

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2024 / nummer 38 - 07 juni 2024

'Bucket list'

Woordje van de voorzitter

Heeft u een bucket list? Dat is een lijstje met doelen, ervaringen en dromen die je ooit in jouw leven nog wilt doen. Dingen die je nog wilt meemaken, voordat je het loodje legt. Op mijn bucket list stond al heel lang een trip naar New York. Na twee jaar 'zeuren' bij mijn partner, die niets met de Verenigde Staten op heeft, hakte ik begin dit jaar de knoop door. Dit jaar moest het gebeuren en dan maar met mijn moeder als mijn partner niet mee wilde. Zo gezegd, zo gedaan. Het waren 8 heerlijke dagen.



In het zuiden van Manhattan hadden we een goed hotel als uitvalsbasis. Strategisch gekozen na een tip van een bevriende collega. De eerste dag vond ik overweldigend. De hoge gebouwen, de constante stroom aan verkeer en hulpdiensten met sirenes, als ook de drommen mensen op het trottoir. Maar vanaf dag twee volgde de gewenning en voelde 'The Big Apple' vertrouwd aan.

We hebben heel wat gezien. De Empire State Building, het Vrijheidsbeeld, het 9/11 Memorial Center en diverse parken. Maar we hebben ook een bezoek gebracht aan Madame Tussauds met de vele wax-beelden. Niet te vergeten de indrukwekkende Saint Patrick's Cathedral, de bisschopskerk van de jolige en sympathieke New Yorkse kardinaal Dolan. Deze is de grootste in gotische stijl opgetrokken kathedraal van de Verenigde Staten. New York telt ruim 20.000 restaurants. Het was niet moeilijk om elke avond een leuk tentje uit te zoeken.

Naast mooie herinneringen aan deze reis zou mijn tip zijn: heb je nog iets op jouw bucket list staan? Gewoon doen en afstrepen! Het is zeer zeker de moeite waard!

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave





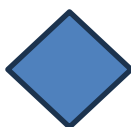
Langer thuis wonen met behulp van technologie

Op 5 juni (Grave) en 8 mei (Gassel) gaf de heer Cor Veroude, ouderenadviseur uit Oss, een boeiende lezing over hoe technologie en digitalisering ouderen kan helpen om zo lang mogelijk thuis te wonen. Beide lezingen trokken gezamenlijk 55 personen. Een mooie opkomst. Op inspirerende wijze deelde Cor praktische tips en trucs om je huis veiliger en levensloopbestendig te maken. Ook gaf hij inzicht in hoe moderne technologieën je kunnen ondersteunen bij dagelijkse taken.

Cor daagde het publiek uit door nú al voorbereidingen te treffen in huis en niet te wachten totdat lichamelijk ongemak zich gaat voordoen. *"Wat we zeker weten is dat we ouder worden, dus kom nú in actie. Zoals mijn vader zei: je moet hooien als de zon schijnt. Niet wachten op de regen. (...) En sta als oudere open voor verandering."*

Op onze website zal een hand-out ter beschikking worden gesteld zodat deze informatie kan worden nagekeken.

Google Home, praten met je tablet of laptop



De BuitenBand is fietsplezier voor twee! Verheugen - genieten - nagenieten

Met de duofiets eropuit, buiten in beweging zijn, genieten van het weer en voorbijgangers gedag zeggen.... het is één groot feest. Een waardevolle fietsbeleving, een onvergetelijk uitje, maar vooral een lach op het gezicht is wat ik voor zoveel mogelijk mensen wil. Zo is het idee ontstaan om te starten met mijn eigen bedrijf. De BuitenBand is buiten op de fiets samen een band opbouwen en het welzijn van ouderen en hun mantelzorgers bevorderen.

Mijn doel is om met zoveel mogelijk mensen te fietsen die vanwege hun leeftijd of een beperking dit niet zelfstandig kunnen. Mijn duofiets is een stabiele elektrische driewieler waarop ik naast mijn medefietser zit. We kunnen samen trappen maar mijn medefietser mag het trappen ook geheel aan mij overlaten. Op mijn fiets zit een draaibare rijdersstoel waardoor het makkelijk op- en afstappen is en de pedalen zijn voorzien van speciale verstelbare voetenbakjes voor de veiligheid.

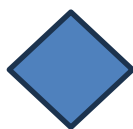
Ik heb ook cadeaubonnen, leuk om te geven en nog leuker om te krijgen!

Bent u nieuwsgierig geworden en lijkt het u leuk om eens erop uit te gaan op de duofiets kijk op mijn nieuwe website www.de-buitenband.nl voor meer informatie.

U kunt mij ook telefonisch bereiken op 06-11513485 dan maken we een afspraak voor een kennismaking en gratis proefrondje.

Ik hoop dat u enthousiast bent geworden en wie weet zitten we binnenkort samen op de duofiets.

Benita van Etteger-van Eck



Valpreventiecursus 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.

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.



Beweegmakelaar: hulp voor u!

Op 16 mei kwam het Lokaal Beraad weer bij elkaar. Deze keer in Escharen. Het Lokaal Beraad 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.

Luc te Braake van Negen gaf uitleg over de rol van de beweegmakelaar. De beweegmakelaar brengt vraag en aanbod op het gebied van sport en bewegen bij elkaar. De beweegmakelaar brengt het sport- en beweegaanbod in kaart, maakt dit bekend en begeleidt de inwoner naar een passend aanbod. Hierbij zijn verschillende casussen uit alle doelgroepen van jeugd tot senioren op het gebied van sport en bewegen al geholpen. De inzet van beweegmakelaar is geheel kosteloos en staat klaar voor alle inwoners binnen de gemeente Land van Cuijk.

Dus wilt u meer bewegen en bespreken wat de mogelijkheden voor u persoonlijk zijn? Neem contact op met Negen. Zij staan voor u klaar en helpen u verder!

HEEFT U EEN HULPVRAAG OP HET GEBIED
VAN SPORT OF BEWEGEN?
WIJ HELPEN U GRAAG OP WEG!

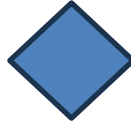
BEWEEGMAKELAARS
ROB VAN DER LINDEN EN LISANNE SCHREURS

We weten allemaal dat sport en bewegen belangrijk is voor onze gezondheid. Toch is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om voldoende te bewegen. Dat kan bijvoorbeeld te maken hebben met zelfvertrouwen, uw financiële situatie of een onduidelijk beeld van het aanbod in uw omgeving.

Heeft u een hulpvraag voor uzelf, uw kinderen of iemand anders? Dan helpen Rob en Lianne u graag op weg.

Rob	Lianne
robvanderlinden@negen.nl	lianne@negen.nl
06 23 18 30 25	06 23 98 14 37

€ Gratis



Bericht van het Alzheimercafé



Alzheimercafé Land van Cuijk & Gennepe

Alzheimercafé "Dementie op jonge leeftijd"

Dementie op jonge leeftijd is een complex en vaak onderbelicht onderwerp. Het treft mensen die nog midden in het leven staan, met carrières, gezinnen en sociale verplichtingen. We bespreken enkele specifieke zaken die een rol spelen bij dementie op jonge leeftijd:

Gastspreker Jelle Albers (eigenaar van Millsveld & de Horst in Mill) zal ongetwijfeld waardevolle inzichten delen tijdens de bijeenkomst. Het is belangrijk dat we meer bewustzijn creëren over dementie op jonge leeftijd en de impact ervan op individuen en hun families.

Maandag 10 juni 2024

Inloop/aanvang: 19.00/19.30 uur

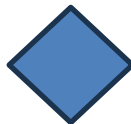
Organisatie: Alzheimer Land van Cuijk & Gennepe

Locatie: Dorpshuis de Viersprong, Dorpstraat 2, 5438AM Gassel;
voor iedereen vrij toegankelijk

Meer informatie: dementievriendelijkgrave@gmail.com

Website: <https://alzheimer-nederland.nl>

Initiatief: <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/land-van-cuijk-en-gennepe>



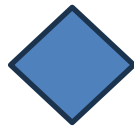
Nieuwe rondes aan gezondheidstests van start

Vorig jaar startte Welzijn Ouderen Grave een nieuwe pilot. Een gezondheidstest voor ouderen. Op een persoonlijke en interactieve manier werd de mogelijkheid gecreëerd voor ouderen om een aantal aspecten van de eigen gezondheid te testen en de resultaten daarvan werden dan opgenomen in een gezondheidspaspoort. Het was dan aan de oudere zelf om vervolgens het vervolg op te pakken.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Maar zoals soms het geval kan zijn, kan een wild idee uitgroeien tot een ongekend succes. We hadden vorig jaar ruimte voor slechts 40 deelnemers, maar de animo was overweldigend. Ruim 80 personen moesten we op een wachtlijst plaatsen.

Dit jaar organiseren we twee gezondheidsdagen, met elke keer ruimte voor 40 deelnemers. Op 28 mei jl. was de eerste. Met de hulp van lokale ondernemers konden we dit weer succesvol verzorgen en daar zijn we hen heel erkentelijk voor.



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.



- De helft van de regio's in Nederland heeft te weinig plannen voor zorgwoningen voor ouderen.

<https://nos.nl/artikel/2523011-zorgen-om-bouw-zorgwoningen-voor-ouderen-projecten-liggen-stil>

- Met 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' zet de Seniorencoalitie een brede, maatschappelijke dialoog voort in een ouder wordende samenleving.

De Seniorencoalitie organiseert de komende drie jaar regionale en lokale bijeenkomsten voor 60-plussers om met elkaar in gesprek te gaan over de vraag hoe er wordt gekeken naar de toekomst en wat ouderen nodig hebben.

<https://www.anbo.nl/speerpunten/actief-betrokken/dossier-goed-ouder-worden/krachtig-ouder-worden-praat-vandaag-over>

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



Aan het woord! Lia Peters - de Groot

In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer komt er geen vrijwilliger van ons aan het woord, maar onze 'kersverse' en onafhankelijke vertrouwenspersoon.

Beste lezers,

Graag wil ik me aan jullie voorstellen. Mijn naam is Lia Peters - de Groot, geboren en getogen in Grave. Na vele jaren als juf in het basisonderwijs te hebben gewerkt, geniet ik inmiddels van mijn pensioen. Toch blijft mijn passie voor het onderwijs levendig en werk ik nog steeds twee dagen per week in de klas. Ik ben getrouwd met Ben Peters en samen hebben we twee dochters, Laura en Marleen. Daarnaast zijn we gezegend met twee geweldige schoonzonen en twee kleinkinderen, waar ik enorm van geniet. In mijn vrije tijd hou ik van haken, lezen en het maken van mooie reizen.

Sinds maart 2024 ben ik als vertrouwenspersoon actief bij Welzijn Ouderen Grave (WOG). Met mijn ervaring hoop ik een steun en toeverlaat te zijn voor onze ouderen.

Hartelijke groeten,

Lia Peters



Noot van de redactie: sinds eind februari van dit jaar heeft Welzijn Ouderen Grave een protocol vertrouwenspersoon. Personen die grensoverschrijdend gedrag aan de kaart willen stellen, kunnen precies lezen wat de rol van de vertrouwenspersoon hierbij is, mochten ze daar gebruik van willen maken. Zie link:

<https://www.welzijnouderengrave.nl/images/pdf/240222%20Protocol%20vertrouwenspersoon%20WOG.pdf>



Wist u dat?

- Senioren KBO Grave vierde op 15 en 16 mei het 75-jarig jubileum. Een hele mijlpaal. Bij de receptie op 15 mei wees voorzitter Roland Eijbersen van Welzijn Ouderen Grave op de prettige samenwerking met Senioren KBO Grave, als ook op het bijzondere kenmerk dat deze vereniging openstaat voor verandering.
- In de afgelopen periode hebben zich vijf personen gemeld dat zij belangstelling hebben om bij Welzijn Ouderen Grave vrijwilligerswerk uit te voeren. Daar zijn we uiteraard heel blij mee. Met hen zullen we gesprekken gaan voeren over welke taak of activiteiten hen het beste past.
- De volgende edities van Zin op Zondag zijn: 9 juni, 23 juni en 7 juli. 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.
- Tot en met mei telden we in ons inlooppunt in Grave 184 bezoekers en 487 telefoontjes. Tijdens onze openingstijden bent u altijd welkom voor kopje koffie/thee, een praatje of u kunt gericht om informatie vragen. Onze vrijwilligers staan voor u klaar.
- Alvast een vooraankondiging: op zondag 6 oktober vindt er weer een Zondagmiddag Muziek Matinee plaats. Deze editie is in de Theaterzaal in de Catharinahof. Dit Muziek Matinee zal uniek zijn: onze voorzitter heeft een 'landelijke bekendheid' aan de haak weten te slagen die een prachtige muziekshow zal geven. Omdat ons Matinee een steeds grotere belangstelling kent, zullen we voor deze editie met toegangskaarten gaan werken. Meer informatie, ook hoe u aan de toegangskaarten kunt komen, zullen we op korte termijn bekend gaan maken. Maar dan weet u alvast dat het Zondagmiddag Muziek Matinee er weer aan staat te komen!

Slotwoordje van onze voorzitter:

"Als Welzijn Ouderen Grave draaien wij volledig op vrijwilligers. Ik ben dan ook maar wat trots op hun inzet. Ook bijzonder dat onze themasessies en activiteiten rondom gezondheid zo goed aanslaan en positief ontvangen worden. Daar tonen wij als Welzijn Ouderen Grave een stuk toegevoegde waarde.

Om onze vrijwilligers te bedanken voor hun inzet, organiseren wij op zaterdagavond 28 september de jaarlijkse 'dankjewel bijeenkomst'. Ik wil onze vrijwilligers vragen om die datum alvast te reserveren in de agenda. Via het secretariaat volgt binnenkort de uitnodiging met meer details!"

Roland Eijbersen (voorzitter Welzijn Ouderen Grave)



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