



Welzijn Ouderen Grave

-Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2023 / nummer 30 – 06 oktober 2023

Het samen doen

Woordje van de voorzitter

Het wordt steeds meer duidelijker dat als ouderen langer thuis willen of moeten wonen, er een goede samenwerking tussen ouderen, mantelzorgers, vrijwilligers en professionals uit de zorg noodzakelijk is. Het is als het ware een absolute voorwaarde. Daar waar we gemiddeld steeds ouder worden en de groep ouderen alleen maar verder groeit, wordt alle problematiek die daarbij komt kijken steeds zichtbaarder. Het is in die genoemde samenwerking belangrijk dat alle betrokken partijen goed weten voor 'wat' ze ingeschakeld kunnen worden. Als Welzijn Ouderen Grave spelen we daarbij op lokaal niveau een belangrijke rol.



Deze positie hebben we de afgelopen jaren, in lijn met onze missie en visie, bewust opgebouwd. De contacten met onze samenwerkingspartijen, zoals de gemeente, de KBO, de mantelzorgers en Sociom bijvoorbeeld, zijn goed. We plaatsen de ouderen bij alles wat we doen in het middelpunt. Daarbij willen we niet 'belerend' overkomen, maar vooral inzoomen op wat de oudere en de mantelzorger zélf wenst en nodig heeft. Dat staat voorop bij onze diensten en activiteiten.

Ik ben als voorzitter heel trots op de expertise die we hebben opgebouwd en hoe wij als Welzijn Ouderen Grave thema's voor het voetlicht kunnen brengen, naast ons reguliere aanbod. Zo hebben we in de afgelopen maanden 85 ouderen bewust gemaakt van het belang van veilig fietsen en bijna 130 ouderen hebben meegedaan aan onze valpreventie cursus. Ons Zondagmiddag Muziek Matinee is door meer dan 200 ouderen bezocht. Daarbij zijn onze eigen vrijwilligers van onschatbare waarde om dit allemaal te organiseren. Zonder hen kunnen we letterlijk niets.

Vaak wordt in de maatschappelijke discussie over ouderen de kostenzijde benadrukt. Maar ouder worden kan dikwijls vaak ook gewoon heel fijn zijn, met soms een beetje hulp als het nodig is.

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

Impressies van de bijeenkomsten in afgelopen periode

De laatste maanden hebben we als Welzijn Ouderen Grave weer verschillende bijeenkomsten georganiseerd, al dan niet in samenwerking met onze lokale partners. We geven hierbij een overzicht aan impressies.



Veilig fietsen tot je 100ste! - 6 september in Escharen

Er namen 50 personen deel aan deze tweede cursusbijeenkomst. Een trainer van Veilig Verkeer Nederland hield een presentatie over veilig fietsen. Een beweegmakelaar van Negen nam de aanwezigen mee in het lichamelijke aspect van fietsen. Ook mocht een lokale fietsenmaker niet ontbreken natuurlijk, die uitleg gaf over onder andere veiligheidsmiddelen. Een leerzame en leuke middag voor de deelnemers.



Vrijwilligersbijeenkomst - 23 september in Escharen

Om alle vrijwilligers te bedanken voor hun inzet bij Welzijn Ouderen Grave organiseert het bestuur jaarlijks een 'dankjewel' bijeenkomst. Deze keer in 'De Brouwketel' en iets meer dan 60 van onze vrijwilligers waren hierbij present. De voorzitter nam aan het begin van de vrijwilligersbijeenkomst het woord om iedereen te bedanken en ook de nieuwe vrijwilligers even in de 'spotlights' te zetten. Daarna volgde een lekker lopend buffet en sloten we de bijeenkomst af met een ludieke quiz. Een gezellige middag!



In balans: voorkom dat je valt! - 29 september in Grave

De laatste bijeenkomst in een serie van drie. Marion en Jordi Paters gaven in wijkgebouw 'De Esterade' deze valpreventie cursus. Dat deden zij met veel enthousiasme. 36 ouderen namen hieraan deel.



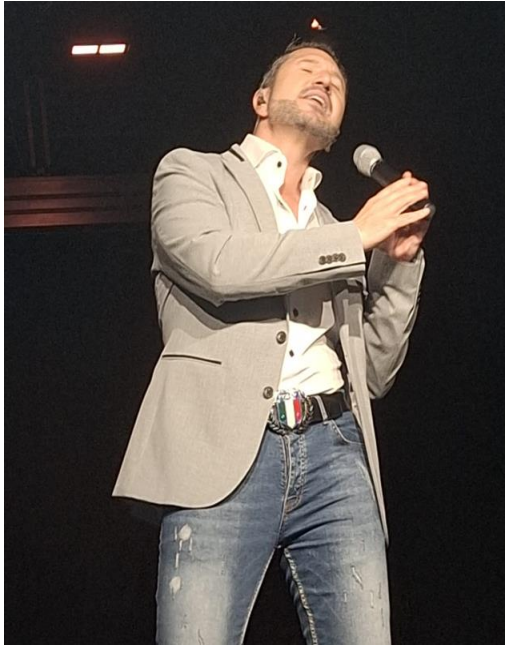
Zondagmiddag Muziek Matinee - 01 oktober in Grave

Het Zondagmiddag Muziek Matinee vond in de Theaterzaal van Catharinahof plaats en was speciaal georganiseerd voor ouderen uit Grave, Escharen, Gassel en Velp. Het was de vijfde editie van het Matinee en met iets meer dan 200 ouderen was de zaal vol. Deze keer had het Matinee een Zuid-Europees tintje.

Davide La Cara, Italiaan van geboorte, trapte af met een spetterend optreden. De zaal deinde mee op zijn vrolijke zuidelijke klanken. Na zijn optreden was het de beurt aan Margot Nijkamp, die als vanouds met het thema van de middag aan de slag was gegaan met haar dichterlijke kunsten. Zij nam de aanwezigen mee in een dichterlijk stuk met als titel 'Van voorzomer en nazomer'. De seizoenen, vakantieliefde en de Route du Soleil passeerden de revue.

Na de pauze kwam de muzikale 'mystery guest' aan bod. Deze keer had Welzijn Ouderen Grave zangeres Imca Marina kunnen strikken voor een optreden. Haar optreden met bekende nummers en de nodige humoristische verhalen tussendoor zorgden ervoor dat de aanwezige ouderen en hun mantelzorgers konden genieten.





Mede dankzij Stichting Erfgoed Maaszicht Grave konden wij een mooie middag aanbieden aan de aanwezige ouderen en mantelzorgers! Hartelijk dank!



Bewustwordingscampagne verkiezingen voor ouderen

Senioren Netwerk Nederland heeft een online petitie gestart om de politieke partijen te vragen om heldere plannen te maken voor de senioren van nu en van de toekomst. Maar ook om ouderenbeleid in hun verkiezingsprogramma's op te nemen. Tekenen kan via de link:

<https://petities.nl/petitions/neem-een-goed-ouderenbeleid-op-in-de-verkiezingsprogramma-s?locale=nl>

Berichten van het Mantelzorg & Vrijwilligersplein (Sociom)

Het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein is er om vrijwilligers binnen het Land van Cuijk zo goed mogelijk te ondersteunen, om kennis te delen en biedt een luisterend oor. In de aankomende periode worden de volgende bijeenkomsten georganiseerd.

► De Vrijwilligersverzekering

Wanneer tijdens het uitvoeren van vrijwilligerswerk je kleding bijvoorbeeld kapot is gegaan, dan is het fijn als je zelf niet voor deze kosten hoeft te betalen. Zo bestaat er de vrijwilligersverzekering. De gemeente Land van Cuijk heeft deze verzekering voor alle vrijwilligers die in deze gemeente woonachtig zijn. Tijdens deze bijeenkomst wordt door Aad Overvliet verteld wat de verzekering inhoudt, welke dekkingen er onder vallen en welke zaken belangrijk zijn om in de gaten te houden.

Datum & tijd: dinsdag 10 oktober van 19.30-21.00 uur

Locatie: Oelbroeck, Breestraat 1D in Sint Anthonis

► Besturen in beweging

Speciaal voor vrijwilligers die in het bestuur van een stichting of vereniging zitten, is deze bijeenkomst interessant om bij te wonen. Doordat tijden veranderen, komen er regelmatig nieuwe uitdagingen. Hoe kun je als bestuur toch blijven doen wat je wil doen? Waar moet je allemaal aan denken? Hoe kun je een goede koers bepalen en houden? En vooral: hoe kun je besturen leuk houden? Deze bijeenkomst hebben we vormgegeven in samenwerking met de SESAM-academie organiseren.

Datum & tijd: woensdag 25 oktober van 19.00-21.00 uur

Locatie: Hoofkantoor Sociom, de Raetsingel 5 in Boxmeer

► Een frisse blik op het werven van vrijwilligers

Het vinden van vrijwilligers voor een vereniging of stichting wordt steeds lastiger. Hoe kun je succesvol vrijwilligers werven en behouden? Aafko Bergenhenegouwen neemt je als creatieve ondernemer mee in deze tweedaagse bijeenkomst en zet je met een frisse blik en nieuwe energie aan de slag om jouw stichting of vereniging op de kaart te zetten en meer te betekenen voor jouw vrijwilligers. Het is een hand-on workshop dus er wordt ook echt iets van je verwacht. Maar...we gaan dan ook voor klinkende resultaten! Durf jij het aan?

Datum & tijd: donderdag 2 & 30 november van 19.00-21.00 uur

Locatie: Hoofkantoor Sociom, de Raetsingel 5 in Boxmeer

Deelname aan deze bijeenkomsten is gratis en aanmelden kan via de website: mvplein.nl/academie of door een mail te sturen naar mvplein@sociom.nl o.v.v. de naam van de bijeenkomst, telefoonnummer en het aantal deelnemers.



► Wat als je geen mantelzorg meer bent?

Als mantelzorg ben je een (groot) deel van je tijd bezig om te zorgen voor een ander. Bijvoorbeeld voor je man, vrouw, moeder, vader of ander familielid of naaste. Het kan zijn dat deze zorg in een keer niet meer nodig is, omdat deze persoon helaas is overleden. Hoe pak jij jouw leven dan weer op? Het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein organiseert hiervoor in samenwerking met Sociom een tweetal bijeenkomsten op donderdag 26 oktober en 2 november aanstaande.

Eerst zetten we een pas op de plaats. Want wanneer je een langere tijd intensief voor een ander gezorgd hebt, verandert er veel als die persoon komt te overlijden. Ten eerste moet je het verlies van jouw dierbare verwerken. Dat kost aandacht, tijd en energie. Het zorgen voor de ander bracht ook mooie dingen met zich mee. De eerste bijeenkomst staat volledig in het teken hiervan.

In de tweede bijeenkomst staan we stil bij een nieuwe invulling geven aan het leven. Vaak stond het zorgen op de eerste plaats en kwamen jouw eigen persoonlijke, sociale en maatschappelijke behoeften en interesses daarna. Wanneer mantelzorg wegvalt, komt hier weer tijd voor vrij.

Tijdens de bijeenkomsten staan jouw eigen ervaringen centraal en komen - op een zinvolle en positieve manier - verliesverwerking, eenzaamheid en het opbouwen van een eigen netwerk aan bod. De bijeenkomsten worden begeleid door Renske Leenders, (consulent mantelzorg), Tuyen Nguyen (algemeen maatschappelijk werker) en Marieke Reijs (coördinator Sociom ZIN) en een ervaren vrijwilliger van Sociom.

De bijeenkomsten vinden plaats op donderdag 26 oktober en 2 november van 10.30 uur tot 12.30 uur (inloop vanaf 10.15 uur). Wanneer je deelneemt, word je beide bijeenkomsten verwacht. Voorafgaand aan de bijeenkomst vindt er een telefonische intake plaats. Er kunnen maximaal 20 mensen deelnemen aan deze bijeenkomsten.

Locatie: klooster Sint Agatha, Kloosterlaan 24, 5435 XD Sint Agatha. Er is voldoende parkeergelegenheid.

Meld je aan via mvplein@sociom.nl of via 0485 700 500. Voor meer informatie kun je kijken op mvplein.nl.



Nieuw initiatief Welzijn Ouderen Grave: Gezondheidscheck voor ouderen

Bewegen is gezond. Dat weet iedereen. Maar wat is nu precies gezond? En hoe fit en veerkrachtig voelt u zich? Op 16 november organiseert Welzijn Ouderen Grave een gezondheidscheck. Tijdens deze bijeenkomsten wordt er bij de deelnemers door deskundigen onder andere de bloeddruk en bloedglucose gemeten. Een fysiotherapeut neemt testen af om te kijken naar de conditie, spierkracht, balans en flexibiliteit en de beweegmakelaar kijkt naar beweegpatroon en het beweegaanbod in de buurt. Een diëtiste bespreekt het voedingspatroon en eetgewoonten. Ook een opticien en audicien zullen testen afnemen.



De resultaten worden opgenomen in een gezondheidspaspoort en de deelnemer kan dan zelf bepalen wat er met de adviezen wordt gedaan.

Welzijn Ouderen Grave is deze gezondheidscheck gestart als pilot. **Helaas is het aantal plaatsen beperkt daardoor en inmiddels volgeboekt.** Na een grondige evaluatie, waarbij de deelnemers worden betrokken, zal besloten worden tot een eventueel vervolg ervan.

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.



- Vallende ouderen

Het aantal mensen dat overlijdt na een valpartij, is vorig jaar met 15% toegenomen. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek.

<https://nos.nl/artikel/2492592-steeds-meer-mensen-overlijden-na-val-vooral-ouderen-slachtoffer>

- Tweede Kamer: Verzorgingshuis moet terugkomen

Een meerderheid van het parlement heeft een motie aangenomen dat een nieuw kabinet oproept om te zorgen voor de 'herintroductie van een tussenvoorziening' tussen thuis en het verpleeghuis: een vorm van een verzorgingshuis dus.

<https://www.telegraaf.nl/nieuws/417550431/kamermeerderheid-verzorgingshuis-moet-terug>

Wist u dat...

- In het derde kwartaal bezochten 119 bezoekers ons inlooppunt aan de Rogstraat. Ook telden wij in dezelfde periode 314 telefoontjes met informatieverzoeken of hulpvragen.

- Op vrijdag 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Vanuit het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein worden op diverse plekken tussen 6 t/m 10 november attenties uitgereikt aan mantelzorgers binnen het Land van Cuijk. Ben jij mantelzorger? Vraag dan kosteloos de attentie aan! Ken jij een mantelzorger? Tip diegene om de attentie aan te vragen. Vul het aanmeldformulier in op onze website: www.mvplein.nl of bel naar: 0485 - 700500. Dit kan tot uiterlijk 28 oktober 2023.

- Zin in een kopje koffie of thee? Behoeftte aan een praatje? Wees welkom in ons inlooppunt!

- Zin op Zondag: lekker kopje koffie of thee en samen kletsen. Locatie: Foyer van de Sint Elisabethkerk (ingang via kerkplein). 15 en 29 oktober tussen 14.00 en 16.00 uur. Kosten: 1 euro per persoon.

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.