

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 44 - 14 februari 2025

Over mentale weerbaarheid gesproken... Woordje van de voorzitter

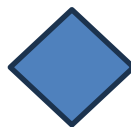
Hoe mentaal weerbaar bent u? Misschien denken we daar niet zo snel over na. Maar mentale weerbaarheid is heel belangrijk voor ouderen, omdat het hen helpt om te gaan met de uitdagingen die gepaard gaan met ouder worden. Naarmate we ouder worden, krijgen we te maken met verlies van dierbaren, gezondheidsproblemen en een afname van vaardigheden. Mentale weerbaarheid stelt ons in staat om deze tegenslagen te overwinnen en een positieve kijk op het leven te behouden.



Een belangrijk aspect van mentale weerbaarheid is het vermogen om stress te beheersen. Ouderen die veerkrachtig zijn, kunnen beter omgaan met stressvolle situaties en herstellen sneller van emotionele tegenslagen. Dit kan bijdragen aan een beter welzijn, omdat stress allerlei negatieve effecten kan hebben. Verder kunnen sociale netwerken ons helpen bij mentale weerbaarheid. Ouderen die sterke sociale netwerken hebben, voelen zich vaak meer verbonden en gesteund, wat hen helpt om beter om te gaan met de uitdagingen van het leven.

Ten slotte kan het ontwikkelen van een positieve "mindset" ouderen helpen om veerkrachtiger te worden. Door proberen te focussen op wat we nog wel kunnen en dankbaarheid zien als iets positiefs, kunnen we een gevoel van controle behouden. Zo bezien is mentale weerbaarheid essentieel voor het bevorderen van een gezonde en gelukkige oude dag.

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Dinsdag 18 maart: informatieavond over Parkinson

Welzijn Ouderen Grave organiseert in samenwerking met de Parkinson Vereniging een bijeenkomst voor geïnteresseerden. José Mijnaals zal namens de Parkinson Vereniging een presentatie verzorgen over de snelst groeiende neurologische aandoening ter wereld.

De presentatie zal worden gegeven op dinsdag 18 maart in de Theaterzaal in Catharinahof in Grave. Inloop vanaf 18.30 uur en aanvang om 19 uur. Er zal ook een pauze worden gehouden.

Wat doet de Parkinson Vereniging?

De Parkinson Vereniging is dé vereniging van en voor mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Het is dé plek waar iedereen met zijn vragen over Parkinson(ismen) terecht kan. Het grootste bezit van de vereniging is de onschatbare hoeveelheid aan kennis en ervaringen van de leden. De vereniging is hiermee een zeer waardevolle community. Een 'club van mensen' die voor elkaar van grote betekenis kan zijn. Of het nu gaat om mensen die zelf een diagnose hebben, of om de mensen in hun omgeving. Parkinson(isme) heb je nu eenmaal niet alleen. In Nederland hebben ruim 67.000 mensen de diagnose Parkinson en dit aantal neemt snel toe. De vereniging heeft drie belangrijke kerntaken: belangenbehartiging, informatievoorziening en ontmoetingen faciliteren.

Aanmelden

U kunt u aanmelden voor de informatieavond door te bellen van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 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 Welzijn Ouderen Grave (Rogstraat 35 in Grave).



Hulp voor ouderen bij aangifte **INKOMSTENBELASTING**

Heeft u hulp nodig bij het indienen van de aangifte inkomstenbelasting?

Vanaf 1 maart t/m 31 mei kunt u weer gebruik maken van de hulp van Welzijn Ouderen Grave om de aangifte inkomstenbelasting 2024 samen met u in te vullen.

Welzijn Ouderen Grave beschikt over een team van ervaren deskundigen die op basis van vertrouwen en vriendelijkheid u ondersteunen bij het digitaal indienen van deze aangifte.

Ook werken wij daarbij samen met Senioren KBO Grave.

U komt in aanmerking voor onze hulp als u voldoet aan alle onderstaande voorwaarden:

- ✓ U bent minimaal 55 jaar oud.
- ✓ U woont in Grave, Escharen, Velp of Gassel.
- ✓ U kunt niet zelfstandig uw aangifte invullen of uw netwerk (familie of vrienden etc.) kan u daar niet bij helpen.
- ✓ Uw bruto jaarinkomen (AOW en pensioen in box 1) is: alleenstaand lager dan 42.241 Euro of samenwonenden lager dan 54.350 Euro.
- ✓ U heeft geen complexe zaken in uw aangifte, zoals een eigen zaak of bijzondere bezittingen
- ✓ Vermogen mag niet meer zijn dan de belastingvrijstelling: voor alleenstaande 57.000 Euro en voor samenwonenden 114.000 Euro.



Voldoet u aan alle bovenstaande voorwaarden? Dan kunt u contact opnemen met Welzijn Ouderen Grave. Van dinsdag- t/m vrijdagochtend zijn wij telefonisch bereikbaar op 0486-729004 of kom langs op de Rogstraat 35 in Grave. Een e-mail sturen kan ook: info@welzijnouderengrave.nl
Wij maken vervolgens graag een afspraak met u en een vrijwilliger komt op de afgestemde datum en tijd bij u aan huis.
Wij vragen een kleine vergoeding: geordend met voorwerk door de oudere: 12 Euro.
Ongeordend met geen voorwerk door de oudere: 25 euro (waarbij onze vrijwilligers dus de administratie helemaal moeten uitzoeken).



Nieuwe naam voor Senioren KBO Grave

Onze samenwerkingspartner in Grave, Senioren KBO Grave, heeft sinds eind januari een nieuwe naam: Senioren Grave.

Met deze naamswijziging is ook gelijk een nieuw logo gepresenteerd:

www.seniorengrave.nl





Valpreventiecursussen: doet u (weer) mee?

Welzijn Ouderen Grave, Beweegmakelaar Negen en de Fysiopraktijken De Hampoort, Bardoel-van Lier en Fysiotherapie Grave slaan de handen ineen en organiseren een aantal bijeenkomsten rondom valpreventie in 2025. De eerste twee bijeenkomsten vinden plaats op vrijdag 14 maart in Dorpshuus Escharen en op 13 juni in Residentie Mariëndael 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 een vragenlijst waarbij een screening op valrisico wordt geboden.



Welzijn Ouderen Grave beveelt deze nieuwe 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 ouderen, zowel voor vitale als meer kwetsbare ouderen!

Per cursusbijeenkomst is plaats voor maximaal 30 personen. U kunt u aanmelden 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 35, 5361 GP in Grave.

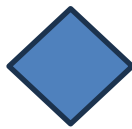
Nieuwe rubriek:

Met de komst Wil Buis in ons bestuur kunnen we nog meer inhoudelijke kennis aanreiken aan onze doelgroep. Daar zijn we heel blij mee.

Wil heeft een buitengewoon grote expertise en belangstelling voor mentaal welzijn van mensen, zeker voor ouderen. Daar doen wij graag een beroep op. Met haar is afgesproken dat zij regelmatig iets over dit onderwerp zal schrijven in de rubriek 'Proud2bOud'. Hieronder een eerste artikel van haar hand.

Deze nieuwe vaste rubriek komt in de plaats van 'Aan het woord...'

Redactie



Proud2bOud - Rubriek over mentaal welzijn

Mentale fitheid

Gezond ouder worden, dat willen we allemaal. Het eerste denken we dan meestal aan géén ernstige ziektes en géén problemen met onze zintuigen en ledematen. En we proberen gezond te eten en genoeg te bewegen om lichamelijk fit te blijven.

Maar bij gezondheid hoort ook de mentale (of psychische of geestelijke) gezondheid.

Als je mentaal fit bent zit je lekker in je vel, functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je beter omgaan met tegenslagen, zoals verlies van dierbaren en gezondheid.

Hier volgen enkele tips om je mentale fitheid te behouden of te verbeteren:

- Geef richting aan je leven, doe dingen die je leuk en belangrijk vindt.
- Investeer in sociale relaties, die zijn een belangrijke bron van geluk en welzijn.
- Houd grip op je leven, pak problemen aan en stel dit niet uit.
- Leef gezond, hierdoor word je niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal fit.
- Train je hersenen door iets nieuws te leren of spellen te doen waarbij je goed moet nadenken.



Meer informatie hierover is te vinden op www.mentaalvitaal.nl en www.loketgezondleven.nl.

Met hartelijke groet,

Wil Buis (bestuurslid)



Heeft u weleens aan een ouderenadviseur gedacht?

Welzijn Ouderen Grave (WOG) heeft een breed aanbod van diensten en activiteiten voor ouderen uit Grave, Escharen, Gassel en Velp, als ook voor hun mantelzorgers. Eén van de diensten die wordt aangeboden zijn die van de Vrijwillige Ouderenadviseurs (VOA) & cliëntondersteuners.

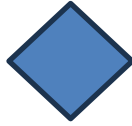
Ouderen die huishoudelijke zorg, dagbesteding of hulpmiddelen nodig hebben vanuit de WMO, hoeven dit traject niet alleen in te gaan. Bij Welzijn Ouderen Grave kunnen zij immers een beroep doen op één van de zeven vrijwilligers die VOAs en cliëntondersteuners zijn. Zij gaan op bezoek bij de oudere thuis en nemen alle punten door. Zij weten immers de weg in de procedures en staan naast de oudere, denken onafhankelijk mee over zorg en ondersteuning en kunnen helpen met informatie, advies en voorlichting en verhelderen de hulpvraag. Het ontlast de oudere omdat er iemand meekijkt die weet welke wetten en regels er gelden bij hun hulpvragen. Het doel van WMO-cliëntondersteuning is de zelfredzaamheid en participatie van mensen te versterken. Uiteraard behoudt de oudere zelf de regie.

Naast het aanvragen van zorg en hulpmiddelen vanuit de WMO kunnen deze speciaal opgeleide vrijwilligers ook over andere diensten en activiteiten met de oudere spreken, bijvoorbeeld:

- Bezoek, gezelschap, vervoer op maat, kleine klussen, wandel- en boodschappenmaatje.
- Zin op Zondag, om uw(lange) zondagmiddag weer kleur te geven en elkaar te ontmoeten.
- Administratieve ondersteuning/belastinghulp/personenalarmering.
- Meer Bewegen Voor Ouderen: bewegingslessen onder begeleiding van een professionele docent.
- Maaltijdservice: koelvriesmaaltijden of smakelijke warme maaltijden bij u thuisbezorgd.
- Mantelzorgers voor elkaar: speciaal aanbod van activiteiten en informatie.
- Speciale themabijeenkomsten over het welzijn van ouderen.



Heeft u behoefte aan een gesprek met een Ouderenadviseur? Of heeft u hulp nodig bij het aanvragen van zorg of hulpmiddelen vanuit de WMO of een vraag over één van de genoemde diensten? Bezoek dan het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave aan de Rogstraat 35, geopend tussen dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30 uur en 12.30 uur. Of bel tijdens openingstijden naar 0486- 729004 en een e-mail naar info@welzijnouderengrave.nl sturen is ook mogelijk.



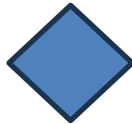
Welzijn Ouderen Land van Cuijk zoekt een voorzitter

De stichtingen Welzijn Ouderen in Grave, Boxmeer, Cuijk, Sint Anthonis en Mill werken samen. Logisch, want samen ben je sterker en we werken binnen onze eigen regio voor ouderen. Deze vijf stichtingen zorgen voor de uitvoering op lokaal niveau.

Daarnaast bestaat er een overkoepelende stichting, Welzijn Ouderen Land van Cuijk, die zich richt op de contacten met de gemeente en op centraal niveau focust op de financiële en juridische zaken van ons werk.

Welzijn Ouderen Land van Cuijk is op zoek naar een voorzitter voor het bestuur. Op hun website zijn de profielschets en oproep te vinden.

<https://welzijnouderenlandvancuijk.nl/nieuwsberichten>



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.



• Sociale contacten kunnen dementie uitstellen

Dit artikel bespreekt een Amerikaans onderzoek waaruit blijkt dat sociale activiteiten het risico op dementie aanzienlijk kunnen verlagen. Ouderen die zeer sociaal actief waren, ontwikkelden gemiddeld vijf jaar later dementie dan mensen met weinig sociale contacten

<https://www.welingelichtekringen.nl/gezondheid/sociale-contacten-kunnen-dementie-met-vijf-jaar-uitstellen-blijkt-uit-onderzoek>

• Valentijnskaartjes voor ouderen

Basischoolleerlingen uit Sneek en omgeving schrijven kaartjes voor Valentijn voor ouderen.

<https://www.grootsneek.nl/nieuws/algemeen/105927/kinderen-verrassen-eenzame-ouderen-met-hartverwarmende-valent>



Wist u dat?

■ Oplichters worden steeds slimmer. Ze verzinnen steeds weer nieuwe manieren om mensen op te lichten. Ook corona levert nieuwe methodes op: zo doen criminelen zich voor als verpleger en willen ze u zogenaamd komen prikken. Of een bankmedewerker komt wel bij u langs, omdat u niet naar de bank kunt komen. Helaas zien wij dat ouderen vaak het doelwit zijn van deze oplichters. Daarom hebben het ministerie van Justitie en Veiligheid, de politie, het Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (het CCV) en zes landelijke ouderenorganisaties de handen ineen geslagen om voorlichting te geven over de verschillende methodes van deze oplichters.

Binnen het Land van Cuijk worden verschillende bijeenkomsten georganiseerd voor ouderen rondom het thema 'Senioren en Veiligheid'. Op 23 januari kwamen 30 personen af op de bijeenkomst in Gassel, mede georganiseerd door KBO Gassel.

■ Eén van onze vaste gasten bij Zin op Zondag, Mientje uit Grave, is recent overleden. Mientje woonde een aantal jaren in Grave en daarvoor in Langenboom. Wij herinneren haar als een warme en opgewekte persoonlijkheid. Zij genoot van het samenzijn bij Zin op Zondag. De laatste tijd was Mientje ziek en bijzonder was het om te vernemen dat één van haar laatste expliciete wensen was dat er bij haar crematie gecollecteerd zou worden voor onze activiteit Zin op Zondag. Onze voorzitter mocht uit handen van haar zoon, schoondochter en kleindochter laatst het geweldige bedrag van 600 euro in ontvangst nemen. Wij zullen samen met onze vrijwilligers een paar mooie dingen voor Zin op Zondag gaan bedenken. Ondanks dat de groep Mientje mist, vinden wij het bijzonder om te ervaren hoe een activiteit wat wij organiseren zo'n blijvende indruk kan achterlaten bij een deelnemer. Wij hebben de familie veel sterkte toegewenst met dit verlies.



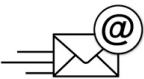


Post & bezoekadres:

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 (aandachtsveld VOA's en MBVO), Rien Krol (aandachtsveld 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