

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 46 - 08 april 2025

De drempel over

Woordje van de voorzitter

Als de jaren beginnen te tellen, dan valt er soms wat weg, of letterlijk "uit". We zien dat natuurlijk bij de doelgroep waar Welzijn Ouderen Grave zich voor inzet. Ik vind het getuigen van moed als een oudere of mantelzorger op zoek gaat naar hulp, naar informatie of advies als dat nodig is. Maar tegelijkertijd is elke situatie en elke oudere anders.

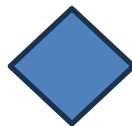


Toen ik begon als voorzitter, nu alweer ruim 5 jaar geleden, vond ik het belangrijk om de drempel om hulp te vragen zo laag mogelijk te maken. Dat is gelukt! We hebben een bruisend inlooppunt, zijn royaal beschikbaar qua telefonische bereikbaarheid en e-mail, hebben een breed pallet aan folders, een up to date website en niet te vergeten... toegewijde vrijwilligers. Dat alles overgoten met een professioneel sausje.

Hulp zoeken als dat nodig is, vereist ook een stap van jezelf. Als je bij jezelf te rade bent gegaan dat het niet meer gaat, of een goede naaste wijst je erop, dan is het zaak om niet blijven hangen in deze constatering. Ga dan op onderzoek uit om hulptroepen in te schakelen en misschien komt u dan wel eens een keer bij ons uit.

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



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.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

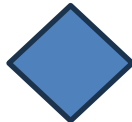
Gezondheid is méér dan het ontbreken van lichamelijke ziekten en klachten. Bij positieve gezondheid ligt de nadruk niet op ziekte, maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Het is een bredere kijk op gezondheid.

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. 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.



“Je bent een held als je het vertelt”

Themasessie voor ouderen over oplichting op 7 mei

Oplichting is van alle tijden en kan iedereen overkomen. Maar de laatste jaren lijken ouderen steeds meer slachtoffer ervan te worden. De oplichters zijn creatief: telefonische babbeltrucs, een nepagent aan de deur of proberen de pincode te ontfutselen... Wie denkt dat dit een ‘ver van mijn bed’-show is, komt bedrogen uit. Ook in Grave en omgeving zijn regelmatig oplichters actief. De Cliëntenraad van Catharinahof en Welzijn Ouderen Grave slaan daarom de handen ineen en organiseren op 7 mei een themasessie over oplichting. De nadruk ligt daarbij op bewustwording en voorlichting.



Wijkagent Caspar Driessen zal tijdens de themabijeenkomst de hoofdspreker zijn en zal vanuit de politie de ervaringen en kennis delen met de aanwezigen. Er komen diverse onderwerpen aan bod, zoals:

- Hoe gaat een oplichter te werk?
- Waar moet ik op letten als plotseling de politie contact met mij opneemt?
- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

- Kan ik iets preventiefs doen?
- Wat kan ik doen als ik het niet helemaal vertrouw?

Caspar: "Juist onder de noemer: je bent een held als je het vertelt, wil ik ouderen uitnodigen om melding te maken van oplichting. Door aandacht te schenken aan oplichtingstrucs wil ik ouderen bewust maken van dit fenomeen, laten zien hoe sluw de oplichters soms te werk gaan. Ik hoop dan ook op een grote opkomst."



De themasessie over veiligheid vindt plaats op **woensdag 7 mei** vanaf 14.30 uur in de Theaterzaal van Catharinahof. De inloop met koffie en thee **start om 14.00 uur**. Einde is voorzien rond de klok van 15.30 uur.

Deze themasessie staat open voor alle ouderen van 60+ uit Grave, Escharen, Gassel en Velp, als ook voor de bewoners van Catharinahof. Toegang is gratis.

Aanmelden

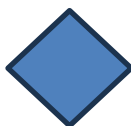
Aanmelden voor deze informatieavond is gewenst. Dat kan via:

- Welzijn Ouderen Grave:

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 aan de Rogstraat 35 in Grave.

- Catharinahof:

Bij de receptie aangeven of bellen naar Catharinahof 0486-477900. Een e-mail sturen kan ook naar: receptie.catharinahof@brabantzorg.eu



Proud2bOud: - Rubriek over mentaal welzijn

Afgeschreven of waardevol? Hoe denken we over ouderen?

Zien we ouderen als afgeschreven, incompetent, zwak, aftakelend, hulpbehoevend en een last voor de maatschappij? Of zien we ouderen als waardevol, warm en wijs, en een bron van kracht en inspiratie? En hoe zien we onszelf? Als overbodig en nutteloos? Of zijn we trots op onze levenservaring en wat we te bieden hebben?

Als de samenleving een negatief beeld heeft over ouderen heeft dat invloed op hoe ouderen zich voelen en hoe zij zich gedragen. Ook voor onszelf geldt: we voelen ons minder goed als we negatief over onszelf denken, en we zullen minder actief zijn als we denken dat we weinig kunnen.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Als we positiever denken over ouderen en over onszelf blijkt véél meer mogelijk. Gelukkig is de beeldvorming aan het veranderen: de ouderen van de babyboomgeneratie zijn doorgaans mondig, actief en bij de tijd. Onder de tachtig plussers zullen er meer mensen zijn van de oude stempel, terwijl in die groep ook de kwetsbaarheid toeneemt. Maar ook dan valt er veel te winnen bij een focus op wat wel kan en op positieve gezondheid: wat wil de oudere zelf, wat geeft zin en plezier in zijn of haar leven, hoe kan de oudere mee blijven doen en ertoe doen?



Met hartelijke groet,

Wil Buis (bestuurslid)



Gert Thijssen benoemd als nieuwe voorzitter van Welzijn Ouderen Land van Cuijk

De Raad van Toezicht van de stichting Welzijn Ouderen Land van Cuijk is verheugd te kunnen melden dat dhr. Gert Thijssen is benoemd tot voorzitter van het bestuur van de stichting. Hij vervult daarmee de vacature die eind 2025 is ontstaan door het vertrek van Marion Hulsebosch.



Gert is sinds 2021 voorzitter van het bestuur van de lokale stichting Welzijn ouderen Cuijk en vanuit die hoedanigheid nauw betrokken geweest bij de samenwerking tussen de vijf lokale stichtingen in het land van Cuijk. Met het ontstaan van de nieuwe gemeente was dat van belang om de welzijnsactiviteiten voor ouderen ook in de toekomst te kunnen voortzetten en het overleg met de gemeente aan te gaan. Na het ontstaan van de vacature voorzitter in de stichting Welzijn Ouderen Land van Cuijk heeft Gert in dat bestuur de rol van waarnemend voorzitter op zich genomen.

Peter Beijers, voorzitter raad van Toezicht: "We zijn blij dat Gert de rol van voorzitter nu voor vast op zich wil nemen. In zijn professionele loopbaan binnen het onderwijs, maar ook in de afgelopen maanden als waarnemend voorzitter heeft Gert laten zien dat hij in staat is op regionaal niveau lijnen uit te zetten, zonder daarbij de lokale belangen uit het oog te verliezen. Hij doet dat op een vriendelijke en weloverwogen, maar waar nodig ook op een doortastende wijze."

Gert Thijssen heeft aangegeven er zin in te hebben: "Ik vind het jammer dat ik het bestuur van Welzijn Ouderen Cuijk nu moet verlaten, maar zie in het voorzitterschap van de regionale stichting een grote uitdaging. Het biedt me de kans van betekenis te zijn voor de 33.000 ouderen in de gehele gemeente Land van Cuijk. Samen met mijn medebestuurders werken aan goede voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn en zorg voor de toenemende groep ouderen; daar gaat het om."



Het bestuur van Welzijn Ouderen Grave feliciteert Gert van harte met deze benoeming. Wij kennen Gert als een betrokken bestuurder en zien uit naar een prettige samenwerking met hem en de rest van het bestuur van Welzijn Ouderen Land van Cuijk.

Welzijn Ouderen Land van Cuijk... Welzijn Ouderen Grave... hoe zit dat?

Welzijn Ouderen Land van Cuijk geeft samen met de gemeente en de lokale welzijn ouderen stichtingen het gemeentelijk ouderenbeleid vorm. Deze stichting regelt de centrale zaken, zoals de financiële verantwoording richting de gemeente en juridische zaken. De lokale Welzijn Ouderen stichtingen zijn verantwoordelijk voor de uitvoering op lokaal niveau. Zo zet Welzijn Ouderen Grave zich in voor ouderen en hun mantelzorgers in Grave, Escharen, Gassel en Velp.



Alzheimercafé op 16 juni in Escharen

Op 16 juni vindt er weer een Alzheimercafé plaats.

Thema: "Niet pluis" gevoel.

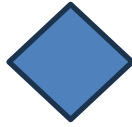
Inloop vanaf 19.00 uur, onder begeleiding van life-muziek.

Locatie Escharen Dorpshuus, Mr. Bongaardsweg 2, 5364PM, Escharen.

Thema: "Niet pluis" gevoel.

Wat als je je zorgen maakt over jezelf of een ander en het gevoel hebt dat jij of een naaste verandert in gedrag, vergeetachtig of verward wordt. Bij wie kun je dan terecht met vragen?

Op deze avond wordt besproken wat er aan de hand kan zijn en wat je kunt doen. Ook wordt er informatie over dementie gegeven en kun je vragen stellen.



Ontwikkelingen bij "Senioren Velp"

KBO-Velp heet voortaan Senioren Velp!

Op de Algemene Ledenvergadering van 25 maart is besloten om KBO-Velp om te dopen tot Senioren Velp. Bij een nieuwe naam, hoort ook een nieuw logo. Niet alleen de naam is tijdens de ledenvergadering veranderd. Ook het bestuur is gewijzigd. Er is gepast afscheid genomen van voorzitter Ria Dekkers-Opsteegh. Jan van Thiel is bereid tijdelijk het voorzitterschap op zich te nemen. Ook zijn 2 nieuwe bestuursleden gekozen. Joke Kreijtz is toegetreden als lid en Marcel Raaijmakers heeft het secretariaat van Jan overgenomen. Er is nog een vacature in het bestuur, dus wie wil, is welkom!

Op dinsdagmiddag 15 april: Hart- en vaatziekten. Lezing Dr. van Lieshout. 14:00 uur aanvang, inloop 13:30 uur. Ons Trefpunt in Velp. Senioren Velp heeft deze lezing opengesteld voor iedereen!

Voor € 3,50 is er koffie/thee bij binnenkomst en 1 consumptie in de pauze. Ook niet-leden zijn dus welkom. Aanmelden is niet nodig.



Korte terugblik op activiteiten

18 maart: Informatiesessie over Parkinson

José Mijnaals, betrokken bij de Parkinson Vereniging, gaf een boeiende lezing. Er waren 32 aanwezigen. José gebruikte de metafoor van een pizza, omdat iedereen die Parkinson heeft een ander gedeelte van deze ziekte heeft. Ook las José een gedicht voor, die we met haar toestemming mochten publiceren in onze nieuwsbrief.



Zeg me, hoe ik mezelf weer vind

In mijn hersenen, zit een hongerige Pacman.
Eet stukjes en beetjes waar hij maar kan.
Mijn loopje, denken, praten en mijn lach.
Komen allemaal onder zijn gezag.
Zeg me, hoe ik mezelf weer vind.

In mijn geheugen zitten grote gaten.
En weet wéér niet waar ik mij sleutels heb gelaten.
Voel me incompleet,
raak steeds meer denkvermogen kwijt.
Dat vind ik nog erger dan die stijfheid.
Zeg mij, hoe ik mezelf weer vind.

Terwijl mijn stem trilt en begint te kraken.
Kan ik steeds moeilijker keuzes te maken.
Waar is mijn initiatief, mijn interesse in jou?
Sorry, voor al die dingen die ik eigenlijk doen zou.

Zeg me, hoe ik mezelf weer vind.
Ik kan je vertellen hoe het begint.
Maar kan jij mij vertellen, alsjeblieft, wanneer.
Mijn handen weer gewoon doen, op een keer?

Wat is mijn nalatenschap aan onze kinderen dan,
als ik niet eens meer voor mezelf zorgen kan?
Hun groeiende onafhankelijkheid en volwassenheid
voeden mijn onzekerheid.
Zeg me, hoe ik mezelf weer vind.

Zittend op mijn eigen eiland
vertel ik jou niet wat er mis is met mijn hand.
En de controle over mijn denken en mijn benen.
Zijn met mijn glimlach verdwenen.
Zeg me, hoe ik mezelf weer vind.

Ik probeer je geen zorgen te laten maken over mij.
Je hoofd is al zo vol, dit past er echt niet bij.
Dus doe ik net alsof de zon schijnt in mijn hart.
En duw ons daarmee steeds verder uit elkaar, apart.
Zeg me, hoe ik mezelf opnieuw vind.

Ik heb het gevoel meer te nemen dan te geven.
Zeg me dat je mij nodig hebt in jouw leven.
Trek me uit mijn cocon.
Uit mijn donkere wolken, kom.

Zeg me, hoe ik mezelf weer vind.
Ik kan je vertellen hoe het begint.

Maar kan jij mij vertellen, alsjeblieft wanneer.
Mijn handen weer gewoon doen, op een keer?

Kun jij mij vertellen, hoe ik mezelf weer vind?

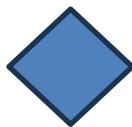
Origineel: © Tell me how to be me again
©Jose Mijns (januari 2018)

23 maart: Waffels bakken bij Zin op Zondag



Eén van de vaste vrijwilligers bij Zin op Zondag had een idee... waffels bakken. Zo gezegd, zo gedaan. Waffels met warme kersen en een flinke dot slagroom... het smaakte heerlijk.

Onze tweewekelijkse activiteit Zin op Zondag kent een groeiende belangstelling met regelmatig nieuwe gezichten. Heel fijn. Op 23 maart waren we met 21 personen en Annelies die bakte de waffels met plezier!



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.



● **Ouderen pinnen meer**

Ongeveer 80% van alle betalingen aan de kassa gebeurt per pin. Uit recent onderzoek blijkt dat steeds meer mensen die in de leeftijdsgroep 65-74 jaar zitten, zijn gaan pinnen.

<https://www.plusonline.nl/besparen/ouderen-gaan-meer-pinnen>

● **Tijdelijke lening blijkt lastig voor ouderen**

Veel ouderen willen doorstromen naar een kleinere woning. Voor ze verhuizen willen ze graag nog wat opknappen in de nieuwe woning, zoals de keuken of de badkamer. Omdat het huidige huis nog niet verkocht is, hebben ze daar een tijdelijke lening voor nodig. Maar banken weigeren dit vaak vanwege hun leeftijd.

<https://radar.avrotros.nl/artikel/senioren-geweigerd-voor-tijdelijke-lening-ondanks-overwaarde-61446>



Wist u dat?

- We bruisen van de ideeën. Op dit moment zijn er voorbereidingen gaande voor een nieuwe themasessie, deze keer voor de personen die nog met pensioen gaan of pas met pensioen zijn. Hoe ga je om met deze nieuwe mijlpaal in jouw leven? Het leek ons een zinvol onderwerp om eens op te pakken. Wordt vervolgd!
- Op 10 mei heeft het bestuur van Welzijn Ouderen Grave de halfjaarlijkse heidag. Een soort van 'benen-op-tafel' sessie om eens buiten de waan van de dag over bestuurlijke onderwerpen te spreken.
- De volgende edities van Zin op Zondag zijn: 27 april en 18 mei. 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.
- Tot en met maart telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 166 bezoekers, 200 inkomende en 170 uitgaande telefoontjes.
- Onlangs overleed Toos, één van onze vaste gasten. Op haar verzoek was de opbrengst van de uitvaartplechtigheid bestemd voor Welzijn Ouderen Grave. Wij mochten het mooie bedrag van 210 Euro ontvangen en zullen daar een mooie bestemming aan geven. Het bestuur heeft condoleances en een dankwoord overgebracht aan de familie.



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