

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 44 - 14 januari 2024

De lange maand januari

Woordje van de voorzitter

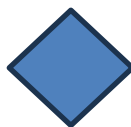
De eerste digitale nieuwsbrief van 2025 ligt voor u. Nummer 44 inmiddels. We zitten al een eind in de maand januari. Deze maand staat erom bekend om lang, donker en grijs, als ook koud te zijn. Het lijkt een saaie bedoeling na de drukke feestmaand december.

We smachten naar wat warmte. De dagen worden gelukkig wel weer wat langer.

Aan het begin van dit jaar worden de voorbereidingen getroffen voor het werkjaar 2025. De afspraken met onze samenwerkingspartners worden vastgelegd, we maken een planning voor de diverse themasessies en leggen zaken in de agenda's vast. Ook gaan we twee nieuwe bestuursleden inwerken, zij stellen zich in deze nieuwsbrief aan u voor. Ik ben heel blij en dankbaar met hun komst.

We hebben als stichting rond kerstmis een aantal kerstkaarten mogen ontvangen. Iemand schreef ons: "bedankt voor hetgeen jullie voor ons betekenen." Dat doet goed. We kijken uit naar een inspirerend, ondernemend en actief 2025. Ik hoop dat u zich aansluit bij één of meerdere van onze activiteiten dit jaar. Voelt u zich welkom bij ons!

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Data voor 'Eetpunt Samen Smullen' in 2025

Elke maand kan er in Grave samen gegeten worden bij het Eetpunt Samen Smullen. Er wordt een voedzaam 3-gangenmenu geserveerd. Dit vindt plaats op de derde woensdag van de maand, tussen 17:30 uur tot 19:00 uur in de Hemelvaartzaal van de St. Elisabethkerk, ingang Achter de Kerk. We werken daarbij samen met 'De Brouwketel' uit Escharen.



De eigen bijdrage is 12,50 Euro per persoon. Opgave is verplicht.
 Aanmelden gaat per maand en kan vanaf de 1e woensdag van de maand via Welzijn Ouderen Grave. Wij zijn te bereiken op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 09.30 uur - 12.30 uur in ons inlooppunt aan de Rogstraat 35 in Grave en zijn tijdens openingstijden ook telefonisch bereikbaar via 0486-729004. Een e-mail sturen kan ook naar info@welzijnouderengrave.nl

15 januari 2025	19 februari 2025	19 maart 2025	16 april 2025	21 mei 2025	18 juni 2025
16 juli 2025	20 augustus 2025	17 september 2025	15 oktober 2025	19 november 2025	17 december 2025

Elke keer is het een gezellig samenzijn. Want samen eten is gewoon gezelliger dan alleen!



Twee nieuwe bestuursleden stellen zich voor

Welzijn Ouderen Grave is een stichting met een officieel stichtingsbestuur. De huidige vijf bestuursleden (Anja, René, Jetty, Rien en Roland) krijgen versterking van Wil Buis en Teun Valckx. Beiden treden toe als algemeen bestuurslid en daarmee groeit het bestuur door naar 7 personen. Wil en Teun stellen zich hieronder aan u voor.

► Wil Buis ◀



Sinds 1983 woon ik met mijn man in het mooie Velp (N-Br). Ik heb altijd met veel plezier gewerkt als psychiater, ook nog jarenlang, op een laag pitje, na mijn pensioen.

Mijn hobby's zijn wandelen, fotograferen, tekenen, vogels kijken en reizen.

Ik ben ervan onder de indruk hoeveel Welzijn Ouderen Grave te bieden heeft, en vind het fantastisch dat alles door vrijwilligers gedaan wordt. Zelf doe ik mee met Bewegen voor Ouderen in Velp, dat bevalt mij prima!

Ik heb diverse bestuursfuncties gehad, binnen en buiten mijn vakgebied. Ik heb zorgvernieuwend projecten geleid en ik heb me altijd ingezet voor de emancipatie van vrouwen en van patiënten. Ook heb ik me verdiept in de emancipatie van ouderen.

Graag wil ik me inzetten voor het psychisch en sociaal welbevinden van ouderen. Ik denk daarbij aan het bevorderen van hun inbreng in de samenleving en aan zingevende activiteiten, in aansluiting op hun wensen en mogelijkheden. Met speciale aandacht voor kwetsbare ouderen en ouderen zonder kinderen.

Mijn gouden tip voor ouderen: Zie ouderen (ook) als krachtige bron en bevorder dat gepensioneerden en oudere ouderen betekenisvol kunnen zijn voor anderen.

► Teun Valckx ◀

Hoi allemaal,

Mijn naam is Teun Valckx en ik ben 31 jaar. Ik kom oorspronkelijk uit Well (Limburg) en woon inmiddels 2,5 jaar in Grave met mijn vriendin en hond. Ik werk in de financiële detachering wat veel mooie uitdagingen met zich meebrengt. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om te padellen, met vrienden en familie samen te zijn en ben ik een voetbalfan.



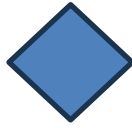
Ik ben inmiddels één jaar vrijwilliger bij Welzijn Ouderen Grave. Afgelopen jaar heb ik meerdere themabijeenkomsten georganiseerd zoals de "Magische Lezing" en "Langer zelfstandig thuis wonen met technologie". Verder heb ik voor het eerst het Happy Ouder evenement georganiseerd en ben ik betrokken bij de hulp bij belastingaangifte. Sinds november draai ik mee in het bestuur, waar ik nu met veel plezier toetreed.

Mijn eerste indruk van Welzijn Ouderen Grave is zeer positief. Een vernieuwende en verbindende stichting die goed georganiseerd is en veel interessante leuke evenementen organiseert voor de inwoners. Daarbij wordt je als vrijwilliger met open armen ontvangen en zijn nieuwe ideeën van harte welkom.

In mijn rol binnen het bestuur van Welzijn Ouderen Grave breng ik mijn betrouwbaarheid, werkervaring en kennis mee om de organisatie te ondersteunen bij het verbeteren van de verschillende activiteiten. Mijn doel is om de komende jaren nog meer waardevolle evenementen te organiseren die aansluiten bij de actuele behoeften van ouderen. Ik wil hierbij niet alleen bekende onderwerpen blijven herhalen, maar juist ook inspelen op nieuwe thema's en onderwerpen die relevant zijn voor de ouderen van nu.

Mijn gouden tip voor ouderen is simpel, maar krachtig: neem extra tijd voor je naasten of voor de mensen die het nodig hebben. Door jouw aandacht en liefde te schenken aan anderen, krijg je er zoveel voor terug: warmte, verbinding en voldoening. Het is een eenvoudige manier om de dagen te verrijken en een verschil te maken in het leven van anderen.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



Terugblik: Sfeervolle kerstviering KBO Velp

Op vrijdag 20 december was de jaarlijkse Kerstviering van KBO Velp. Voor de bijna 70 aanwezige senioren was het ook nu weer een sfeervol gebeuren.



De tafels in de grote zaal van Ons Trefpunt waren feestelijk versierd met zelfgemaakte KBO-kerststukjes. Na de koffie met kerstbrood en de kersttoespraak door voorzitter Ria Dekkers-Opsteegh was het podium voor de Brabantse cabaretgroep: "Witte Ge Da Nog" uit Vorstenbosch. Maar liefst 9 personen verzorgden een humoristisch programma met liedjes van nu en vroeger, dans en sketches voor de pauze. Na de pauze stond hun

optreden in het teken van de kerstgedachte compleet met kerstgedichten, engeltjes en natuurlijk de enige echte kerstman.

Na afloop van deze gevarieerde show genoten de senioren van een door catering Hermanus perfect verzorgd Kerstdiner. Om pakweg 19:00 uur vertrok iedereen voldaan naar huis. Het was al met al een mooie middag met oog voor tradities en vol warmte en saamhorigheid. Fijn om mee te kunnen maken!

Actieve club

Behalve zo'n jaarlijkse Kerstviering organiseert KBO-Velp nog meer activiteiten en uitstapjes. Zo is er een wekelijks koffie-uurtje en een knutselclubje. Aan het noodzakelijk bewegen voor senioren wordt aandacht besteed via gymles en koersballen. Als het weer het toelaat, gaat er een wandelgroep op pad.

Bijna maandelijks is er een wat groter opgezette, gezamenlijke activiteit. Te denken valt aan een excursie, busreis of museumbezoek. Daarnaast zijn er regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten verzorgd door een arts of iemand met vakkennis over bv. thema's als gezondheid of veiligheid. Dus voor elk wat wils.

Samenwerken

Er zijn goede contacten met de senioren van zorgresidentie Mariëndaal en het komt soms tot uitwisseling bij speciale gelegenheden. De gezamenlijke Carnavalsviering met de Zandkruiers en alle Velpse senioren in het prachtige klooster is daar een mooi

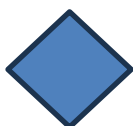
voorbeeld van. KBO Velp werkt graag samen met andere initiatieven voor mensen met wat extra behoefte aan aandacht. Dit bijvoorbeeld in de vorm van een open ontspanningsmiddag voor alleenstaanden of kook- en eetactiviteiten voor wie daar mee geholpen is.

Welkom

KBO Velp is een bloeiende, groeiende vereniging met meer dan 100 leden; maar nieuwe leden zijn natuurlijk altijd welkom. Ook combi-lidmaatschappen met andere KBO's zijn mogelijk. Een volledig lidmaatschap van de KBO kost nog geen 3 tientjes. Inschrijving staat open voor mensen vanaf 55+.

Samengevat zet KBO-Velp zich in voor laagdrempelige ontmoetingen vol gezelligheid en aandacht voor elkaar, met hier en daar sport en educatie. En daar zijn we goed in! Er is dus altijd wel iets te beleven bij KBO Velp!

Meer informatie via 06-10193398.



Zin op Zondag

De volgende edities van Zin op Zondag zijn: 19 januari, 2 februari, 16 februari en 9 maart. Gezellig en vrijblijvend even een praatje maken met koffie/thee. Tussen 14 en 16 uur in de Foyer van de St. Elisabethkerk. Kosten deelname is 1 euro.



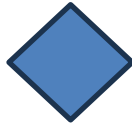
Jaaroverzicht 2024 van Welzijn Ouderen Grave

Bij deze eerste editie van de nieuwsbrief treft u traditiegetrouw weer het Jaaroverzicht aan als aparte bijlage. Het Jaaroverzicht 2024 geeft u in één oogopslag een overzicht van de activiteiten en diensten die de vrijwilligers bij Welzijn Ouderen Grave het afgelopen jaar hebben uitgevoerd. Een indrukwekkend geheel en petje af voor alle inzet van onze vrijwilligers voor ouderen en hun mantelzorgers!



Stichting Welzijn Ouderen Grave

heeft als missie het welzijn van alle ouderen en hun mantelzorgers binnen Grave, Escharen, Gassel en Velp te bevorderen. Welzijn is voor ons een breed begrip: zelfredzaamheid, sociaal leven, cultuur, educatie, sociale veiligheid, maar ook gezondheid, wonen, vervullen van de dagelijkse levensbehoefte én een goede tijdsinvulling zijn belangrijke factoren. Wij zijn sinds 1 januari 2019 gestart waarbij wij met een groot aantal goed opgeleide vrijwilligers werken. Daarbij zijn wij mede uitvoerder van gemeentelijk ouderenbeleid. Welzijn Ouderen Grave heeft een kantoor aan de Rogstraat 35, 5361 GP Grave en is op dinsdag t/m vrijdag van 9.30 - 12.30 uur telefonisch bereikbaar via nummer 0486-729004 of via info@welzijnouderengrave.nl



Vooraankondiging diverse activiteiten rondom gezondheid door Welzijn Ouderen Grave

Ook in 2025 zet Welzijn Ouderen Grave fors in op het thema 'gezondheid & weerbaarheid', zowel op lichaaamlijk als geestelijk gebied. Daarbij werken we vaak samen met andere partijen, zodat wij een interessant aanbod kunnen aanbieden.

► Valpreventie

Datum: vrijdag 14 maart 2025

Tijd: 09.00-12.00 uur

Locatie: Escharen, Het Dorpshuus

► Themasesessie over Parkinson

Datum: dinsdag 18 maart 2025

Tijd: 19.00 uur aanvang

Locatie: Grave, Catharinahof



► Gezondheidstest voor ouderen

Datum: donderdag 10 april 2025

Tijd: twee zittingen gesplitst tussen 09.30-12.00 uur en 13.30-16.00 uur

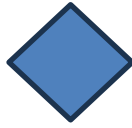
Locatie: Gassel, De Viersprong

Deze activiteiten zullen ruim van tevoren via brede PR worden aangekondigd. Kunt u nu al niet wachten en zou u bij één of meerdere activiteiten willen aansluiten, dan wordt u gevraagd om zich op te geven bij Welzijn Ouderen Grave. Ook kunt u terecht voor meer informatie. Van dinsdag t/m vrijdag zijn wij telefonisch bereikbaar op 0486-729004 of kom langs op de Rogstraat 35 te Grave.

Een e-mail sturen kan ook: info@welzijnouderengrave.nl

“De oudere dient eigen verantwoordelijkheid te nemen, eigen mogelijkheden aan te geven én te benoemen waarvoor ondersteuning nodig is.”

- Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde -



Groep 'Omgaan met verlies' een succes

Stichting Welzijn Ouderen Grave (SWOG) had het mooie idee om een groep te organiseren voor mensen die een dierbare hebben verloren. Speciaal voor inwoners uit Escharen, Gassel, Grave en Velp.

Sociom heeft een groepsaanbod dat 'Omgaan met verlies' heet. Eén en één is twee. Vrijwilliger Petra Toonen bij SWOG heeft het initiatief genomen en zodoende is zij in contact gekomen met Marlies Leijsten en Tuyen Nguyen. Beiden zijn sociaal werkers bij Sociom en zijn betrokken bij deze groep. In samenwerking met SWOG is een pilot gestart. Het was daarbij uitdrukkelijk de bedoeling om dit in een kleine setting te doen, gezien het onderwerp. In totaal namen er zes personen deel aan de groep 'Omgaan met verlies'.

Er waren in totaal zes bijeenkomsten in de prachtige Erfgoedkamer in het Catharinahof. Alle deelnemers zeiden bij de laatste bijeenkomst dat ze het een fijne groep vonden. Ze konden hun verhaal delen met 'lotgenoten' en dat was heel waardevol. Deelnemers vonden het fijn dat je niet alleen je verdriet met elkaar kon delen, maar ook af en toe met elkaar kon lachen. Met een traan en een lach elkaar steunen en door de moeilijke periode heen proberen te helpen. Dat is precies het doel van de groep 'Omgaan met verlies'.



Naschrift redactie:

Wij willen Marlies, Tuyen en Petra bedanken voor hun betrokkenheid en professionaliteit bij het opzetten van 'Omgaan met verlies'. Wij zullen later dit jaar dit initiatief gaan herhalen.



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.



• Goede voornemens voor het nieuwe jaar

Elk nieuw jaar beginnen heel wat mensen met goede voornemens. EenVandaag onderzocht de goede voornemens tussen leeftijdscategorieën. Wat blijkt? Jongeren hebben vaker goede voornemens dan ouderen. En ook het type voornemens verschilt tussen de leeftijdsgroepen.

<https://eenvandaag.avrotros.nl/item/focus-op-zelfzorg-en-persoonlijke-ontwikkeling-dit-goede-voornemen-hebben-zowel-jongere-als-oudere-generaties/>

• Ouderen merken financieel het meeste van aanpassen eigen risico

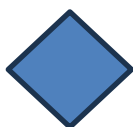
Het Centraal Planbureau (CPB) deed onderzoek naar aanpassing van het eigen risico en betalingen. Aanpassing van de hoogte van het eigen risico in de zorg heeft vooral invloed op de eigen betalingen van ouderen: zij kunnen hun zorggebruik minder aanpassen dan andere groepen.

<https://www.cpb.nl/De-reactie-op-eigen-betalingen-in-de-zorg-de-invloed-van-leeftijd-geslacht-en-inkomen#>

• Ouderen met dementie en muziek

L1 Nieuws bericht via de NOS website dat luisteren naar hun favoriete muziek een positief effect op mensen met dementie heeft, zo blijkt uit resultaten van het project Eureka.

<https://nos.nl/regio/limburg/artikel/587991-ouderen-met-dementie-vinden-steun-in-hun-favoriete-muziek>



Wist u dat?

■ In heel 2024 telden wij 521 bezoekers in ons inlooppunt aan de Rogstraat en kwamen er 910 telefoontjes binnen.

- Sinds een aantal jaren wordt de afvalkalender niet meer gedrukt en aan huis verspreid. Mocht u toch een papieren afvalkalender in huis willen hebben en u vindt het wat lastig om deze via internet te vinden, loop gerust bij ons inlooppunt binnen. Onze aanwezige vrijwilligers zorgen dan dat de juiste versie van de afvalkalender, op basis van uw postcode, wordt uitgeprint. Dit exemplaar kunt u dan mee naar huis nemen en dan bent u voor geheel 2025 op de hoogte wanneer u welke afval aan de straat kunt zetten.
- Het bestuur is bijna gereed met de afspraken die jaarlijks worden gemaakt met de KBO afdelingen van Grave, Escharen en Velp, als ook met de Dorpsraad Gassel om in de diverse gemeenschapsaccommodaties van het werkgebied doordeweekse welzijn activiteiten te kunnen aanbieden. Deze samenwerking is vruchtbaar en succesvol: gemiddeld maken hier 220 tot 240 ouderen gebruik van. Deze activiteiten staan open voor alle ouderen in ons werkgebied.



Post & bezoekadres:

**Rogstraat 35
5361 GP 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), Rien Krol (aandachtveld ICT), Wil Buis
(algemeen bestuurslid) en Teun Valckx (algemeen bestuurslid).

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