

# -Het Koppelteken-

## Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 45 - 13 maart 2025

---

### Verwondering

#### Woordje van de voorzitter

Als klein jochie zong ik bij een kinderkoor van de parochie. Een lied uit die periode was: *"Het zijn de kleine dingen die het doen..."* met daarbij een vrolijk deuntje als begeleiding. In de grote wereld van deze tijd met onrust en dynamiek een contradictie. Toch merkte ik de afgelopen twee weken bij mezelf op dat ik mij verwonderde over hele kleine dingen.

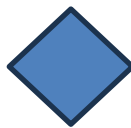


Aan het begin van deze maand klom de temperatuur even naar 16 á 17 graden. Ik verwonderde mij over het grote aantal fietsende ouderen wat ik zag. Alsof iedereen zijn eigen woning had verlaten om te gaan fietsen met het prachtige zonnige weer.

Mijn partner en ik hebben tijdelijk onze intrek genomen in Velp, totdat wij de sleutel krijgen van onze nieuwe appartement in Grave. Tot mijn verrassing zag ik in de achtertuin in Velp een klein en harig buurmanneltje. Ik verwonderde mij erover dat wij een eekhoorn als vaste gast hebben. Hoe leuk! Of die man die langzaam en voorzichtig op krukken rondhing bij de ingang van een Albert Heijn in Arnhem. Niet vooruit te branden... een ogenblik later zag ik hem haast hollend het zebepad overgaan... met krukken en al. Ik verwonderde mij over het tafereel dat ik gezien had.

Blijf je verwonderen! De wereld zit vol kleine verrassingen!

Roland Eijbersen  
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



### Hoe fit en gezond bent u?

Bewegen is gezond. Maar wat is nu precies gezond? En hoe fit en veerkrachtig voelt u zich? Wilt u dat graag weten en bent u 60+? Dan nodigen wij u van harte uit voor een gratis gezondheidstest op donderdag 10 april a.s. in "De Viersprong" in Gassel.

Tijdens de gezondheidsdag wordt door deskundigen onder andere uw bloeddruk en bloedglucose gemeten. Een fysiotherapeut neemt testen af om te kijken naar uw conditie, spierkracht, balans en flexibiliteit en de beweegmakelaar kijkt met u naar uw beweegpatroon en het beweegaanbod in de buurt. Een diëtiste bespreekt met u het voedingspatroon en uw eetgewoonten. Een opticien bekijkt met u het gezichtsvermogen en de audicien zal een test afnemen om te kijken hoe het met u gehoor is gesteld. De aanwezige ergotherapeut adviseert en traint mensen die moeilijkheden hebben met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Een mondhygiëniste geeft u advies over het onderhoud van uw gebit. De podotherapeut is specialist op het gebied van voetklachten en enkels, knieën, heupen en/of rug.

Deze opsomming geeft een duidelijk beeld over uw gezondheid. Ook uw mentale veerkracht wordt niet vergeten. Het is aan u wat u met de adviezen gaat doen. Uw persoonlijke gezondheidsrapport neemt u na afloop mee naar huis. Daarin staan de uitkomsten van de tests. De test duurt minimaal 2 uur.

Wilt u meedoen? Meld u zich dan aan voor 01 april aan via emailadres [secretariaat@welzijnouderengrave.nl](mailto:secretariaat@welzijnouderengrave.nl) of via telefoonnummer 0486-729004. Ook kunt u binnenlopen bij het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave aan de Rogstraat 35 in Grave. Deelname is gratis. Er is plaats voor maximaal 40 personen. De eerste groep start om 09.30 uur en de tweede groep start om 13.30 uur. Wees er snel bij, want vol is vol. Uw privacy wordt volledig gewaarborgd. Uw testresultaten worden niet gedeeld met derden.

Wij bevelen deze gezondheidstest van harte bij u aan en Welzijn Ouderen Grave en de deelnemende samenwerkingspartners zien u graag op 10 april.

### **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](mailto: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](mailto: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).



## **Proud2bOud: - Rubriek over mentaal welzijn**

### **Positieve gezondheid**

Het begrip 'positieve gezondheid' is sterk in opmars in de gezondheidszorg, het sociale domein en bij gemeenten. De oude definitie van gezondheid (WHO, 1948) was "een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van aandoening of handicap". Dus een definitie waar vrijwel niemand aan voldoet. De Nederlandse huisarts Machteld Huber, die zelf een chronische aandoening had, bedacht het begrip 'positieve gezondheid' en omschreef het als: "het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven." (Huber, 2014) Hierbij ligt de nadruk op veerkracht.

Je kunt je 'positieve gezondheid' in beeld brengen door een vragenlijst in te vullen die gaat over lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, mentaal welbevinden, meedoen,

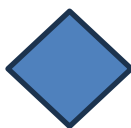
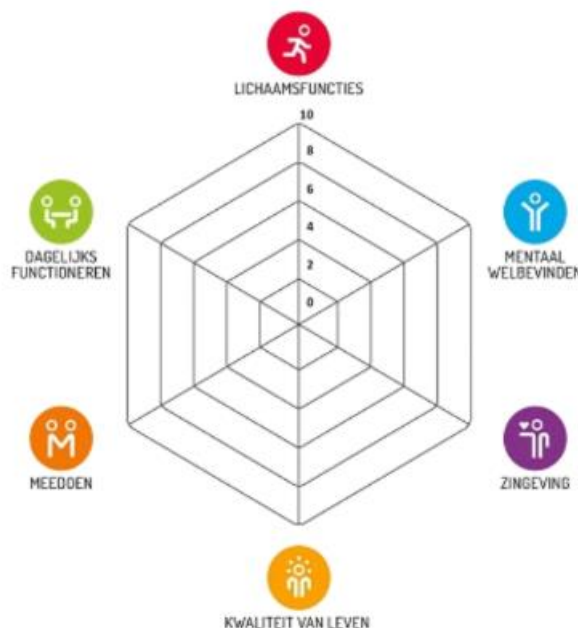
- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

zingeving en kwaliteit van leven. Scores op deze verschillende aspecten van gezondheid kunnen worden weergegeven in een 'spinnenweb' (zie illustratie). De weergave van je gezondheid in het spinnenweb kan uitgangspunt zijn voor een gesprek over wat je wilt verbeteren aan je gezondheid en hoe je daar zelf aan kunt werken. Ben je benieuwd geworden? Op [www.iph.nl](http://www.iph.nl) staan vragenlijsten die je online kunt invullen met je eigen spinnenweb (of dat van je naaste) als resultaat.



Met hartelijke groet,

Wil Buis (bestuurslid)



## ***Vooraankondiging: Informatiemiddag over Positieve Gezondheid en Psychisch Welzijn in Grave op 30 april***

Welzijn Ouderen Grave organiseert een informatiemiddag over positieve gezondheid en psychisch welzijn op woensdag 30 april 2025, tussen 14 en 16 uur in Catharinahof te Grave. De inloop start vanaf 13.30 uur.



Gezondheid is méér dan het ontbreken van lichamelijke ziekten en klachten. Bij positieve gezondheid ligt de nadruk niet op ziekte, maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Het is een bredere kijk op gezondheid.

Hoe je lichaam functioneert is natuurlijk belangrijk, maar dat geldt óók voor je psychisch of mentaal welbevinden, je dagelijks functioneren, voor meedoen, zingeving en kwaliteit van leven. Dit alles samen bepaalt je positieve gezondheid.

Bij deze bijeenkomst wordt uitleg geven over positieve gezondheid met speciale aandacht voor psychisch welzijn. U hoort hoe u zelf uw positieve gezondheid (of die van uw naaste) in beeld kunt brengen en hoe u vandaaruit kunt kiezen wat u wilt aanpakken om uw gezondheid te verbeteren.

Sprekers zijn dr. Wil Buis, bestuurslid van Welzijn Ouderen Grave en Catheleine Verstraten, sociaal werker van Sociom. Er is een pauze en er is ruim tijd voor uitwisseling, vragen en discussie.

Deze middag is vooral bedoeld voor ouderen, mantelzorgers en vrijwilligers, maar ook andere belangstellenden zijn welkom. De toegang is gratis, wel graag aanmelden via [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl). U kunt ook bellen naar Welzijn Ouderen Grave (0486-729004) of langskomen op het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave (Rogstraat 35 te Grave), van dinsdag tot en met vrijdag tussen 9.30 en 12.30 uur.



## **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.*



### **• Oplichting door nep bankmedewerker**

Het lijkt steeds erger te worden. Ouderen die worden benaderd door een nep agent of nep medewerker van de bank. Omroep Brabant bericht over een 23-jarige die zich voordeed als medewerker van de bank om geld afhandig te maken van ouderen. Deze "medewerker" mocht zich melden bij de rechtbank in Den Bosch.

<https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/4655069/ouderen-slachtoffer-van-nepbankmedewerker-23-jaren-cel-geest>

### **• Is de WMO nog wel bereikbaar voor ouderen?**

Voor thuiszorg en huishoudelijke hulp kunnen ouderen een WMO-aanvraag indienen bij de gemeente. NPO Radio 1 bericht over de constatering dat het in sommige gemeenten steeds lastiger wordt om deze aan te vragen.

<https://www.nporadio1.nl/fragmenten/nieuws-en-co/9e3e4c74-ac6a-4ebe-bbef-d614a2afbed7/2025-02-18-ouderen-moeten-bij-sommige-gemeenten-eerst-langs-de-fysio-voordat-ze-wmo-krijgen>



## **Wist u dat?**

- Inmiddels hebben zich rond de 40 personen aangemeld voor de themabijeenkomst op 18 maart die wij organiseren over Parkinson.
  
- De volgende edities van Zin op Zondag zijn: 23 maart en 6 april. 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.
  
- 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>
  
- Het is nog ver weg, maar op 13 juni organiseren wij in de Residentie Mariëndael in Velp weer een valpreventie cursus. 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. Er 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](mailto:info@welzijnouderengrave.nl) of door langs te komen op het inlooppunt van WOG aan de Rogstraat 35, 5361 GP in Grave.
  
- In de maanden januari en februari telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 123 bezoekers, 114 inkomende en 111 uitgaande telefoontjes. Ter vergelijking: in dezelfde periode vorig jaar telden wij 73 bezoekers en 152 telefoontjes.

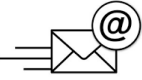


**Post & bezoekadres:**

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](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)



[www.welzijnouderengrave.nl](http://www.welzijnouderengrave.nl)

[www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave](https://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](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)