen weer verantwoord in beweging te krijgen.

## ACTIVITEITENAGENDA

### Doortrapdagen Boxmeer

Medio mei/juni organiseert de SWOGB in de gemeente Boxmeer samen met alle senioren verenigingen in de gemeente 4 Doortrapdagen. In Beugen, Holthees/Smakt, Overloon en Sambek worden deze gehouden. In deze bijeenkomst staat de fietsveiligheid van meer of minder ervaren, oudere fietsers centraal.

Met behulp van deskundigen, wordt zowel de theorie als de praktijk geoefend. Ook is een fietsmaker aanwezig, zodat uw (elektrische) fietsen perfect afgesteld kunnen worden. Daarnaast zal er voorlichting gegeven worden over de (E) fietsen. Tevens is er informatie over onder andere het monteren van een spiegel op de fiets en worden er nog vele tips gegeven. Ook is er een fysiotherapeut aanwezig, deze zal voorlichting geven met betrekking tot het bewegen en tips geven over het op- en afstappen.

Het programma duurt van 's morgens 10.00 uur tot ongeveer 16.00 uur. In de namiddag kan ook deelgenomen worden aan een (Korte) fietstocht, waarbij het groepsfietsen wordt geoefend (al dan niet in kleine groepjes).

#### Verkeersveiligheid

De Doortrapdagen maken onder-

deel uit van de landelijke aandacht voor de Verkeersveiligheid. Actieve senioren blijven steeds langer fietsen. Dit is goed nieuws, want actief, gezond en mobiel blijven, is belangrijk. Maar fietsen is niet zonder risico's. Het aantal ongelukken met ervaren, oudere fietsers neemt toe, terwijl veel van deze fietsers zich niet aangesproken voelen door berichten over veilig fietsen en geen gebruik maken van de voor deze doelgroep bestaande activiteiten. Het programma Doortrappen richt zich op deze groep fietsers en wil hen bewustmaken van het belang van lang en gezond fietsen. Ga voor meer algemene informatie over het programma Doortrappen naar de site: [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl).

#### Aanmelden:

Binnenkort komt er voor onze gemeente een speciale website. Hier staat ook veel informatie en iedereen van 55 jaar kan zich aanmelden. Wij hopen dat velen hiervan gebruik maken. Ook groepen kunnen zich aanmelden, maar iedereen moet zich persoonlijk registreren. Let op het aantal inschrijvingen is beperkt. Wees snel en houdt deze pagina of de SWOGB website in de gaten.

Hebt u nu al vragen, mail dan naar: [henkroeffen@gmail.com](mailto:henkroeffen@gmail.com)

## Goed voor ons humeur

Het is niet eenvoudig een goed humeur te houden, nu we leven met de gevolgen van een virus en koning winter.

Wat kan helpen?

- Bewegen en naar buiten gaan als het kan
- Als we ons warm inpakken en naar buiten gaan, kunnen we genieten van de bomen en de natuur, de hemel en de koude lucht op ons gezicht. We kunnen binnenshuis mogelijkheden zoeken om te bewegen en de tijd nemen door het raam naar buiten te kijken. Dat kan ons humeur opkrikken.
- Fris naar ons geluk kijken
- We kunnen opnieuw kijken naar wat ons geluk kan brengen. Als we niet kunnen koersballen, kunnen we kijken naar wat er wel kan, zoals lezen, een praatje maken met de buurman, etc.

- Goed voor onszelf zorgen  
De huidige situatie kan emoties losmaken. We kunnen ons geïrriteerd of lamkendig voelen door de beperkingen die we ervaren. Of ons zorgen maken om onze gezondheid of die van anderen.  
Als we de emoties kunnen zien als iets dat erbij hoort en dat accepteren, dan kan het al wat makkelijker worden. Je hart luchten kan helpen of juist iets gaan doen wat je heel graag doet. Dan kunnen we de emoties laten passeren zoals de lucht weer helder wordt, na een

donkere bui.

- We zijn deel van het geheel  
We staan in verbinding met de mensen om ons heen. Door mee te leven met anderen, die het nu moeilijk hebben, kunnen we voelen dat we deel uitmaken van het grotere menselijke verhaal. We kunnen positieve gedachten sturen naar mensen waar we mee begaan zijn.

- Iets doen voor een ander  
We kunnen ons ook afvragen wat

we kunnen doen. Dat hoeft niet groot te zijn. Zelfs een glimlach of een aardig woord voor iemand kan de ander blij maken en ons weer energie geven.

Wilt u iets betekenen door een zinvol gesprek aan te bieden of heeft u behoefte aan een goed gesprek, dan kunt u contact opnemen met Sociom. Hoa Bui 06-50748505, Dette Koenders 06-10430039 of mail naar: [sociomzin@sociom.nl](mailto:sociomzin@sociom.nl)



Een kleurige vogel. Voor vele mensen toch een afleiding.

#### SWOGB

De Raetsingel 1  
5831 KC Boxmeer  
Tel. 0485-792020  
[secretaris.swogb@gmail.com](mailto:secretaris.swogb@gmail.com)  
[www.swogb.nl](http://www.swogb.nl)

#### Werkgroep Communicatie en PR SWOGB

Reacties graag per mail aan:  
[secretaris.swogb@gmail.com](mailto:secretaris.swogb@gmail.com)

De seniorenpagina verschijnt elke laatste dinsdag van de maand.