



Uit de media:

280 ouderen per dag op spoedeisende hulp vanwege valpartijen!

Vooraf 80-plussers en de-
menterende komen relatief

vaak om het leven door een val. Een op de drie 65-plussers heeft een verhoogd valrisico, 10 procent hiervan komt jaarlijks op de spoedeisende hulp, ruim 280 ouderen per dag.

Een kleedje met een omhoog krullend hoekje, een boek op een trap of een gladde vloer in de keuken: meestal weinig betekend maar niet zelden de oorzaak van fatale valpartijen.

Recent kwam naar buiten dat vorig jaar 5400 mensen door een ongelukkige val om het leven zijn gekomen, bijna een verdubbeling vergeleken met tien jaar geleden, meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek.

Tips om vallen te vermijden

Voldoende bewegen, met extra aandacht voor balans, spierkracht en mobiliteit

Zorg voor goed zicht, laat bijvoorbeeld je ogen controleren

Neem extra vitamine D, dat zorgt voor sterkere botten. Je krijgt deze vitamine uit zonlicht en supplementen.

Pas woning of inboedel aan. Denk aan extra verlichting of een anti-sliplaag onder een vloerkleed

Laat geen spullen rondslingeren, vooral op gevaarlijke plekken als de trap.

**Ontmoeten: Op alle dinsdagen
het Puiflijks Koffie-uurtje, om 10 uur in De Lier.**



Doe iets tegen eenzaamheid

Bijna iedereen voelt zich wel eens een dagje eenzaam. Deze eenzaamheid is vervelend, maar niet zo zorgelijk. Eenzaamheid wordt pas zorgelijk wanneer je er last van hebt en het langere tijd duurt.

“Er is niemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.”

“Ik mis een echt goede vriend of vriendin.”

“Er zijn weinig mensen waar ik in het geval van narigheid op terug kan vallen”

“Ik mis gezelligheid om mij heen”

“Ik voel me vaak in de steek gelaten”

Zijn deze uitspraken herkenbaar of herken je deze bij een ander? Dan staat hieronder waar je terecht kunt. Er zijn veel mensen die iets willen doen tegen eenzaamheid, maar niet zo goed weten wat.

Wil je iets doen tegen eenzaamheid bij jezelf of bij een ander?

Er zijn veel mogelijkheden om te voorkomen dat je je langere tijd eenzaam voelt. Bijvoorbeeld aansluiten bij (ontmoetings-) activiteiten, vrijwilligerswerk gaan doen, op zoek (met hulp) naar een maatje om activiteiten mee te doen, etc.

Wil je meer weten? Of advies? Neem dan contact op met:

MeerVoormekaar Tel 024- 6418459

info@meervoormekaar.nl

www.meervoormekaar.nl



Vanuit onze vereniging willen wij aandacht geven aan mensen in ons dorp en onze buurt, voor leden en niet leden. Als men te maken krijgt met ziekte, mindere mobiliteit of moeilijke persoonlijke omstandigheden, en het op prijs stelt om eens even met iemand te praten, kan

men contact opnemen. Ook mensen uit hun omgeving kunnen onze groep benaderen. Stelt u een telefoontje of bezoekje vanuit de Seniorenvereniging op prijs?

Gewoon zin in een praatje als je alleen bent, of ziek? Of kent u iemand die dat wel zou willen, maar het moeilijk vindt om daarvoor de telefoon te pakken?

Stuur een e-mail berichtje naar: info@seniorenpuiflijk.nl

Of bel of mail rechtstreeks naar de leden van onze contactgroep:

Riet Kruisbergen	0487-51 30 01	janrietskruisbergen@gmail.com
Mieke van Schadewijk	0487-51 49 28	miekevanschadewijk@gmail.com
Marlies Asselbergs	0487-51 52 52	marliesasselbergs@gmail.com
Petra van de Pol	06 39222948	petravandepol65@gmail.com

Volgende Nieuwsbrief: 8 november 2022.

Bijdragen aanleveren uiterlijk 4 november via ons e-mail adres

Contact Senioren Puiflijk: e-mail: info@seniorenpuiflijk.nl

telefoon: 0487-51 42 32 (voorzitter)

Secretariaat: Nijenkamp 34 6651HA Druten tel. 06 291 723 35

website: www.seniorenpuiflijk.nl



Nieuwsbrief 07 oktober 2022

Oktober en herfst, de zomer ligt, op wat nazomerse dagen na, definitief achter ons.

We gaan weer knoeien met klokken en terug naar de wintertijd. De tijd voor gezellige activiteiten, elkaar ontmoeten. Zoals op de Dag van Ontmoeten, afgelopen 6 oktober, in de landelijke Week van de Eenzaamheid. Officieel heet het de Dag van Ouderen, maar wij vinden 'Ontmoeten voor iedereen', een passender aanduiding. Wel een beetje vreemd dat er een jaarlijkse ontmoetingsdag is, het kan toch een normale dagelijkse bezigheid zijn? Elkaar tegenkomen, belangstelling tonen, wellicht wat bijkletsen bij een warme kop thee, het kan zo eenvoudig zijn. Maar het op landelijk en gemeentelijk niveau blijven vragen om aandacht voor Eenzaamheid, geeft al aan dat het vaak toch niet zo eenvoudig is.

Aangeleverde teksten vanuit de Drutense Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar, zie de achterzijde, duiden daar ook op.

'Omzien naar elkaar', de contact en bezoekgroep, kan met een bezoekje, een praatje, de privé omstandigheden wellicht wat verlichten. Hulp bij vragen, over bijvoorbeeld gemeentelijke zaken, is altijd dichtbij.

Ontmoeten kan ook eenvoudig zijn.

Onze Puiflijkse Koffie-uurtjes, alle dinsdagen vanaf 10 uur in De Lier, zijn zeker wel eenvoudig, gewoon binnenlopen. En als het lastig is om naar De Lier te komen, een telefoontje en het vervoer is geregeld.

Zien we u tijdens de Kermis Matinee?
En, of, bij de Gezellige Puiflijkse Middag?
Het kan allemaal weer, laten we hopen dat het zo blijft!

Graag tot binnenkort!



De Dag van Ontmoeten begon op 6 oktober met bijkletsen, terwijl Henk voor koffie en thee zorgde

Terugblikken: Dag van Ontmoeten 6 oktober

Komende activiteiten:

-Jac Maris Museum 12 okt

-Kermismatinee 22 oktober

-Gezellige Puiflijkse Middag 19 nov.

-Kerstviering 17 december

-Nieuwjaarsborrel, 3 januari 2023

Zie binnenzijde



Schilploegjes krijgen een dik verdiend diner aangeboden.

Ze worden er allemaal, ook de reserve schillers, persoonlijk voor uitgenodigd, het jaarlijkse diner van JanWillem Tijssen.

Het is deze keer een wel heel bijzonder 'dankjewel' aan al die 35 vrijwilligers vanuit onze vereniging. Het virus had ook grote invloed op het groente schillen en schoonmaken, dat moest immers doorgaan ondanks alle beperkingen, want ja, er diende gekookt en gegeten te worden!

Dankzij de bereidheid om in al die maanden op de dinsdag- en woensdagochtend thuis aan de eigen keukentafel het 'werk' te blijven doen, en het heen en weer rijden van bestuursleden met de kratten, bakken, dozen en emmers, kon Tijssen de maaltijden blijven leveren.

En daarmee bleef ook de belangrijke bijdrage voor onze vereniging in tact!

Ook het jaarlijks etentje, dat de schillers van JanWillem krijgen aangeboden, schoot er al die tijd bij in. Maar nu is het eindelijk zover, verdeeld in twee ploegen gaan ze op 15 en 17 november weer aan tafel in de kookstudio van Tijssen.

Dik verdiend!

Ook eens zo'n dinsdag- of woensdagochtendje van 10 tot 12 meemaken? Welkom, er kunnen altijd nog vrijwilligers bij, ook als je bereid bent om eens in te vallen bij afwezigheid van een van de vaste schillers.

Maak een afspraak met de voorzitter: 0487-514232.

We spreken voor het gemak over schillen, maar maak maar eens een praatje met een van de vrijwilligers, het is zeer gevarieerd wat er in kratten op de grote tafel wordt aangeleverd en in bakken en emmers naar de koeling gaat. En niet te vergeten de prima koffie en een stukje onderlinge gezelligheid. Er wordt een jaarlijkse Dag van Ontmoeten georganiseerd, nou, dit zijn wekelijkse ontmoetingen, even de deur uit voor wat gezelligheid en een zeer zinvolle bezigheid!



DuoFiets

Er wordt gezocht naar een coördinator voor ons dorp, en naar maatjes die de Duo-fiets willen leren kennen, en beschikbaar zijn als iemand een tochtje wil maken. Deze gemeentelijke fiets, met ondersteuning, is gratis te lenen en heeft een plaatsje gekregen bij De Lier. Info: duofiets@oogcafedruten.nl

Dorpsmoestuin

Helpende Handen gezocht

Dorpsmoestuin Druten, is onderdeel van Heemtuin Druten, aan de dijk bij het Theekoepeltje.

Deze Dorpsmoestuin biedt mensen met beginnende dementie een plek om te genieten!

Ben of ken jij iemand die het leuk vindt om in de moestuin te zijn? Laat het weten! Stuur een e-mail naar: m.vanswaay@meervoormekaar.nl



Traditioneel organiseert Muziekvereniging Arezzo in het laatste oktober weekeinde

De Puiflijkse Najaars Rommelmarkt in Dorpshuis De Lier.

Inbreng bruikbare spullen op zaterdag 29 oktober van 08.30 tot 12.00 uur.

géén witgoed, tv's, grote meubels e.d.

Zondag 30 oktober is het marktdag van 10.00 tot 12.30 uur.



Terugblik op de Dag van Ontmoeten op 6 oktober

In de landelijke week met aandacht voor eenzaamheid, organiseerde Senioren Puiflijk de Dag van Ontmoeten. In de tijd dat we met koffie en thee welkom werden geheten, en een heldere uiteenzetting kregen van doel en dagelijkse praktijk van de Drutense Voedselbank, waren vrijwilligsters van de OEP, de Open Eettafel Puiflijk, al druk doende om de grote zaal in te richten.



Om even over twaalfen schoven alle 52 deelnemers aan de sfeervol gedekte tafels aan. Een driegangen diner, met koffie of thee na, werd voorgeschoteld, genieten geblazen! Voor de nog vele liefhebbers stalen 's middags Laurel en Hardy, de zwart-wit 'helden' op het witte doek, de show. Er mocht gelachen en gegrinnikt worden, en dat gebeurde ook.

Puiflijkse Kermis op zaterdag 22 oktober

Kermis Matinee van 15.00 tot 19.00 uur in De Lier

De Melody Players zorgen voor passende live muziek, er kan en mag een dansje worden gemaakt.

Er worden eieren gebakken en broodjes knak of kaas gesmeerd. En dat alles, inclusief 2 consumpties, voor een ledenprijsje van slechts € 2,50 pp.

Gepast betalen bij binnenkomst, of (nieuw!) met uw pinpas. Niet leden zijn ook welkom, zij betalen € 12,50.

We zitten bijna vol!

Aanmelden uiterlijk 13 oktober !! via ons e-mail adres: info@seniorenpuiflijk.nl of per telefoon: 0487-514232



Op zaterdag 19 november

bent u er ook weer bij?

de Gezellige Puiflijkse Middag van 14.00 tot 18.00 uur in De Lier

Zaal open om 13.30 uur

Koffie of thee met lekkers bij binnenkomst, 2 consumpties, een stampotbuffet van JanWillem Tijssen. Voor de GEZELLIGHEID zorgen we zelf én onze bekende muzikant, zanger, entertainer, Erik Adams. Voor het typische PUIFLIJKS accent komt Stichting Oude Toren ons vertellen over de toekomst én verleden van toren, kerk en terp in ons dorp. Beiden zijn bijzonder en zeer verrassend!

Voor het hele programma geldt een eigen bijdrage van slechts € 5,- pp ter plekke te voldoen, dat kan contant en ook (nieuw!) met uw pinpas.

Aanmelden uiterlijk 6 november via e-mail: info@seniorenpuiflijk.nl of telefoon: 0487-514232



Zanger & Entertainer
ERIK ADAMS

Onze traditionele Kerstviering is op zaterdagmiddag 17 december. De voorbereidingen zijn al weer in volle gang, u leest er in november meer over