

Heerlijk die vakantie!

Woordje van de voorzitter

Rond de tijd dat deze nieuwsbrief verschijnt, komen langzaam aan de meeste mensen weer terug van hun welverdiende vakantie. Heerlijk opgeladen met nieuwe energie en met misschien wel nieuwe inzichten om zaken anders aan te pakken. Komend van verre oorden of juist van wat dichterbij huis. Soms zou je willen dat je het vakantiegevoel 365 dagen per jaar zou kunnen vasthouden.



Het eerste half jaar van 2023 hebben we als vrijwilligers bij Welzijn Ouderen Grave heel wat werk verricht. Onze diensten en activiteiten aan de ouderen uitgevoerd, de diverse bijeenkomsten georganiseerd en niet te vergeten onze overleggen met de partners waarmee wij samenwerken. Ook in de rest van het jaar staat het nodige weer op de planning.

Een tijd geleden is het kabinet gevallen. Recent zijn er meerdere oproepen gedaan dat het nieuwe kabinet écht prioriteit moet geven aan de ouderenzorg. ActiZ heeft een onderzoek uitgevoerd naar hoe mensen aankijken tegen hun oude dag. De conclusie is dat men er weinig over denkt en over spreekt. Voorbereidingen worden er al helemaal niet getroffen. Vooral vijftigplussers stellen voorbereiden op ouder worden uit. Ze weten niet waar ze moeten beginnen. Hoe goed is het dan om lokaal een Welzijn Ouderen Grave te hebben, die ouderen en mantelzorgers uit Escharen, Gassel, Grave en Velp op weg helpt. Want hoe je er ook tegen aankijkt: die oude dag gaat een keer komen!

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

Even gezellig afsluiten voor de zomerstop!



Welzijn Ouderen Grave maakt het mogelijk dat er wekelijks op drie plaatsen in ons werkgebied kan worden bewogen door ouderen. Onder de noemer: Meer Bewegen Voor Ouderen. Onze sportdocent Marion Paters zorgt ervoor dat alles in goede banen verloopt. De deelnemers van Grave hadden voor de zomerstop even een gezellig samenzijn en deelden deze foto met ons.

Mantelzorgers opgelet: Mantelzorgwaardering is weer aan te vragen!

Mantelzorg- & Vrijwilligersplein



Mantelzorgwaardering 2023

De gemeente Land van Cuijk verstrekt jaarlijks een waardering aan mantelzorgers. Deze bestaat uit een geldbedrag van € 100,- en wordt één keer per jaar uitgereikt. Met deze attentie wil de gemeente laten blijken dat zij de inzet van de mantelzorgers enorm waarderen.

Ben jij mantelzorger?

Vraag de mantelzorgwaardering dan aan via www.mvplein.nl.

Aanvragen kan van

1 juni tot 1 december 2023

De mantelzorgwaardering wordt per aanvrager éénmaal per jaar verstrekt. Je ontvangt de mantelzorgwaardering het kwartaal volgend op het kwartaal waarin de aanvraag is ingediend.



Criteria mantelzorgwaardering 2023

Wanneer kom je in aanmerking voor de mantelzorgwaardering?

- Je bent 18 jaar of ouder;
- Het gaat om bovengemiddelde, langdurige zorg: langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week (gemiddeld);
- Per zorgvrager kan er maar 1 mantelzorger een waardering ontvangen;
- De zorgvrager aan wie mantelzorg wordt verleend, woont in de gemeente Land van Cuijk; per mantelzorger kun je maximaal 2 waarderingen ontvangen;
- Je vraagt de mantelzorgwaardering zelf aan, je ontvangt hiervoor geen persoonlijk bericht.

Stukje 'Wereld Alzheimer dag' op de markt in Grave

Op 21 september is het Wereld Alzheimer dag. Dit jaar is het landelijke thema "Samen aan tafel", oftewel de verbinding leggen tussen voeding en dementie. Mensen met dementie kunnen namelijk moeite hebben om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Dementievriendelijke Gemeente LvC, afdeling Escharen, Gassel, Grave en Velp, besteedt ook aandacht aan dit thema en staat op vrijdag 22 september op de Graafse weekmarkt met een marktkraam waar informatie over dementie verkrijgbaar is en voedsaam fingerfood wordt uitgedeeld. Tot 22 september op de markt!



6 september in Escharen: 'veilig fietsen tot je 100^{ste}!'

Op woensdagmiddag 6 september organiseert Welzijn Ouderen Grave samen met KBO Escharen, KBO Velp en EVA (Esterse Vrouwen Actief) een themabijeenkomst over veilig fietsen. Met als titel: 'Veilig fietsen tot je 100ste!' Tijdens deze leerzame bijeenkomst worden bezoekers meegenomen in adviezen en tips om veiliger te fietsen. Het gaat daarbij



onder andere over gedrag op de fiets (zoals fietssnelheid), ontwikkelingen en tips rondom het verkeer en kennismaken met veiligheidsmiddelen voor fietsers. Deze themamiddag is interessant voor actieve fietsers.

Tijdens de bijeenkomst zal Roland Clemens van Veilig Verkeer Nederland een inleiding verzorgen. Een medewerker van het ziekenhuis zal iets vertellen over haar ervaringen met fietsers die gevallen zijn en belanden op de eerste hulp. Ook zal sportcoach Luc te Braake aandacht schenken aan het lichamelijke deel van veilig fietsen. Tevens zal fietsenmaker Pim Verbeeten (winkel in Grave) iets vertellen over veiligheidsmiddelen.

Deze themabijeenkomst vindt plaats in 't Dorpshuus in Escharen en start om 13.30 uur. Inloop met koffie/thee vanaf 13 uur. Bezoekers worden gevraagd om ook hun eigen fiets mee te nemen. Zeker ook omdat bij mooi weer een kleine fietstocht wordt gemaakt waarbij bij het eindpunt een versnapering wacht. Eindtijd van deze bijeenkomst is voorzien om 17 uur.

Iedereen van 55 jaar en ouder uit Escharen, Gassel, Grave en Velp is welkom. Toegang is gratis. In verband met het beperkte aantal plaatsen en de organisatie, worden bezoekers gevraagd zich vooraf aan te melden. Dat kan **tot en met 31 augustus** via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

Roland Eijbersen, voorzitter van Welzijn Ouderen Grave, kijkt al uit naar deze bijeenkomst: "Nederland telt meer fietsen dan inwoners. Het verkeer is drukker geworden en ook is de elektrische fiets sterk in opkomst. Wij willen met deze bijeenkomst bijdragen aan

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

bewustwording en actieve 55+'ers een aantrekkelijke opfriscursus aanbieden.”

Voorzitter Henk Wijdeven van KBO Escharen vult aan: “Dezelfde soort bijeenkomst is een tijdje terug ook in Grave aangeboden. Die werd goed ontvangen. We hebben deze cursus dan ook naar Esteren gehaald en samen met andere organisaties bieden we deze nog een



keer aan. Zeker voor actieve fietsers een aanrader!”

Noot van de redactie: deze bijeenkomst wordt mede mogelijk gemaakt door de GGD Hart van Brabant en de gemeente Land van Cuijk.

Ook in Escharen: 'In balans: voorkom dat je valt'

Op vrijdag 29 september organiseert Welzijn Ouderen Grave samen met KBO Escharen en KBO Velp een themabijeenkomst met als titel 'In balans: voorkom dat je valt'. Het overkomt ouderen dagelijks in ons land: vallen met de elektrische fiets, het struikelen in eigen huis, net dat ene afstapje missen... Elke dag landen er 300 ouderen op de spoedeisende hulp na een val.



Marion Paters en haar zoon Jordi uit Mill zijn beide docenten bewegingsonderwijs voor ouderen. Zij geven wekelijks bewegingslessen aan groepen ouderen en zullen de bijeenkomst leiden. Zo zullen zij ingaan op de factoren die bijdragen aan een grotere kans op vallen, leuke wetenswaardigheden delen en bespreken hoe je de kans op vallen kunt verkleinen. Allemaal praktische tips en interessant. Ook voor vitale ouderen.

Ook hier weer geldt: iedereen van 55 jaar en ouder uit Escharen, Gassel, Grave en Velp is welkom.

Datum: Vrijdag 29 september

Starttijd: 13.30 uur (inloop met koffie/thee vanaf 13.00 uur)

Eindtijd: +/- 15:30 uur

Locatie: 't Dorpshuus in Escharen

Toegang gratis, wel vooraf aanmelden!

Aanmelden kan via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

Weer een bijeenkomst voor mantelzorgers op 14 september

De volgende bijeenkomst van de groep 'Mantelzorgers voor elkaar' is op 14 september 2023. Het wordt een informatieve middag die in het teken staat van "belevingsgerichte zorg".

Door een ziekte of aandoening kan het gedrag van iemand veranderen. Als mantelzorger is het dan soms lastig om hier mee om te gaan, je hebt hierin weleens andere verwachtingen. Deze middag neemt Annemiek van der Ven ons mee in de belevingsgerichte zorg. Annemiek is belevingsgerichte zorg consulent bij de Catharinahof in Grave, onderdeel van Brabantzorg.

Zij zal meer uitleg geven het veranderde brein bij ziekte en handvatten geven hoe je aan kunt sluiten bij de belevingswereld en gevoelens van je naaste.



Wanneer: 14 september
Waar: Esterade, Estersveldlaan 41 5361HR Grave
Tijd: 14:00 uur tot 16:00 uur

Aanmelden bij Welzijn Ouderen Grave:

Rogstraat 22 5361GR Grave

Tel.. 0486-729004

Of een e-mail sturen naar: info@welzijnouderengrave.nl

Vooraankondiging: aanmelding voor Zondagmiddag Muziek Matinee geopend!

Op zondag 1 oktober vindt er weer een editie plaats van het Zondagmiddag Muziek Matinee. Een middag vol muziek, gezelligheid en ontmoeting. Deze keer in de Theaterzaal van Catharinahof. Het Matinee start om 14 uur stipt, waarbij de inloop vanaf 13.30 uur is. Eindtijd is voorzien rond de klok van 16.30 uur. Toegang is gratis en ons Matinee staat open voor alle 55+'ers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp. Het Zondagmiddag Muziek Matinee zal deze keer een Zuid-Europees tintje hebben en we hebben een landelijke bekende 'mystery guest' weten te strikken!



Mocht u het Matinee willen bijwonen, dan is aanmelden verplicht.

De aanmelding is hiervoor geopend.

Aanmelden kan via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

Vooraankondiging: Gezelligheid in Velp

Op dinsdag 17 oktober organiseert KBO Velp een ontspannen en leuke middag voor ouderen, waarbij leden en niet leden voor worden uitgenodigd. De bijeenkomst vindt plaats in dorps huis Ons Trefpunt van Velp en start om 14 uur. Eindtijd is voorzien rond de klok van 16.30 uur. De "Pimpnellen" zullen dan optreden met bekende liedjes en grappige sketches. Entree is 5 euro inclusief een kopje koffie of thee. Van harte welkom!



Voor u geselecteerd...

Elke dag verschijnen er op internet talloze nieuwsberichten. Een deel daarvan gaat over ouderen. Voor u selecteren wij berichten die de moeite waard zijn om even te lezen.



- Zorgkosten ouderen nemen toe

In de komende jaren nemen de zorgkosten ouderen toe, blijkt uit een analyse van ABN AMRO. Dat komt met name door de toenemende vergrijzing. Ook personeelskrapte in de zorg en gebrek aan geschikte senioren woningen zijn belangrijke thema's.

<https://www.bnr.nl/nieuws/binnenland/10519579/zorgkosten-ouderen-nemen-komende-jaren-toe>

- Column over taalbarrières

Yeşim Candan schreef een column over haar ervaringen van haar Turkse oma in het ziekenhuis.

<https://www.rtlnieuws.nl/columns/column/5398611/turkse-marokkaanse-ouderen-taal-taalprobleem-ziekenhuis-verpleeghuis>

- Ouderen en mobiliteit

Als ouderen hun eigen auto door afnemende gezondheid moeten wegdoen, voelen zij zich minder vrij. Een goed openbaar vervoersnetwerk is bijvoorbeeld belangrijk. Een interessant artikel met ervaringen uit Zuid-Limburg.

<https://geografie.nl/artikel/ouderen-en-mobiliteit-zonder-de-auto-nog-wel-onafhankelijk>

Wist u dat...

- Op zaterdag 23 september vindt in 'De Brouwketel' in Escharen de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst plaats. Alle vrijwilligers van Welzijn Ouderen Grave hebben hiervoor een uitnodiging van het bestuur ontvangen. Bij deelname wordt men gevraagd om zich aan te melden.
- Dit jaar heeft Welzijn Ouderen Grave in het programma aanbod veel aandacht voor preventie en gezondheid. Denk aan de themabijeenkomsten over veilig fietsen en de valpreventie. Achter de schermen zijn we ook nog bezig met de voorbereidingen voor een gezondheidscheck voor ouderen. Deze zal in het najaar worden georganiseerd. Zodra hier meer bekend over is, laten we het u weten.
- Door het jaar heen organiseert Welzijn Ouderen Grave, samen met Sociom, een aantal activiteiten voor mantelzorgers van ouderen. Het is een mix aan informerende en ontspannende bijeenkomsten. Wilt u op de hoogte blijven van deze bijeenkomsten, neem contact op met Welzijn Ouderen Grave.
- Zin op Zondag: tweewekelijks even bijpraten en een gezellig kopje koffie en thee op de zondagmiddag tussen 14 en 16 uur. Locatie: Foyer van de St. Elisabethkerk. Kosten deelname: 1 euro. De volgende 'Zin op Zondag' sessies zijn op 20 augustus, 3 en 17 september.
- Om ons 5-jarig jubileum voor te bereiden is een klein projectteam gevormd die de voorbereidingen ter hand zullen nemen. Het jubileum zullen wij feestelijk gaan vieren op zaterdag 24 februari 2024.

Stichting Welzijn Ouderen Grave

Rogstraat 22
5361 GR Grave

Contactgegevens:

- Via e-mail: info@welzijnouderengrave.nl
- Openingstijden kantoor: van dinsdag t/m vrijdag 9.30 uur tot 12.30 uur.
Wij zijn tijdens deze genoemde tijden ook telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 0486 72 90 04.
- Website: www.welzijnouderengrave.nl
- Facebook: <https://www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave>



Welzijn Ouderen Grave

Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

Bestuur:

Roland Eijbersen (voorzitter)
Anja van Kempen (secretaris)
Réne Peters (penningmeester)
Jetty Janssen
Paula van Rensch
Rien Krol

Wilt u zich aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief? Stuur dan een e-mail naar Info@welzijnouderengrave.nl onder vermelding van nieuwsbrief.