

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2024 / nummer 39 - 24 juli 2024

Zomer

Woordje van de voorzitter

We zitten midden in de zomer. Terwijl ik dit stukje schrijf, vallen de mussen van het dak. De zon en warmte maken dat mensen de verkoeling opzoeken. Zeker als men geniet van de vakantie tijdens dit zomerse seizoen, vallen heel wat zaken af. De drukke agenda, de takenlijst en alles wat we privé en zakelijk moeten regelen. Van de hoogste versnelling even tot stilstand komen. Tijdens de vakantie heb je meer tijd voor andere dingen: kennis maken met de cultuur van een ander land, dat ene boek lezen en meer tijd om met elkaar van het leven te genieten.



Welke vakantie staat u nog bij? Bij mij komt gelijk die reis naar Cyprus naar boven. Heerlijk genieten in een land met een bijzondere geschiedenis en gastvrije inwoners. De vakantie is juist dé tijd om even te genieten.

Trekt u er nog op uit? Ik wens u een fijne vakantie toe. Rust lekker uit en kom veilig weer terug.

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Ontwikkelingen rondom ons inlooppunt & kantoor

Welzijn Ouderen Grave heeft sinds 2020 een inlooppunt en kantoor aan de Rogstraat 22 in Grave. Een mooie en representatieve plek in de Graafse binnenstad waar we kunnen werken, ontmoeten, informatie kunnen verschaffen aan ouderen en mantelzorgers, als ook kunnen vergaderen. Onze verhuurder heeft ons laten weten het huurcontract op te zeggen in verband met andere plannen met het pand.



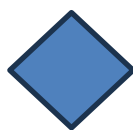
In lijn met het afgesloten huurcontract geldt een opzegtermijn van 3 maanden.

Alhoewel wij als bestuur het jammer vinden dat we 'ons' plekje moeten gaan verlaten, hebben we begrip voor het (volkomen legitieme) besluit van de verhuurder.

Ons bestuur is gelijk in actie gekomen. Als organisatie vinden we het namelijk belangrijk om ook naar de toekomst toe een eigen plek te garanderen omdat we in de praktijk zien dat een laagdrempelig inlooppunt werkt en het fijn is om een vaste plek te hebben om te werken. Het heeft daarbij de voorkeur om in de Graafse binnenstad te blijven.

Inmiddels is het bestuur in een vergevorderd stadium voor een andere locatie in de Graafse binnenstad. Wij zijn verheugd dat we op zo'n korte termijn een nieuwe plek hebben kunnen vinden. Zodra de formaliteiten zijn afgerond, zullen we bekend maken wat onze nieuwe plek zal worden.

Bestuur van Stichting Welzijn Ouderen Grave



Eerste aankondiging: cursus omgaan met verlies

In samenwerking met Sociom organiseert Stichting Welzijn Ouderen Grave een cursus "Omgaan met verlies".

Het doel van deze cursus is mensen, die afscheid hebben moeten nemen van een dierbare, met elkaar in contact te brengen. Door het gesprek met elkaar kun je ervaringen delen en steun ervaren bij het verlies. Belangrijke thema's die een rol spelen bij het rouwproces worden besproken met elkaar.

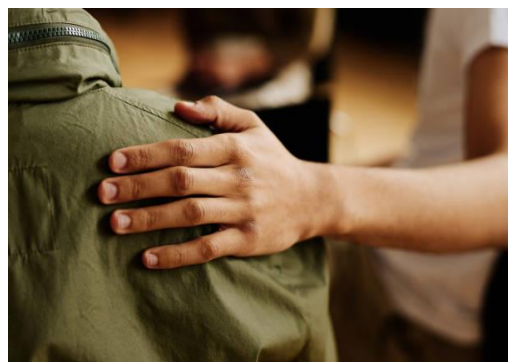
Voor wie is de cursus?

De gespreksgroep is bedoeld voor alle inwoners uit Grave, Gassel, Escharen en Velp, die te maken hebben met het overlijden van een dierbare. Het aantal deelnemers bestaat uit een minimaal zes en maximaal acht personen. Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus.

Inhoud van de cursus

Het is zeer ingrijpend om een partner, familielid of een andere dierbare te verliezen. Na het overlijden ben je in het begin vaak verdoofd. Na enige tijd word je geconfronteerd met zaken als:

- Hoe moet ik verder?
- Hoe ga ik om met mijn alleen zijn?



- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

- Hoe verwerk ik mijn verdriet/gemis?

Tijdens de cursus vind je antwoorden op deze vragen.

Aantal bijeenkomsten

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten. Locatie: Catharinahof
Data: 22 oktober, 5 en 19 november, 3 en 17 december en de laatste 07 januari.

Heeft u interesse? Dan kunt zich aanmelden bij Stichting Welzijn Ouderen Grave.
Telefoonnummer: 0486-729004 of via email: secretariaat@welzijnouderengrave.nl



Vijf jaar 'Zin op Zondag': 4 augustus

Eén keer per twee weken organiseren we 'Zin op Zondag'. Gezellig even een praatje maken met koffie/thee. Tussen 14 en 16 uur in de Foyer van de St. Elisabethkerk in Grave. Dat doen we al 5 jaar. Op zondag 4 augustus gaan we daarbij stil staan met een extra hapje en drankje. Komt u ook? Aanmelden is niet nodig! Marlie van de Ven en José Menheere zijn dan de vrijwilligers die aanwezig zijn.





Mantelzorg overkomt je, maar hoe blijf je zelf in balans?

Op woensdag 4 september aanstaande start de ondersteuningscursus 'De Zorg de Baas' in Boxmeer. De cursus is geschikt voor mantelzorgers binnen het Land van Cuijk die langdurig zorgen voor een kind, partner, ouder of vriend(in). Het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein organiseert deze in samenwerking met MEE.

Mantelzorg overkomt je en het kan voorkomen dat uiteindelijk de zorg voor een ander op de eerste plaats komt. Ook al verschilt de hoeveelheid zorg per situatie, wanneer het langdurig en intensief is, merk je dat het steeds meer van je vraagt. De aandacht en hulpverlening zijn meestal gericht op diegene die zorg nodig heeft, maar in deze cursus sta jij, de mantelzorg, centraal. Hoe houd je de regie over je eigen leven en kun je de zorg met voldoening blijven volhouden? Tijdens deze cursus leer je hoe je de balans (weer) vindt tussen zorgen voor een ander en voor jezelf.

Tijdens de cursus werken we met een informatieve cursusmap. Ook is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

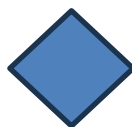
- Gevoelens (h)erkennen en grenzen leren aangeven
- Stress en ontspanning
- Kwaliteiten benutten
- Hulp en steun vragen
- Communicatie en assertiviteit

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 2 uur en één terugkombijeenkomst. Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. De bijeenkomsten zijn van 10:00 tot 12:00 uur en vinden plaats op De Raetsingel 5 in Boxmeer (hoofdkantoor Sociom).

Aanmelden is verplicht en kan tot woensdag 15 augustus 2024. Voor meer informatie kun je terecht bij het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein. Bel naar 0485-700500 of stuur een e-mail: mvplein@sociom.nl.



De Raetsingel 5
5831 KC Boxmeer
0485 700 500
mvplein@sociom.nl
mvplein.nl



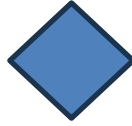
Vrijdag 20 september gaan we gezellig op stap!

Al een tijd bestaat er bij Welzijn Ouderen Grave de behoefte om ook activerende activiteiten te ondernemen die raakvlakken hebben met cultuur en ontmoeting. Immers, de vitalere en 'nieuwere' ouderen van nu hebben een hele andere behoefte en interesses dan pakweg 20 jaar geleden. Onder de noemer 'happy ouder' willen we een aantal activiteiten gaan organiseren die juist deze invalshoek heeft.

Op vrijdag 20 september willen we met een groep (maximaal 15-20 personen) twee dingen gaan ondernemen: we hebben een stadsgids geregeld die ons meeneemt door het centrum van Grave en we zullen een bezoek brengen aan het Stadsmuseum. We besluiten de middag met een borrel bij een lokale Graafse horeca gelegenheid. We verzamelen om 13.30 uur bij het Stadsmuseum Grave (St. Elisabethstraat 10A). De middag besluiten we rond 16.30 uur. Eigen bijdrage is 5 euro p.p.

Lijkt u een stadswandeling en een bezoekje aan het Stadsmuseum Grave gezellig? Heeft u op vrijdagmiddag 20 september toch niets te doen? Doe dan met ons mee en meldt u aan. Dan kunt zich aanmelden bij Welzijn Ouderen Grave. Telefoonnummer: 0486-729004 of via email: secretariaat@welzijnouderengrave.nl





Gratis Doortrappen fietsquiz van Veilig Verkeer Nederland

Wat is Doortrappen?

Fietsen zorgt ervoor dat senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven. Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen, een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, zorgt ervoor dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen, oftewel 'veiliger fietsen tot je 100ste'.

Doortrappen in Noord-Brabant

In alle gemeenten in Noord-Brabant willen we ook iedereen zo lang mogelijk veilig én met plezier laten fietsen want fietsen is heerlijk! Op de pagina www.doortrappen.nl vind je wat er in jouw buurt te doen is.

Gratis Doortrappen fietsquiz

Veilig Verkeer Nederland organiseert in het kader van het programma Doortrappen een gratis Doortrappen fietsquiz in de regio's Noordoost Brabant en Hart van Brabant. Seniorenverenigingen of clubs kunnen in teamverband meedoen en strijden om een finaleplek op 27 november 2024 op het Provinciehuis in 's-Hertogenbosch. Tijdens de quiz staat de verkeerskennis en verkeersgedrag van de fietsende senioren centraal. Zijn jullie benieuwd? Speel samen met jullie vereniging of club mee!

Enthousiast geworden?

Meld je organisatie of team aan door een mail te sturen naar: fietsquiz@vvn.nl

De quiz kan gespeeld worden tussen 1 juli en 31 oktober 2024.

Vermeld naam van de vereniging of organisatie, adresgegevens, naam en mailadres en of je geselecteerd wilt worden voor de grote Doortrappen Fietsquiz Finale: JA of NEE

Na aanmelding ontvangen jullie bericht met de link naar de online quiz, met bijbehorende spelregels en instructies.





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.



- Een 21-jarige Amsterdammer heeft dinsdag drie jaar cel tegen zich horen eisen voor bankhelpdeskfraude. De man zou zich hebben voorgedaan als bankmedewerker en wist zo in totaal bijna 35.000 euro af te troggelen van tientallen oudere mensen.

<https://www.hartvannederland.nl/112/crime/artikelen/nep-bankmedewerker-21-licht-ouderen-op-voor-tienduizenden-euros>

- In het Brabantse Geldrop hebben twee vrouwen van 81 en 92 jaar oud een heel avontuur achter de rug. Uiteindelijk zijn ze weer veilig naar hun verzorgingstehuis teruggebracht.

<https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/4506964/ouderen-die-uren-vermist-waren-maken-het-goed-tracker-was-uitgevallen>

- Hoe kunnen beleidsmakers en onderzoekers de kwetsbare groep van ouderen bereiken en betrekken bij onderzoek en beleid? Met behulp van foto's en verhalen kwamen goede inzichten naar voren. Een onderzoeksteam van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en de Leyden Academy on Vitality and Ageing delen hun bevindingen.

<https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2024/06/11/photo-voice-succesvol-in-betrekken-kwetsbare-ouderen-bij-onderzoek-en-beleid>



Wieteke van Dort - Tante Lien

Op 15 juli jl. overleed Wieteke van Dort. Zij was een bekende actrice en zangeres. Zij vertolkte onder andere het Nederlands-Indische personage Tante Lien. In oktober 2022 trad zij op tijdens het Zondagmiddag Muziek Matinee. In de Theaterzaal van Catharinahof nam ze de aanwezigen mee in haar liedjes en humor. Het was een geweldig optreden van Tante Lien en we zagen de lach bij alle ouderen in de zaal. Zo knap hoe ze dat deed. Ook de parallellen die ze wist te trekken met Nederlands-Indië



getuigde van betrokkenheid, de openheid voor de cultuur en een vleugje heimwee.

Wij hadden geregeld dat Welzijn Ouderen Grave haar na haar optreden zou terugbrengen naar haar woonplaats Den Haag. Anja van Kempen en ik genoten tijdens de terugreis van haar verhalen en anekdotes. Een mooie herinnering.

Afgelopen mei werd bekend dat ze getroffen was door uitgezaaide kanker. Op 8 juli overleed haar echtgenoot op 86-jarige leeftijd. Een week later blies Wieteke haar laatste adem uit. De wereld heeft een lief mens verloren...

Roland Eijbersen

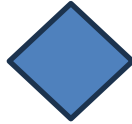


Training omgaan met dementie

In het Land van Cuijk worden er trainingen gegeven over 'goed omgaan met dementie'. Daarbij leer je hoe je dementie kunt herkennen en hoe je iemand met dementie op een goede manier kunt helpen. In de Bibliotheek van Grave wordt op 21 augustus tussen 19 uur en 21.30 uur deze training gegeven. Iedereen is welkom. Aanmelden bij: dementievriendelijkgrave@gmail.com

Organisatie: Alzheimer Land van Cuijk en Gennep.

Meer informatie via m.peters@alzheimerwilligers.nl



Wist u dat?

- Ook tijdens de vakantieperiode blijft ons inlooppunt aan de Rogstraat 22 geopend. Dat is op dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur. Loopt u gerust binnen als u een vraag heeft, een praatje wil maken of zin hebt in een kopje koffie of thee. Onze vrijwilligers staan voor u klaar.
- Er is nieuws rondom onze 'digi-hoeken'. Op drie plaatsen binnen ons werkgebied konden ouderen terecht met vragen over de laptop, computer, I-pad of mobiele telefoon. Al een tijd merken we dat de belangstelling terugloopt. Steeds meer ouderen weten zich 'digitaal' te redden en daarnaast zien we dat ook de plaatselijke bibliotheek een dienst heeft om digitale vaardigheden te verbeteren. Uiteindelijk hebben we de knoop doorgehakt om met onze digi-hoeken te stoppen. De vrijwilligers die deze dienst jaren lang vol toewijding hebben verzorgd, hebben genoten van een afscheidslunch.

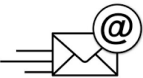


Post & bezoekadres:

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 (aandachtveld VOA's en MBVO) en Rien Krol (aandachtveld 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