

Winterkalender 2020

'Kom erbij'





Voorwoord

Beste lezer,

Ook in dit uitdagende jaar bieden we u graag de winterkalender aan. Het was een jaar waarin we, ondanks de beperkingen die het coronavirus meebracht, op zoek moesten naar wat wél kan. Deze editie van de winterkalender ziet er dan ook anders uit dan u gewend bent, maar we vinden het belangrijk om er ook in deze tijd voor u te zijn.

De winter is voor veel mensen een tijd van samenzijn. Op dit moment is dit helaas beperkt mogelijk, waardoor veel mensen langere tijd alleen doorbrengen. Als dit voor u het geval is, weet dan dat er hulp beschikbaar is als u dit wenst. In deze kalender vindt u contactgegevens van organisaties die voor u klaarstaan, al is het maar voor een goed gesprek. Schroom niet om contact met hen te zoeken als u vragen of zorgen heeft, zij zijn er tenslotte om te helpen.

U kunt zich voorstellen dat er in deze tijd weinig activiteiten plaatsvinden om te vermelden op de winterkalender. In deze editie vindt u daarom veel andere leuke dingen, zoals een recept voor heerlijke winterse soep en een gedicht dat door een van onze inwoners speciaal voor u geschreven is. En natuurlijk bieden we u tips om de feestdagen op afstand met elkaar te kunnen vieren, want ook op afstand kunnen we dicht bij elkaar staan.

De winterkalender wordt voor u gemaakt door de werkgroep Kom Erbij. Zodra het weer mogelijk is, hopen we dat u er allen bij bent en dat we u zien tijdens de vele activiteiten. Voor nu wensen we iedereen, ondanks de beperkingen, een winter toe waarin niemand zich alleen voelt.

Met hartelijke groet,

Willy Hendriks-van Haren
wethouder gemeente Boxmeer





Informatie en contact

In de gemeente

- **Ons Thuis:** www.onsthuus.nl
- **Sociom:** telefoonnummer 0485 – 700 500, mailadres: info@sociom.nl
- **Mooiland:** kletslijn www.mooiland.nl/actueel/actueel-nieuws/nieuwsbericht/de-mooiland-kletslijn.
Ben of ken jij iemand die behoefte heeft aan sociaal contact? Iemand die het fijn vindt om een of twee keer per week gebeld te worden om even gezellig te kletsen? Stuur dan een e-mail naar kcc@mooiland.nl met in de titel: Kletslijn. Of bel naar Mooiland: 088 450 10 10.
- **Appke voor jongeren:** Jongeren die vragen hebben over de gevolgen van het coronavirus of hun dagelijks leven kunnen elke weekdag tussen 9.00 en 21.00 uur appen met een jongerenwerker van Sociom. Stel je vraag snel en simpel via Whatsapp: 06-20260829.

Landelijke initiatieven

- **Rode kruis** heeft hulplijn 070-4455888 voor hulp advies en een luisterend oor. Dit nummer is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.
- Rode Kruis hulplijn voor anderstaligen. Stuur een (voicemail)berichtje en een Rode Kruis vrijwilliger belt terug. De WhatsApp-hulplijn is bereikbaar in
 - o Turks via 06-48158053
 - o Marokkaans-Arabisch & Tamazight (Berbers) via 06-48158055
 - o Chinees (Mandarijn en Kantonees) via 06-48158057
 - o Portugees via 06-48158083.
- **De Luisterlijn** staat klaar voor mensen die zich eenzaam voelen en graag een praatje willen maken en hun verhaal willen delen. Voor een luisterend oor zijn zij 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer 0900-0767. Daarnaast is het ook mogelijk om ze via de chat of e-mail te bereiken via www.deluisterlijn.nl.



Tips voor feestdagen op afstand

- Spreek met andere familieleden af om op hetzelfde tijdstip online met elkaar te bellen via bijvoorbeeld Skype of Zoom. De anderen zijn er dan ook min of meer bij. Je kunt afspreken om samen te eten (maak allemaal hetzelfde) of koffie te drinken.
- Andere familieleden kunnen vooraf een korte videoboodschap opnemen die je monteert tot een gezellig filmpje vol lieve, grappige (kerst)groeten. Je kunt zo bijvoorbeeld ook gedichtjes opnemen en laten zien tijdens een heerlijk avondje.
- In de app 'Dat ben ik' kun je foto's, filmpjes en bijbehorende anekdotes over vroegere feestdagen plaatsen. Je kunt ze samen bekijken en herinneringen ophalen. De app kun je delen met verzorgenden in het verpleeghuis.
- **Maak familierecepten**
Nu de horeca (vooralsnog) gesloten is ontkom je er niet aan zelf uitgebreid in de keuken te staan. Om de familie toch een beetje in huis te halen en een vertrouwd gevoel op te wekken, kun je favoriete familiegerechten bereiden. En als je echt in de stemming bent kun je een digitaal familie-receptenboekje samenstellen, zodat iedereen van wat comfort food kan genieten.
- **Deel maaltijden met de buurt**
Een familierecept bereiden voor één persoon is misschien wat veel. Heb je restjes koek, cake of stoofpot over? Breng deze dan langs bij burens en vrienden in de buurt.
- **Bezoek een nostalgische plaats**
Om toch een beetje het decembergevoel vast te houden, kun je plekken bezoeken die een fijne herinnering oproepen.



15 DEC	Vandaag een stukje voorlezen aan (klein)kinderen
16 DEC	
17 DEC	
18 DEC	Krant voorlezen aan de buurman
19 DEC	
20 DEC	
21 DEC	Kopje koffie met de buurvrouw



Kerststallen tentoonstelling in de St. Petrusbasiliek te Boxmeer

In de St. Petrusbasiliek in Boxmeer is van woensdag 9 december 2020 tot en met zondag 3 januari 2021 de traditionele kerststallententoonstelling. Heel bijzonder om te zien!

De tentoonstelling is dagelijks geopend van 13.30 uur tot 16.30 uur.

In verband met het coronavirus gelden er uiteraard maatregelen. Een toezichthouder ziet er op toe dat iedereen zich daar aan houdt. Naast de gebruikelijke coronamaatregelen moet u er rekening mee houden dat er maximaal 30 personen aanwezig mogen zijn in de basiliek en dat een mondkapje verplicht is. Dit jaar is er geen koffie/thee.





22 DEC	Ansichtkaarten maken (van theezakjes, of '3D' of van foto's uit tijdschriften)
23 DEC	
24 DEC	kerstavond
25 DEC	1e kerstdag
26 DEC	2e kerstdag
27 DEC	
28 DEC	Een collage maken over hobby's, werk of interesse



Jij en ik

Zullen we
zeg ik
samen - jij en ik
in de morgen
denken aan elkaar

of bellen
nog in pyjama
elkaar vertellen
wat moeilijk was
wat meegevallen is?

zo zal de winter
korter duren dan je denkt.

Mieke van Baal (73), Boxmeer



Geef het kleur!





29 DEC	Een stamboom maken van de familie
30 DEC	Oudjaar
1 JAN	Nieuwjaar
2 JAN	
3 JAN	
4 JAN	Vandaag een foto maken van iets moois
5 JAN	



Woordzoeker

C	H	D	S	N	E	E	U	W	P	O	P	O
E	H	U	S	N	E	E	U	W	B	A	L	R
W	A	O	I	N	E	S	T	A	A	H	C	S
I	P	K	C	V	T	I	W	L	A	A	J	S
N	E	N	E	O	H	C	S	D	N	A	H	J
T	O	R	E	R	L	R	S	N	E	E	U	W
E	S	E	L	S	E	A	S	K	I	E	E	N
R	N	T	S	T	U	M	D	K	I	U	R	K
P	E	N	N	W	I	N	T	E	R	J	A	S
R	T	I	J	S	B	A	A	N	M	S	S	V
E	W	W	O	O	R	W	A	R	M	E	R	S
T	R	N	E	F	U	A	L	G	N	A	L	R
I	E	J	S	N	E	E	U	W	V	L	O	K

CHOCOLADEMELK	SKIEEN
ERWTENSOEP	SLEE
HANDSCHOENEN	SNEEUW
IJS	SNEEUWBAL
IJSBAAN	SNEEUWPOP
KOUD	SNEEUWVLOK
KRUIK	VORST
LANGLAUFEN	WINTER
MUTS	WINTERJAS
OORWARMERS	WINTERPRET
SCHAATSEN	WINTERSLAAP
SJAAL	WIT

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker



Winterse goulashsoep

Recept voor 2-3 personen

Tijd: circa 25 min + 3 uur pruttelen

Benodigheden: goulashsoep

- 250 gr runderribblappen
- 50 gr spekblokjes
- 100 gr vastkokende aardappels
- 2 paprika's
- halve rode peper
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 ml runderbouillon
- 1 el tomatenpuree
- 250 gr tomatenblokjes
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl karwijzaad
- 1 laurierblaadje
- Snufje peper en zout



Bereidingswijze

Gebruik voor dit recept een grote soep/braadpan. Bak als eerste de spekblokjes ongeveer 2-3 minuten op middelhoog vuur. Snijd ondertussen het vlees in blokjes en breng op smaak met peper en zout. Als de spek 2-3 minuutjes gebakken heeft voeg je de blokjes rundvlees toe en bak je die rondom bruin.

Snipper de ui, snijd de paprika's en aardappels in kleine blokjes, de halve roder peper in kleine stukjes en voeg toe aan de pan. Doe de kruiden erbij, pers een teentje knoflook boven de pan en bak alles nog ongeveer 5 minuutjes mee. Bak vervolgens de tomatenpuree een minuut mee voordat je de bouillon, tomatenblokjes en het laurierblaadje toevoegt.

Deksel op de pan en dan kun je nu lekker gaan relaxen, want nu laat je de soep ongeveer 3 uur zachtjes pruttelen. De soep is klaar wanneer het vlees zo mals is dat het uit elkaar valt. De goulashsoep is een heerlijke goedgevulde maaltijdsoep.

Tip: met een half rood pepertje is de soep best pittig. Dus als je niet van pittig houdt, zou ik wat minder rode peper gebruiken of de peper weglaten.



6 JAN	Driekoningen
7 JAN	Is het droog? Dan lekker een stukje wandelen vandaag
8 JAN	
9 JAN	Vandaag de stoep voor het huis vegen én een praatje maken met de mensen die langs komen
10 JAN	
11 JAN	
12 JAN	Kijken of er nog kabouters zijn in het Weijerpark



Verwarmende kou...

Nee, het is niet fijn om alleen te zijn in deze donkere dagen
Om te ontwaken en te weten dat er niemand is die op mij wacht
Niemand om mee te praten, niemand om tegen te klagen

Te weten dat er niemand is die me vasthoudt
in de koude heldere nacht

Terwijl ik heel erg verlang, verlang naar die menselijke vacht

Maar...ben ik echt wel zo alleen als ik denk en voel dat ik ben?

Is de wereld echt zo donker en koud als de nieuwsberichten
voorspellen?

Ik ben niet alleen, en probeer te denken aan lieve mensen
om me heen, en aan hen

Die net als ik op zoek zijn naar warmte, van mensen,
van kaarsen, voor mijn part van berenvellen

Dat geeft me kracht om me in donkere en koude dagen
door positieve energie te laten vergezellen

Hedwig de Kleijnen (62), Wanroij



Mantelzorg en dementie: overbelasting ligt op de loer

Een op de acht mantelzorgers die zorgt voor iemand met dementie voelt zich overbelast. Soms ook nog als de naaste in een verpleeghuis woont. De mantelzorgers kan dit zelf aangeven, maar vaak zien anderen het eerder. Je kunt overbelasting op verschillende manieren signaleren. Het uit zich bijvoorbeeld in hoofdpijn, een verhoogde bloeddruk, schaamte- en schuldgevoelens, rusteloosheid en chaotisch gedrag.

Eenzaamheid en zorg mijden

Veel mantelzorgers hebben hun handen vol aan de zorg voor hun naaste. Daardoor kunnen sociale contacten verwateren. Dit geldt vooral voor mantelzorgers (vaak partners) die samenwonen met de persoon met dementie. Eenzaamheid komt twee keer zo vaak voor onder mantelzorgers van mensen met dementie. Mantelzorgers van 75 jaar of ouder zijn extra kwetsbaar en hebben vaak zelf ook (lichamelijke) gebreken. Zij kunnen zorg mijden omdat ze de zorgbehoevende partner zo lang mogelijk thuis willen verzorgen.

Ga het gesprek aan

Het is belangrijk dat je het gesprek aangaat als je ziet dat een mantelzorgers overbelast raakt. Benader de mantelzorgers hierbij als gelijkwaardige gesprekspartner en benoem ook de positieve aspecten van mantelzorg. Zorgen voor een dierbare kan gelukkig maken of een goed gevoel geven. Daarnaast zorgt mantelzorgers vaak voor een nauwere band met de dierbare.

Regel professionele ondersteuning

Soms is het goed professionele ondersteuning in te schakelen. Een adempauze kan mantelzorgers helpen om niet overbelast te raken. Het kan voldoende zijn om met aandacht te luisteren naar het verhaal en aangeven dat de mantelzorgers er niet alleen voor staat. In andere situaties is meer praktische ondersteuning gewenst. Bijvoorbeeld passende dagopvang voor de persoon met dementie, gespreksgroepen met andere mantelzorgers of de inzet van een vrijwilliger voor respijtzorg (tijdelijk vervangende zorg). Ook zijn er (online) trainingen voor mantelzorgers over hoe ze kunnen omgaan met een naaste met dementie.

ExpertiseCentrum Mantelzorg

ExpertiseCentrum Mantelzorg Land van Cuijk weet welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn. Ook zijn er geregeld trainingen en workshops voor beroepskrachten die met mantelzorgers te maken hebben. Meer weten? Neem gerust contact op. Mail naar info@mantelzorglvc.nl of bel naar 0485-846739.



Eetgroep Samen Tafelen

Vind jij het leuk om te koken, gasten te ontvangen en gezellig samen met hen te tafelen? Dan is de eetgroep Samen Tafelen echt iets voor jou? Het is een enthousiaste club vrijwilligers die wekelijks op woensdag en donderdag een lekkere en gezonde maaltijd kookt voor een vaste groep deelnemers in de keuken van Stichting Actief.

Helaas ligt het vanwege corona al een tijdje stil, maar we hopen in het voorjaar van 2021 weer te kunnen starten. Het team is nog op zoek naar vrijwilligers voor de donderdag! Ook als je niet wekelijks beschikbaar bent ontvangen dankbare gasten en betrokken vrijwilligers je graag met open armen. Meer weten? Neem dan contact op met Samantha Regeer via samantharegeer@sociom.nl of bel naar 06-13508839.

Kom er
ook bij in
2021