

55-Plus vereniging

Picknicktocht 17-09-2020 van de 55Plusvereniging Boekend.

Met z'n achttien werd om 10.00 uur 't stalen "ros" bij de **Boos** beklommen, maar niet alvorens **Sra** en **Hay** de "ruim gevulde knapzèk" hadden uitgedeeld, waarvan sommigen opperden, **daô kan ik wel drèj daag mit vroêt**. Maar alle gekheid op een stokje, er werd begonnen aan een tocht over ruim 50 kilometer en de dag werd volledig in de buitenlucht beleefd, i.v.m. het hardnekkig heersende corona. 't Stralende zonnetje beloofde veel goeds, en men had er dan ook veel zin in. Via de "snelfietspad" kwamen we door **Sevenum, Hegelsom en America**, waar de eerste stop was geregeld in 't speelpark. De schommel en de wip werd ditmaal niet gebruikt, maar **Hay** ging wel met een "taöt babbelaers" rond. De eerste sanitaire perikelen kondigden zich aan en gelukkig kon men bij de **blauwe bessenhandel** achter de middenpeelweg de blaas ledigen, waarna 't verder ging richting **Ijsselsteijn**, waar midden in de bossen een lange middagstop aan een gróóóte tafel de lunch werd genuttigd. Enkelen hadden zich op een plaid neergeveld, maar iedereen liet zich de koffie, thee, broodjes, toetje enz. lekker smaken, wat in de buitenlucht met zovelen toch wel **héél apart én gezellig** is. Na zo'n drie kwartier werd door een aantal sportieve, hoogtevreesvrije personen een, in de bossen staande, **uitkijktoren** met maar liefst **honderd treden** beklommen. Vrij pittig, maar boven had je wel een **adembenemende** uitkijk in de rondte. Je kon zelfs de **Floriadeboog** zien in de verte. Ook 't zicht over de, in bloei staande heidevelden', was prachtig. Je kon een grote schaapskudde zien grazen. Via een slingerend sintelpad bereikten we de achterzijde van 't **oorlogskerkhof**, waar we via een kleine poort even de indrukwekkende **kruisen** van de graven, in lange rijen, bezichtigden. **Je werd er echt stil van**. Via via kwamen we in **Griendsveen** terecht. Een mooi rustiek plaatsje, heerlijk stil en rustig, en via kanaalwegen kwamen we bij een klaphek, waarachter een lange "binnenweg" was aangelegd door **Staatsbosbeheer**. Via dit pad, waarbij we voor **Nes** "ons petje afdeden", kwamen we via de driekooienweg in Evertsoord, en daarna in de **Kronenberg** terecht, waar we de derde stop hadden. Aan een paar bankjes werd water of frisdrank genuttigd en werd **Bèr** z'n "trummelke met snuupkes" geleegd. Deze stop was écht nuëdig, want menig **zitvlak** was op de

binnenweg stevig gemangeld, maar **ald vleis** is wel wat gewend. In **Sevenum** werd nog een verrassing, in de vorm van een lekker **hand-softijs** geregeld, en via **Maasbree** kwamen we weer , rond half vijf, in de **Boekend** terug. Al met al een , door allen beaamde , geweldige tocht, met dank aan de organisator. Even waren de **coronaperikelen** , ondanks de mooi gehandhaafde anderhalve meterregel, vergeten.

Groetend; uw reporter **Öngerwaèg**.

Nederlanders vinden het moeilijk om naar elkaar te luisteren



Utrecht, 17 september 2020

De Luisterlijn start campagne 'de kunst van het luisteren'

Vier op de vijf Nederlanders geeft aan niet altijd goed te luisteren tijdens een gesprek. Om de samenleving weer aan het luisteren te krijgen, start de Luisterlijn in de Week tegen Eenzaamheid, een campagne over 'de kunst van het luisteren'. Dit maakt de organisatie, die 24/7 een luisterend oor biedt aan alle Nederlanders, vandaag bekend op de Internationale Dag van het Luisteren. De noodzaak is groot: in 2019 werd er 439.421 keer een beroep gedaan op de Luisterlijn.

"We hebben steeds minder aandacht voor elkaar", zegt Leo Noordegraaf, directeur-bestuurder bij de Luisterlijn. "Luisteren is een onderschatte vaardigheid

en wordt niet of nauwelijks geleerd op scholen of opleidingen. En dat is jammer, want door te luisteren krijg je beter contact, meer begrip en kun je echt van betekenis zijn voor de ander. Niet voor niets nemen zoveel mensen contact op met de Luisterlijn. Het grootste deel daarvan geeft aan iets aan het luisterend oor te hebben gehad. Mensen voelen zich gehoord, beter of zelfs opgelucht. Soms krijgen ze inzicht of kunnen ze beter met iets omgaan.”

Echt luisteren

De Luisterlijn ziet het als haar taak om Nederlanders weer aan het luisteren te krijgen. Op 1 oktober start daarom de campagne ‘de kunst van het luisteren’, met als doel het belang van luisteren onder de aandacht brengen en mensen stimuleren beter naar elkaar te luisteren. “We willen duidelijk maken dat luisteren met echte aandacht het verschil kan maken voor de ander. Juist voor mensen die zich eenzaam voelen. Daarnaast helpen we mensen om beter te leren luisteren door het delen van onze kennis. Echt luisteren is meer dan niets zeggen. Het vereist verschillende vaardigheden, zoals: het maken van contact, stellen van goede vragen, doorvragen, stiltes laten vallen en niet direct met je eigen verhaal of suggesties komen.”

Campagne

Tijdens de campagne, die de hele maand oktober duurt, delen getrainde vrijwilligers en trainers hun kennis en ervaringen. En om te laten zien dat luisteren altijd en overal belangrijk is, roept de Luisterlijn iedereen op om zijn of haar eigen ervaringen, visie en tips over dit onderwerp te delen, via een zelf opgenomen vlog. Aan de campagne werkten al verschillende bekende ‘luisterexperts’ mee, zoals luisteronderzoeker Corine Jansen en hoogleraar psychologie Paul van Lange. Zij vertellen over het belang van luisteren en delen hun beste tips. De video’s en tips zijn vanaf 1 oktober te vinden op deluisterlijn.nl/kunstvanhetluisteren.

Extra vrijwilligers welkom

Dankzij de inzet van zo’n 1.500 vrijwilligers, die jaarlijks elk ca. 48 diensten doen van 4 uur per week en maandelijks één nachtdienst, worden er jaarlijks ruim 300.000 gesprekken gevoerd. Er bleven in 2019 nog altijd 116.903 oproepen

onbeantwoord. Extra vrijwilligers zijn daarom meer dan welkom. Mensen die hun luisterkwaliteiten willen inzetten voor een ander kunnen voor meer informatie of aanmelden terecht op deluisterlijn.nl/vrijwilligerswerk.

De Dag van de Mantelzorger

Wil jij iets betekenen voor een mantelzorger?

Bedank de mantelzorger met een attentie!

Mantelzorgers staan klaar voor een naaste. Dat vinden ze vanzelfsprekend, maar daardoor hebben ze soms geen of weinig tijd voor zichzelf.

Het mooiste dat je ze kunt geven is een beetje van uw tijd en een leuke attentie. Een goed gesprek, een kop koffie, een lekkere maaltijd koken of een uurtje de zorgtaken overnemen. Wil je laten zien dat je hem of haar waardeert? Haal een aanmeldkaartje op in een Huis van de Wijk of Informatie- en Adviespunt. Daarnaast zijn deze te vinden in verschillende huisartspraktijken, apotheken en de bibliotheek. Schrijf op het kaartje wat je voor hem of haar kunt doen of overnemen. Mantelzorgers vragen immers niet makkelijk zelf om hulp. De mantelzorger ontvangt jouw kaartje, samen met een brievenbusattentie in de week van 10 november, de Dag van de Mantelzorger.

Team Mantelzorg Venlo

Verras een mantelzorger

met een leuke attentie!



Mantelzorg doe je samen

**INLUZIO
SOCIALE
BASIS.**