

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2024 / nummer 37 - 07 mei 2024

Elke tijd zijn eigen lied

Woordje van de voorzitter

Voor mijn werk moet ik geregeld reizen. Zo ben ik bijvoorbeeld in de afgelopen periode drie keer kort achter elkaar in Polen geweest. Twee keer voor mijn werk en één keer privé. Door mijn familie aan moeders kant ken ik het land goed en zie ik met eigen ogen hoe het land zich de afgelopen 30 jaar sterk ontwikkeld heeft. Polen staat er heel anders voor dan toen ik nog een klein mannetje was.



Tijdens één van vluchten van Warschau naar Düsseldorf mijmerde ik daar een beetje over door.

Veranderingen... geschiedenis... herinneringen...

Ik moest denken aan het nummer van Wim Sonneveld genaamd "Het Dorp". Een lied wat letterlijk een verhaal van nostalgie, verandering en vergane geschiedenis opsomt. **"Dat dorp van toen, het is voorbij. Dit is al wat er bleef voor mij... een ansicht en herinneringen. Toen ik langs het tuinpad van m'n vader de hoge bomen nog zag staan. Ik was een kind, hoe kon ik weten.... dat dat voorgoed voorbij zou gaan?"**

Een ander voorbeeld van zo'n zelfde krachtige opsomming van een bepaald tijdvak vind ik: "15 miljoen mensen, op dat hele kleine stukje aarde..." Dit lied uit mijn tienerjaren was afkomstig van de muziekproducenten Eric van Tijn en Jochem Fluitsma.

Zo heeft elke tijd misschien wel een kenmerkend lied wat de identiteit goed samenvat en weerspiegelt. Ik mijmerde nog wat door achter dat vliegtuigraampje...

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Terugblik op een indrukwekkende Magische Lezing

Op woensdagavond 17 april heeft de Magische Lezing plaatsgevonden in wijkgebouw 'De Esterade'. Gerard de Buf heeft, als Magische Spreker, 40 ouderen meegenomen dat je nooit te oud bent om te leren en gaf uitleg hoe je gelukkiger kunt worden.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Hij combineerde inzichten uit de positieve psychologie van de mens met leuke Toepasselijke goocheltrucs. Dit deed hij met veel enthousiasme en hij betrok het gehele publiek op leuke wijze voor, tijdens én na de lezing. Zo verbazen we ons nog steeds over zijn cijfertorens en vermaakte hij velen bij de koffie met extra kaarttrucs. We hopen dat iedereen met de gegeven tips aan de slag kan. Wij maken in ieder geval nu meer lijstjes die voldoening geven om af te strepen en kiezen de activiteiten en relaties waar we zelf positieve energie van krijgen!

De reacties van de bezoekers over Gerard waren heel positief. We kijken uit naar de volgende lezing over simpele technologieën om langer thuis te wonen, waar we u graag verwelkomen.

Teun Valckx (organisator van de lezing)



Lezing in Grave: blij langer zelfstandig thuis wonen met simpele technologie

Bent u op zoek naar manieren om langer en comfortabeler in je eigen huis te blijven? Ontdek hoe eenvoudige technologieën u kunnen helpen om zelfstandigheid te behouden tijdens een speciale lezing van Cor Veroude! Welzijn Ouderen Grave organiseert samen met Senioren KBO Grave deze lezing voor ouderen. Wat kunt u verwachten?

- Praktische tips en trucs om je huis veiliger en levensloopbestendig te maken.
- Inzicht in hoe moderne technologieën je kunnen ondersteunen bij dagelijkse taken.
- Inspirerende verhalen en voorbeelden van mensen die al profiteren van simpele technologische oplossingen.



Cor Veroude: "Deze lezing is geen moeilijk technisch verhaal een voor ieder te volgen heldere lezing, heel herkenbaar, juist voor ouderen. Geen commercieel verhaal, maar 100% onafhankelijk en eerlijk verteld wat wel en wat niet mogelijk is."

Cor Veroude komt daarom naar Grave om deze lezing te geven over de simpele technologie waardoor u langer thuis kunt blijven wonen.

Dat zal zijn op woensdag 5 juni in 'Catharinahof' in de Theaterzaal en de start is om 13.30 uur. Inloop met koffie/thee vanaf 13.00 uur. In de pauze krijgt u een drankje aangeboden. Eindtijd is voorzien op 15.30 uur.

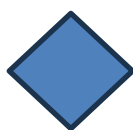
Toegang voor deze lezing is gratis. Iedereen van 55 jaar en ouder is welkom, of u nu uit Gassel, Grave, Escharen of Velp komt!

Aanmelden is gewenst i.v.m. beperkte aantal plekken en kan t/m 29 mei!

Lijkt u deze lezing interessant?

Meld u dan nu aan door contact op te nemen met Welzijn Ouderen Grave.

Dat kan door te bellen van dinsdag tot en met vrijdag tussen 9.30 en 12.30 uur op telefoonnummer 0486-729004, een e-mail te sturen naar info@welzijnouderengrave.nl of door langs te komen op het inlooppunt van WOG aan de Rogstraat 22 in Grave.



Valpreventie cursus op 25 juni in Velp

Fysiopraktijk Hampoort, Negen als ook Welzijn Ouderen Grave sloegen de handen ineen en organiseren een bijeenkomst rondom valpreventie. Deze bijeenkomst vindt plaats op dinsdag 25 juni om 09.30 uur in Gemeenschapshuis Ons Trefpunt in Velp.

Vanuit de fysiopraktijk worden algemene inzichten over Valpreventie gegeven en wat zij in de rol als fysiopraktijk kunnen bieden met betrekking tot dit onderwerp.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Negen zal de Smart-Floor introduceren met vragenlijst waarbij een eerste screening op valrisico wordt geboden.

Welzijn Ouderen Grave beveelt deze bijeenkomst van harte aan voor alle ouderen. Zeker gezien de grote belangstelling die wij vorig jaar hadden bij de cursusbijeenkomsten rondom valpreventie, is deze bijeenkomst interessant voor kwetsbare en actieve ouderen!

Voor deze cursus is plaats voor maximaal 30 personen. Aanmelden is vereist en kan door te bellen van dinsdag tot en met vrijdag tussen 9.30 en 12.30 uur op telefoonnummer 0486-729004, een e-mail te sturen naar info@welzijnouderengrave.nl of door langs te komen op het inlooppunt van WOG aan de Rogstraat 22 in Grave.



Leerzame scootmobiel cursus met Veilig Verkeer Nederland

Op 25 april hadden we 14 deelnemers die meededen aan een cursusbijeenkomst waarin zij werden bijgespijkerd over het gebruik van de scootmobiel, de verkeersregels voor scootmobielgebruikers en een oefenparcours reden onder begeleiding van een ergotherapeut. Veilig Verkeer Nederland en Welzijn Ouderen Grave werkten daarbij samen met deze opfriscursus voor scootmobielgebruikers. Na afloop mochten we positieve reacties in ontvangst nemen.





Wat extra hulp nodig?

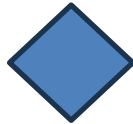
Soms heb je als oudere wat extra hulp nodig. Welzijn Ouderen Grave heeft een breed pallet aan diensten en activiteiten. Op onze website vindt u een overzicht.

<https://www.welzijnouderengrave.nl/ouderenadviseur>

<https://www.welzijnouderengrave.nl/graag-gedaan>

<https://www.welzijnouderengrave.nl/administratieve-hulp>

<https://www.welzijnouderengrave.nl/computervragen>



Wat lees ik nu? Zomaar wat berichten van het internet

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.

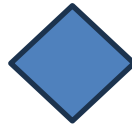


- Senioren KBO Grave bestaat 75 jaar. Deze KBO-afdeling telt ruim 500 leden. Het jubileum wordt op 15 mei gevierd.

<https://www.arenalokaal.nl/nieuws/grave/48539/senioren-kbo-grave-viert-jubileum-75-jaar-vrijwilligers-in-be>

- Gijs van Duren (TU Delft) deed sociaal onderzoek over de relatie tussen woningcrisis in Nederland en ouderen. "Men zegt vaak dat ouderen moeten doorverhuizen, maar naar hun mening wordt bijna niet gevraagd." Daarom ging Gijs maar zelf aan de slag.

<https://www.tudelft.nl/bk/onderzoek/research-stories/wij-zitten-in-ons-eigen-paleisje-willen-ouderen-wel-verhuizen>



Aan het woord! Vrijwilligers Teun Valckx

In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat Teun Valckx.

Hoi allemaal,

Wat leuk dat ik mij hier aan jullie mag voorstellen!

Mijn naam is Teun Valckx, ben 31 jaar en sinds kort vrijwilliger bij Welzijn Ouderen Grave.



Samen met andere vrijwilligers organiseer ik meerdere thema-avonden voor de ouderen. Afgelopen 17 april was de vuurdoop bij een Magische Lezing, waarin positieve psychologie en het gelukkig ouder worden centraal stond. In mei en juni komen er nog 2 lezingen aan over simpele technologie rondom langer thuis wonen.

Verder bied ik mijn hulp aan bij de belastingaangifte.

Oorspronkelijk kom ik uit het mooie Limburgse Well. 2 jaar geleden zijn mijn vriendin en ik verhuisd van Nijmegen naar Grave waar we met veel plezier wonen. Mijn vriendin is hier opgegroeid en ik ben inmiddels ook goed ingeburgerd. Zo voetbal ik bij EGS en kun je me vinden op de padelbaan bij THOS, ook in de kantine natuurlijk! Verder zijn mijn vriendin en ik

de afgelopen maanden druk in de weer met onze pup van bijna 5 maanden. Veel wandelen en oefenen!

Op dit moment werk ik in de financiële detachering, waar ze mij op verschillende rollen kunnen inzetten op de finance & control afdeling binnen bedrijven. Het is heel leuk om bij verschillende bedrijven nieuwe inzichten te krijgen en ervaringen op te doen die je mee kunt nemen naar een volgend bedrijf.

Ik vind het erg leuk om mensen te ondersteunen met mijn kennis en voor anderen een leuke avond te organiseren. Ik raad het iedereen aan: neem extra tijd voor je naasten of de mensen die het nodig hebben. Je krijgt er veel liefde en voldoening voor terug.

Mantelzorgen na een beroerte, hoe doe je dat?

Informatiebijeenkomst

Voor mantelzorgers en mensen die een beroerte hebben gehad.

Met informatie en workshops over:

- Wat is een beroerte: herken de signalen.
- De gevolgen van een beroerte voor de patiënt en zijn omgeving.
- Wat kan gezonde voeding doen voor en na een beroerte?
- Goed leren communiceren bij spraak- en/of taalproblemen na een beroerte.
- Hoe kun je als mantelzorger ook partner blijven als hij of zij een beroerte heeft gehad? En hoe zorg je goed voor jezelf?

Locatie

Maasziekenhuis Pantein
Dokter Kopstraat 1, Beugen

De toegang is gratis

Aanmelden

www.maasziekenhuispantein.nl/agenda

7 mei
2024

van
19.00
tot 21.00
uur





Wist u dat?

- Op 4 april hebben een aantal vrijwilligers van ons een cursusbijeenkomst gevolgd over dementie. Zeer leerzaam! Dementievriendelijk Grave bood de nodige inzichten. Dankjewel voor hun inzet en het delen van jullie inzichten met ons!



- Op 16 mei is er weer een bijeenkomst van het Lokaal Beraad. Dit is een platformbijeenkomst voor alle vrijwillige organisaties binnen Grave, Escharen, Gassel en Velp die zich inzetten voor ouderen/mantelzorgers. Welzijn Ouderen Grave vindt het namelijk belangrijk dat deze type organisaties op regelmatige basis overleg met elkaar voeren over ontwikkelingen rondom ouderen en deze organisaties, als ook proberen om activiteiten af te stemmen en van elkaar te leren. Via het secretariaat zijn inmiddels de uitnodigingen naar de besturen van de deelnemende organisaties verzonden.

- De volgende edities van Zin op Zondag zijn: 26 mei en 9 juni. Gezellig even een praatje maken met koffie/thee. Tussen 14 en 16 uur in de Foyer van de St. Elisabethkerk. Kosten deelname is 1 euro.

- In het eerste kwartaal telde ons inlooppunt in Grave 105 bezoekers en 242 telefoontjes. Tijdens ons openingstijden bent u altijd welkom voor kopje koffie/thee, een praatje of u kunt gericht om informatie vragen. Onze vrijwilligers staan voor u klaar.



Post & bezoekadres:

Rogstraat 22
5361 GR Grave



Openingstijden kantoor/ inlooppunt: van dinsdag t/m vrijdag van 9.30 uur tot 12.30 uur.
U kunt binnenlopen voor een vraag, het aanmelden voor een activiteit of een kopje koffie.
Tijdens onze openingstijden zijn wij ook telefonisch bereikbaar via: 0486-72 90 04.



info@welzijnouderengrave.nl



www.welzijnouderengrave.nl
www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave

Bestuur:

Roland Eijbersen (voorzitter), Anja van Kempen (secretaris), René Peters (penningmeester),
Jetty Janssen (aandachtsveld VOA's en MBVO) en Rien Krol (aandachtsveld ICT).

Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

Wilt u zich aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief?

Stuur dan een e-mail naar info@welzijnouderengrave.nl