



**Goed ouder worden in Roermond**  
**Themalezingen**  
**2019**

PROJECT  
Goed ouder worden  
in Roermond

**WEL.KOM**  
beweegt

## **INHOUDSOPGAVE**

Voorwoord	4
Hoe werkt het	5
Meer informatie en contactgegevens	6
Eerste hulp bieden, hoe doe je dat?	7
Weerbaar blijven	8
De seniorenadviseur	9
Veiligheid; onze zaak en mijn zaak	10
Geheugentraining	11
Levenstestament / erven en schenken	12
Typisch Roermond	13
Natuur Midden-Limburg	14
Bijen, noodzakelijk voor onze voeding	15
Roermond-Zuid en Ommelanden	16
John Vaessen vertelt....	17
Algemeen	18

## VOORWOORD

Voor u ligt het programma-aanbod van Goed Ouder Worden 2019. In goed overleg met de Seniorenraad is de werkgroep Goed Ouder Worden genoodzaakt om de opzet van het aanbod van lezingen te wijzigingen. Dit heeft te maken met het achterblijven van afname van lezingen door seniorenverenigingen in 2017 en 2018.

Uit de inventarisatie van de Raad van Ouderen is gebleken dat de interesse van leden voornamelijk uitgaat naar lezingen met een ontspannend en entertainment karakter. Bij het opstellen van het programmaboekje 2019 is hiermee rekening gehouden. De inhoudelijke lezingen die gericht zijn op het langer leven van senioren in Roermond worden in aparte thema's georganiseerd door de werkgroep. Over welke thema's en waar de lezingen plaatsvinden wordt u tijdig geïnformeerd.

De werkgroep Goed Ouder Worden bestaat uit:

- Helga Diels
- Nell Lipsch
- Piet Kuijpers
- Harry Heijman
- Jan Reijnders
- Jan Beek
- Theo Smeets
- Christel Schrijvers
- Julia Aipassa

Ook in 2019 worden de lezingen **gratis** aangeboden aan seniorenverenigingen en organisaties die geïnteresseerd zijn in een lezing. Wij hopen dat we ook in 2019 samen met u kunnen zorgen dat belangrijke en interessante onderwerpen gedeeld zullen gaan worden met u en de inwoners van Roermond.

## HOE WERKT HET?

Het aanvragen van een of meerdere lezingen is eenvoudig. Stuur een e-mail met uw aanvraag naar Christel Schrijvers of Julia Aipassa van Wel.kom:

- c.schrijvers@welkom.nu
- j.aipassa@welkom.nu.

Vermeld hierin welke lezing u wilt bestellen, de datum, tijd en uitvoeringslocatie. Vervolgens krijgt u een bevestiging van uw aanvraag. Wij maken de verdere afspraken met de uitvoerder/inleider. Ook voor 2019 kunt u een keuze maken uit diverse lezingen van Coen Thevissen (pag. 14) en John Vaessen (pag. 17).

U kunt ook samen met een andere vereniging een lezing afnemen. Met wie, dat laten we helemaal aan u over!

## WAT DIENT U, ALS AANVRAGER, ZELF TE REGELEN

- Bespreken van een zaal voor de bijeenkomst (eventuele kosten zijn voor eigen rekening).
- Zorgen voor de aanwezigheid van koffie / thee.
- Zorgen voor de aanwezigheid van extra benodigdheden zoals een microfoon / beamer / laptop en scherm.  
(Beamer en/of laptop zijn gratis te leen bij Wel.kom. Tijdig reserveren is wenselijk.)

### Promotie

De werkgroep zorgt voor extra promotiemateriaal zoals flyers en posters. Deze worden gratis aan u verstrekt. De lezing wordt bij het publiek onder de aandacht gebracht via de websites [www.seniorenroermond.nl](http://www.seniorenroermond.nl), [www.welkom.nu/senioren](http://www.welkom.nu/senioren) en [www.gezien.nl](http://www.gezien.nl).

## MEER INFORMATIE EN CONTACTGEGEVENS

Voor vragen of opmerkingen over dit programmaboekje kunt u contact opnemen met:

**Wel.kom-Roermond**

Julia Aipassa

Gerrit Verhoevenstraat 14

6043 EW Roermond

**M** 06 52 562895

**E** j.aipassa@welkom.nu

*‘Goed Ouder Worden in Roermond’ is een project van Wel.kom Roermond in samenwerking met de Seniorenraad Roermond en de Raad van Ouderen.*

*De gemeente Roermond ondersteunt dit project middels een jaarlijkse subsidie in het kader van het Flankerend Ouderenbeleid.*



---

## Eerste hulp bieden, hoe doe je dat?

---

*Door: Harry Heijman, instructeur Eerste Hulp*



In Nederland is iedereen verplicht om bij een ongeluk waarbij letsel voorkomt Eerste Hulp te verlenen. Deze Eerste Hulp kan bestaan uit bijvoorbeeld het bellen (112) van politie, arts of ziekenauto als directe hulp dringend en noodzakelijk is.

In deze lezing over Eerste Hulp wil ik een aantal onderwerpen aan de orde stellen die voor iedereen handig zijn om te weten. De behandelingen zijn eenvoudig uit te voeren.

De onderwerpen die ik aan de orde wil stellen zijn:

- Wat gebeurt er als u 112 belt?
- Wat is een schaafwond en wat kunt u ermee doen?
- Wat doet u met een snijwond?
- Wat moet u zelf direct doen met een brandwond?
- Wat zijn tekenbeten en hoe kom je er vanaf?
- Wat moet u doen met een insectensteek?
- Waaraan herkent u een hersenbloeding/-infarct?
- Wat moet u doen als iemand plotseling bewusteloos is geraakt?

---

## Weerbaar blijven

---

*Door: Kees Spapens, gz-psycholoog, niet praktiserend, met medewerking van een seniorenwerker.*



Als je zestigplusser bent heb je tijdens je leven al heel wat problemen weten op te lossen. Gaandeweg werd je weerbaarder en iedereen heeft daarin zijn eigen weg gevolgd. Maar juist in deze derde levensfase kan die weerbaarheid opnieuw op de proef gesteld worden. Conditie en vaardigheden neigen af te nemen. Nieuwe ontwikkelingen doen meer dan ooit een beroep op je aanpassingsvermogen. Juist de oudere moet veranderen, al is het soms tegen wil en dank. Je kunt geen bankzaken meer doen zonder computer, terwijl de gevaren van het internet alleen maar lijken toe te nemen. En kun je ook overdag nog wel veilig over straat zonder boksbeugel of peperspray? Wat moet je doen om voldoende opgewassen te zijn tegen toenemende lichamelijke kwetsbaarheid? De inleider gaat daarom graag met de deelnemers in gesprek over deze zaken, die raken aan de uitdagingen waarvoor een moderne oudere zich gesteld ziet. Wanneer doe je er goed aan om een probleem actief aan te pakken? Wanneer moet je op zoek naar hulp? Of kun je misschien maar beter met een grote boog om het probleem heen? Is je kwetsbaarheid per se een zwakte, of schuilt er juist betekenis in en geeft het je kracht? Deze themabespreking is geen *peptalk*, maar heeft de pretentie dat u gemotiveerd raakt om zelf actief aan uw weerbaarheid te werken.

---

## De seniorenadviseur

---

*Door: seniorenwerker Wel.kom*



Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen is een wens van velen. Gelukkig zijn er nog veel activiteiten, voorzieningen en regelingen op het gebied van welzijn, wonen, zorg, vervoer, maaltijden, financiën en mantelzorg die dit mogelijk maken. De seniorenadviseur vertelt u waar u terecht kunt met al uw vragen binnen onze gemeente.

De seniorenadviseur geeft geheel onafhankelijk en gratis informatie over voor u belangrijke of nuttige zaken, zodat u de juiste keuze kunt maken voor de hulp- en dienstverlening die bij u past. Ook een persoonlijk gesprek bij u thuis behoort tot de mogelijkheden.

Kortom: informatie die nu of in de toekomst belangrijk voor u kan zijn. Tijdens deze bijeenkomst is er voldoende ruimte om vragen te stellen.



---

## **Veiligheid: onze en mijn zaak**

---

*Door: Gerben Eppinga en Koos Geurts*



Wat doen politie, stadstoezicht en gemeente aan veiligheid en wat kan ik zelf doen? Hoe veilig is mijn wijk en hoe veilig is mijn woning? Wat doen politie en gemeente concreet aan veiligheid? Hoe is het toezicht op de veiligheid in mijn wijk geregeld? Wat motiveert de daders en hoe voorkom ik dat ik zelf slachtoffer word.

Maakt informatie over inbraak, diefstal, bedreiging, geweld enz. mij bang of word ik daardoor alert? Wat moet ik doen als mij wat gebeurt of als ik onveilige situaties zie?

Op deze middag geven een teamleider van de afdeling Stadstoezicht en een wijkagent van politie of een veiligheidscoördinator van de gemeente u informatie en beantwoorden zij al uw vragen.

---

## Geheugentraining voor senioren

---

*Door: Nell Lipsch*



Bij het ouder worden maken we ons soms zorgen over ons geheugen. Hoe komt het dat we dingen vergeten en wat kunnen we eraan doen. Met behulp van een training kunt u de vaardigheden van uw geheugen opfrissen.

U kunt uw brein fit houden door er actief mee aan de slag te gaan.

U ervaart tijdens deze bijeenkomst dat het waardevol is, maar ook gezellig kan zijn om op een ontspannen manier met uw brein aan de slag te gaan.

Tijdens de themamiddag geheugentraining:

- krijgt u tips aangereikt om beter te onthouden;
- ervaart u weer hoe leuk het is om iets nieuws te leren;
- ontdekt u dat opgeslagen informatie spontaan terugkomt;
- deelt u de ervaringen met mede-senioren;
- ontdekt u dat u veel meer kunt dan u dacht;
- gaat u na een informatief gedeelte actief aan de slag.

Deze themamiddag is geschikt voor senioren zonder geheugenproblemen zoals bij Alzheimer of dementie.

---

## Levenstestament / erven en schenken

---

*Door: mr. Desirée Philippe*



U zult er maar door worden getroffen: een ongeluk, beroerte of dementie. Situaties waarin u geen greep meer heeft op belangrijke zaken als uw vermogen, uw huis, uw bedrijf of de manier waarop u medisch behandeld wilt worden. Met een levenstestament bent u hierop voorbereid. In een akte kunt u via volmachten uw wensen op allerlei gebieden regelen: privé en zakelijk.

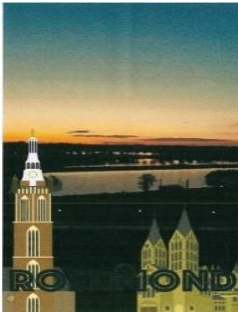
Mevrouw mr. Desirée Philippen, notaris van Notariskantoor Van Hecke Houben uit Roermond, geeft uitleg over het belang van het opstellen van een levenstestament en beantwoordt uw vragen op dit gebied en op het gebied van erven en schenken.

---

## Typisch Roermond

---

*Door: Ben Ramakers*



Kijken we naar Roermond van bovenaf, dan zien we een mengeling van specifiek voor Roermond typische beelden, singels, pleinen enzovoort. Aan de hand van getoonde foto's en plattegronden beschouwen we Roermond totaal anders. Zeer verrassend is de combinatie van heel oude foto's gecombineerd met hedendaagse. Maar alles in het huidige stratenpatroon.

---

## Natuur Midden Limburg

---

*Door: Coen Thevissen*



Meinweggids en kenner in de Roerstreek Coen Thevissen neemt u mee in de natuur van Midden-Limburg. Hij zal u een onvergetelijk middag bezorgen en wellicht wordt u gestimuleerd om zelf de natuur van Midden-Limburg op te zoeken.

Coen Thevissen kan u ook een interessante middag bezorgen met andere lezingen. Hieronder staat een aantal lezingen waaruit u kunt kiezen;

- De erfenis van de mijn die er nooit kwam. Honderd jaar boren naar kolen.
- De Meinweg, een cultuurgoed door mensenhand geschapen.
- Klooster Sankt Ludwig; echte historie.
- “Grenzeloos griezelen, grenzelos gruseln”.
- De Meinweg: planten en dieren in overvloed.
- De Roerstreek; een dorpse gemeenschap verandert langzaam.
- Opkomst en ondergang van een van de belangrijkste (goederen)spoorlijnen in/door ons land.
- Van Roermond naar Pruisen met het ijzeren ros.

---

## Nieuw: Bijen, noodzakelijk voor onze voeding

---

*Door: Henk Lutgens*



Wist u dat we zestig procent van wat wij eten te danken hebben aan de bijen, de zo nuttige vliegende beestjes?

Hobby-imker Henk Lutgens geeft uitleg over hoe die lekkere honing bij u in het potje op de tafel komt.

Alle facetten van het imkeren worden behandeld en ondersteund met de nodige praktijkmaterialen.

- Waar bestaat een bijenvolk uit?
- Hoe communiceren de bijen?
- Wanneer wordt nectar honing?
- Wat is een zwerm?
- Hoe maakt een imker een nieuw volk?
- Wat moet de imker allemaal doen om zijn volken gezond te houden?
- Waarom hoort en leest men veel over het sterven van volken?

Na deze presentatie heeft u een heel ander beeld van de bijen en weet u dat deze voor uw gezondheid zeer nuttig en gezond zijn.

---

## Roermond – Zuid en Ommelanden

---

*Door : Stichting Tussen Roer en IJzeren Rijn*



Roermond-Zuid heeft een bewogen geschiedenis en grenst aan Nationaal Park De Meinweg en het Roerdal. Stichting Tussen Roer en IJzeren Rijn heeft zich ten doel gesteld dit unieke gebied bij de inwoners van Roermond te promoten.

Dit gebeurt door middel van seizoenwandelingen, fietstochten en lezingen. Voor lezingen en andere binnenactiviteiten werkt de stichting samen met de Praktijkschool aan de Heinsbergerweg. Verder komen archeologie (vondsten uit het Neolithicum), natuur (flora en fauna), de (bewonings)geschiedenis van het gebied, het Roerdal, de stedelijke IJzeren Rijn en de Roertunnel e.d. aan de orde.

De stad Roermond heeft zich kunnen ontwikkelen door o.a. de ligging aan de IJzeren Rijn, aan Maas en Roer en zeker ook door de in 2009 opengestelde Roertunnel.

Een boeiende film dan wel een dia-klankbeeld over de woonomgeving, de cultuur en de natuur worden met veel plezier van deskundig commentaar voorzien. Het gevarieerde programma wordt aangevuld met nostalgische beelden en verhalen of gedichten over de omgeving.

De stichting geeft desgewenst graag in samenspraak met de betreffende vereniging/instelling de gewenste vorm aan de bijeenkomst.

---

## John Vaessen vertelt.....

---

*Door: John Vaessen*



Op een enthousiaste manier kan John Vaessen, een prominente Roermondenaar, met heel veel kennis over de geschiedenis van Roermond, u meenemen in zijn verhaal.

Als hij aan het vertellen is zult u vast met uw hoofd knikken omdat zijn verhaal bij u bepaalde herinneringen oproept.

John Vaessen beschikt over een scala aan onderwerpen om u een boeiende middag te bezorgen.

U kunt ook kiezen uit de volgende onderwerpen:

- Roermondse adel en 'kermisadel' op 'den Kirkhaof'.
- Tweede Wereldoorlog en Joods Roermond op 'den Aje Kirkhaof'.
- Kunstenaars, musici en medici op 'den Aje Kirkhaof'.
- De restauratie van het familiegraf Pierre Cuypers.
- De geschiedenis van de Roermondse apothekers.



## Notities

U kunt deze pagina gebruiken om notities op te schrijven zoals ideeën of onderwerpen die u interessant vindt en die u graag met de werkgroep wilt bespreken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....