

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 49 - 19 augustus 2025

Vroeger was alles beter?!

Woordje van de voorzitter

Mijn verjaardag valt midden in de zomervakantie. Ik probeer dan altijd in het buitenland te zitten. Ik ben namelijk nooit zo goed in mijn eigen verjaardagen te vieren. Al die 'toestanden' erom heen, ik probeer ze liever over te slaan. Er staat echter wel weer een jaartje meer op de teller.

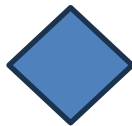


Een deel van mijn familie verblijft in het buitenland en ik probeer ze zo nu en dan op te zoeken. Zo ook deze zomer. Een deel van hen nadert nu de leeftijd eind 60 of zijn de 70 net gepasseerd. Ik hoor in gesprekken bij hen steeds vaker de uitspraak: "vroeger was het beter, want tegenwoordig..." Het is een uitspraak die je vaker hoort bij ouderen: "vroeger was alles beter, want..."

Rondom zo'n uitspraak hangt een zweem van nostalgie naar vervlogen tijden. Ja, dingen zijn tegenwoordig anders dan vroeger. Voor wat betreft de dingen die we doen, hoe we met elkaar omgaan, wat we wel en niet belangrijk vinden, nieuwe technologieën etc. Het is misschien niet altijd beter, maar in ieder geval wel anders. De klok terugdraaien is iemand nog nooit gelukt. In plaats van nostalgisch terug te kijken, kunnen we misschien beter ons proberen te verhouden tot het hier en nu.

Als deze nieuwsbrief verschijnt, is de vakantie voor velen van ons alweer (bijna) ten einde. Het nodige (vrijwilligers)werk staat ons weer te wachten. Ik hoop dat u allen met frisse energie aan de slag gaat.

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Vooraankondiging: Zondagmiddag Muziek Matinee op 5 oktober: "Gewoon Gezellig!"

Een nieuwe editie van het Zondagmiddag Muziek Matinee komt er weer aan! Op zondag 5 oktober komen muziek, ontmoeting en gezelligheid samen.

Inmiddels zijn we toe aan de zevende editie en de belangstelling hiervoor is altijd groot. Het Matinee vindt plaats in de Theaterzaal van Catharinahof in Grave. Het thema is deze keer 'Gewoon Gezellig!'. Er zullen diverse muzikanten optreden en het is ons wederom weer gelukt om een landelijke bekendheid te strikken.

Het Matinee start om 14 uur stipt, waarbij de inloop vanaf 13.30 uur is. Eindtijd is voorzien rond de klok van 16.30 uur. Toegang is gratis en ons Matinee staat open voor alle 55+'ers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp. Ook mantelzorgers van ouderen zijn van harte welkom.



Let op: vooraf toegangskaarten ophalen!

Om de belangstelling in goede banen te leiden, werken we ook deze editie met toegangskaarten.

De gratis toegangskaarten zijn vanaf dinsdag 02 september af te halen bij het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave, aan de Rogstraat 35 van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur.

Er zijn 200 toegangskaarten beschikbaar voor ouderen en mantelzorgers van ouderen. Heeft u vragen? Mail dan naar secretariaat@welzijnouderengrave.nl of bel tijdens openingstijden naar 0486-729004.

Heeft u zin in een gezellige middag? Kom dan naar ons Zondagmiddag Muziek Matinee op 5 oktober en haal vooraf uw toegangskaarten bij ons op!



WELZIJN OUDEREN GRAVE

is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor onze service **Graag Gedaan**. Met Graag Gedaan helpen we ouderen met een kleine dienst. Deze activiteiten zijn makkelijk planbaar en kost u slechts beperkte tijd per maand. U beslist zelf welke activiteit het beste bij u past. De twee coördinatoren plannen met u de werkzaamheden in.

Welzijn Ouderen Grave is te bereiken op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur

via telefoonnummer **0486-729004**
bezoekadres: Rogstraat 35, 5361 GP Grave
of via info@welzijnouderengrave.nl

Diensten die vrijwilligers van Graag Gedaan kunnen leveren aan onze cliënten zijn de volgende:



Boodschappenmaatje

Een vrijwilliger helpt de oudere om voortaan samen naar de winkel te gaan of de boodschappen kan halen.

Gezelschapsmaatje

Er zijn mensen die contact met anderen missen en/of moeilijk zelfstandig de deur uitkunnen. Dan is een vrijwilliger die regelmatig een bezoekje brengt, samen een kop koffie of thee drinkt of een ommetje maakt toch zeer waardevol.

Mantelzorgondersteuning

Tegenwoordig zijn veel ouderen afhankelijk van hun mantelzorgondersteuning. Om ook de mantelzorger te ontlasten, zodat deze er even op uit kan, voor een boodschapje of bezoek aan de kapper. Ook dan kan

een vrijwilliger hem of haar even vervangen.

Natuurlijk kan en hoeft de vrijwilliger geen verpleegkundige taken uit te voeren. Zijn/haar aanwezigheid geeft zekerheid aan iedere betrokkene.

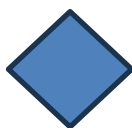
Automaatje

Soms is vervoer een probleem, bijvoorbeeld als men de arts in het ziekenhuis of tandarts dient te bezoeken. U als vrijwilliger brengt hem/haar naar de plek van bestemming, wacht daar of haalt de cliënt op een afgesproken tijdstip weer op. Natuurlijk ontvangt u van de cliënt een kleine onkostenvergoeding per gereden kilometer.

Klusmaatje

Bent u handig met name op het gebied van kleine klusjes, zoals een lampje vervangen, een schilderij ophangen, een stekkertje repareren of heeft u groene vingers om kleine tuinklussen te kunnen klaren? Voor deze dienst ontvangt u van de cliënt een kleine vastgestelde vergoeding op uurbasis.





Samen eten... groeien in verbondenheid

Eind 2022 zijn we een pilot gestart. We maakten een begin met het Eetpunt Samen Smullen. Het was een schot in de roos. Elke derde woensdag van de maand geniet een groep van een lekkere maaltijd en gezelligheid. We maken daarbij gebruik van de diensten van De Brouwketel uit Escharen.

In 2022 organiseerden we 4 bijeenkomsten met 130 deelnemers. Dat was een mooi succes. Vanaf 2023 besloot het bestuur om deze activiteit regulier aan te bieden. In dat jaar hadden we bijna 400 deelnemers. En ook in 2025 zet de groei door. In de eerste helft van 2025 hadden we bijna 8% meer bezoekers dan in dezelfde periode in 2024.

Wat?

Samen lekker eten en genieten! Een mooi drie-gangen menu en terugkerende ontmoetingen. Elke keer vertellen we ook iets in het kort over een bepaald thema of activiteit. Gemoedelijk, gezellig en informatief!

Tijd?

Iedere 3de woensdag van de maand.
Van 17.30 tot 19.00 uur.

Locatie: Hemelvaartzaal St. Elisabethkerk.

Voor deze activiteit wordt een bijdrage gevraagd (€ 12,50 per persoon).

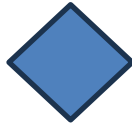
Voor wie?

Voor alle 55+'ers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp.

Wel is aanmelden voor deze activiteit verplicht via ons kantoor of e-mail (vol=vol). Aanmelden kan vanaf 1^e woensdag van de maand. Wij zijn te bereiken op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 09.30 uur – 12.30 uur.

Telefoonnummer: 0486-729004 of via info@welzijnouderengrave.nl





Valpreventie bijeenkomst in Gassel op 19 september

Welzijn Ouderen Grave, Beweegmakelaar Negen en de Fysiopraktijken De Hampoort, Bardeel- van Lier en Fysiotherapie Grave slaan de handen ineen en organiseren dit jaar bijeenkomsten rondom valpreventie. De eerstvolgende bijeenkomst vindt plaats op vrijdag 19 september in De Viersprong in Gassel. Aanvang 09.00 uur tot 12.00 uur.

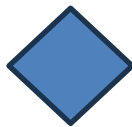
Vanuit de fysiopraktijk worden algemene inzichten over valpreventie gegeven en wat zij in de rol als fysiopraktijk kunnen bieden met betrekking tot dit onderwerp. Negen zal de Smart-Floor introduceren met een vragenlijst waarbij een screening op valrisico wordt geboden.



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 kwetsbare en actieve ouderen!

Voor deze cursus is plaats voor maximaal 25 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.



Cursus 'Omgaan met verlies' in de herhaling



In samenwerking met Sociom organiseert Stichting Welzijn Ouderen Grave weer een cursus "Omgaan met verlies". Het doel van deze (kleinschalige) 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. Het geheel vindt plaats in een vertrouwelijke en veilige setting.

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?
- Hoe verwerk ik mijn verdriet/gemis?

Tijdens de cursus vind je antwoorden op deze vragen.

Aantal bijeenkomsten:

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten.

Data: 27 oktober, 10 en 24 november, 08 en 22 december en de laatste 05 januari.

Locatie: Catharinahof, Koninginnedijk 252, 5361 CR Grave

Tijd: 14.00- 16.00 uur

Heeft u interesse om mee te doen? Dan kunt u zich aanmelden bij Welzijn Ouderen Grave. Telefoonnummer: 0486-729004 óf via email: secretariaat@welzijnouderengrave.nl



Informatiemiddag in Grave over hulpmiddelen en aanpassingen in huis

Voorlichting en praktische tips voor zelfstandig wonende ouderen – 30 september in Catharinahof!

Op maandag 30 september a.s. organiseren Welzijn Ouderen Grave en het Platform Toegankelijk Grave een informatieve en toegankelijke middag over het thema hulpmiddelen en aanpassingen in huis. De bijeenkomst vindt plaats in Catharinahof aan - Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

de Koninginnedijk in Grave. De inloop start om 13.00 uur, het programma begint om 13.30 uur. De middag wordt rond 15.00/15.30 uur afgesloten.

Steeds meer ouderen blijven langer zelfstandig thuis wonen. Dat is een mooie ontwikkeling, maar het vraagt soms ook om praktische aanpassingen in en om het huis. Denk aan hulpmiddelen die het dagelijks leven vergemakkelijken, technologische oplossingen voor veiligheid, of kleine veranderingen in de inrichting die ongelukken helpen voorkomen. Tijdens deze bijeenkomst krijgen bezoekers concrete handvatten en inzichten aangereikt die bijdragen aan veilig, comfortabel en zelfstandig wonen.

Er staan drie boeiende sprekers op het programma, elk met hun eigen expertise:

- Een **ouderenadviseur** bespreekt welke hulpmiddelen en aanpassingen mogelijk zijn in de thuissituatie en hoe men hierbij ondersteund kan worden – ook financieel of via gemeentelijke voorzieningen.
- Een **specialist op het gebied van alarmsystemen** geeft uitleg over moderne alarmeringssystemen, waarmee ouderen bijvoorbeeld met één druk op de knop hulp kunnen inschakelen, zowel binnenshuis als buitenshuis.
- Een **medewerker van Koninklijke Visio**, expertisecentrum voor mensen met een visuele beperking, vertelt over praktische hulpmiddelen voor mensen met oogproblemen. Denk aan vergrotende apparatuur, spraakondersteuning of slimme verlichting.

De informatiemiddag is bedoeld voor ouderen, mantelzorgers, familieleden en andere geïnteresseerden. Naast het luisteren naar de sprekers is er gelegenheid om vragen te stellen en na afloop met elkaar in gesprek te gaan. Ook zijn er voorbeelden van hulpmiddelen aanwezig. Uiteraard is er koffie en thee bij de inloop vanaf 13.00 uur.

De toegang van deze informatiemiddag is gratis.

Heeft u interesse om deze bijeenkomst bij te wonen? Dan kunt u zich aanmelden bij Welzijn Ouderen Grave. Telefoonnummer: 0486-729004 óf via email: secretariaat@welzijnouderengrave.nl

Alzheimercafé Land van Cuijk & Genneep

Alzheimercafé

Dementie en muziek

Een avond over muziek en dementie

Met Rob Meulepas (muziektherapeut) & het Muziek Trio

Muziek is de taal van het gevoel — een krachtig, non-verbaal medium dat mensen kan raken, zelfs wanneer woorden tekortschieten. Tijdens deze avond geven Rob Meulepas en het Muziek Trio een inkijkje in de dagelijkse praktijk en laten zij zien wat muziek betekent voor mensen met dementie en de mantelzorgers, of partners.

Soms zorgt muziektherapie in eigen huis dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen.

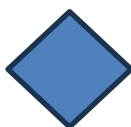
Wees welkom. In de Viersprong in Gassel! Gratis entree.

Datum: Maandag 25 augustus 2025

Inloop/aanvang 19.00 / 19.30 uur

Organisatie: Alzheimer Land van Cuijk & Genneep
Afd. Escharen, Escharen, Gassel, Grave en Velp

Locatie: Gemeenschapshuis de Viersprong
Dorpstraat 2
5438 AM Gassel
dementievriendelijkgrave@gmail.com



Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Kans op dementie verminderen

De kans op dementie neemt toe met de leeftijd. Van de 80-plussers heeft ruim 25% dementie en van de 90-plussers ruim 40%. Dementie is niet te genezen. Wel kunnen we de kans op dementie verminderen door gezond te leven en door onze hersenen uit te dagen.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



Wat je zélf kunt doen:

1: Blijf sociaal actief. Sociale contacten zijn goed voor je hersenen én voor je welbevinden!

2: Blijf nieuwe dingen leren. Denk aan museumbezoek, een nieuwe hobby, een cursus, iets zelf maken of een spel waarbij je goed moet nadenken.

3: Beweeg voldoende. Advies is 2,5 uur per week matig intensief bewegen, waarbij je ademhaling en hartslag omhoog gaan.

4: Eet gezond. Veel groente en fruit, volkoren producten, peulvruchten en noten, gezonde vetten, weinig suiker en zout. Gebruik 1,5 à 2 liter vocht per dag.

5: Stop met roken en drink geen of weinig alcohol. Oók op latere leeftijd stoppen vermindert de kans op dementie!

6: Bescherm je zintuigen en je hoofd. Goed zien en horen is belangrijk. Draag een helm bij fietsen of wintersport.

7: Houd je aan doktersadviezen en controles. De kans op dementie is kleiner als gewicht, bloedsuiker, cholesterol en bloeddruk goed zijn.

Bron: www.alzheimer-nederland.nl

Hier vind je ook een geheugentest en geheugentraining.



Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)



Nieuw initiatief: 'Ouderen delen hun deskundigheid en talenten'

Ouderen hebben veel deskundigheid en vaardigheden waar anderen iets van zouden kunnen leren. Welzijn Ouderen Grave wil de mogelijkheid bieden om deze kwaliteiten te benutten door het organiseren van korte cursussen, lezingen of workshops voor kleine groepen.

Het betekent zinvol en plezierig bezig zijn voor de deskundige én voor degenen die er gebruik van maken.

Dit plan is geïnspireerd door 'Levenslang leren' dat in Noord-Ierland en Ierland op grote schaal in praktijk wordt gebracht door lokale afdelingen van u3a (University of the Third Age), een vrijwilligersorganisatie.

Bent u een oudere die graag als vrijwilliger één of meer middagen of avonden iets wil aanreiken aan een kleine groep belangstellenden? Het kan bijvoorbeeld iets zijn dat aansluit bij uw (vroegere) werkervaring of hobby.

Ervaring als docent is niet vereist. Enthousiasme is het belangrijkste, als ook het goed overbrengen van informatie.

Het kantoor van Welzijn Ouderen Grave is beschikbaar voor deze bijeenkomsten, voor 6 tot 12 deelnemers. Eventuele onkosten worden ook vergoed.

Als er een bijeenkomst wordt georganiseerd, dan wordt deze via de nieuwsbrief en via Arena Lokaal en De Graef gecommuniceerd. Deelname is gratis, geïnteresseerden melden zich dan bij Welzijn Ouderen Grave.

Voor verdere informatie of om u aan te melden als docent kunt u mailen naar Wil Buis, bestuurslid Welzijn Ouderen Grave, via: buisw@welzijnouderengrave.nl





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.



• Zorgcirkel gestart in Grave

Een groep bewoners uit de buurt rond de Koninginnedijk, de Pater van den Elzenstraat en een deel van het Oranje Bastion zijn een zorgcirkel gestart. In een zorgcirkel helpen burens elkaar met kleine (zorg)taken. Arena Lokaal bericht hierover.

<https://www.arenalokaal.nl/nieuws/grave/51173/nieuwe-voorzorgcirkel-van-start-in-grave-bewoners-slaan-hande>

• Steeds meer zorgcirkels in Nederland

Ook de NOS bericht over de toenemende trend dat in Nederland steeds meer zorgcirkels opkomen. Een praktijkvoorbeeld van mevrouw Ans van Gestel (86) geldt als illustratie. In het artikel komt ook Henk Geene aan het woord uit het Land van Cuijk, die de zorgcirkels bedacht.

<https://nos.nl/artikel/2577280-zorgcirkel-rukt-op-niet-iedereen-heeft-familie-wel-burens>



Wist u dat?

■ Welzijn Ouderen Grave en de bibliotheek in Grave zullen meer gaan samenwerken en elkaar helpen bij de communicatie rondom bijeenkomsten of activiteiten voor ouderen.

Al een eerste vooraankondiging:

Cursus: **'Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon (smartphone)?'**

Woensdag 8, 15 en 22 oktober | 10:00-12:00 uur | Bibliotheek Grave

Voor iedereen die graag wil weten wat er allemaal gedaan kan worden met een smartphone en wil leren hoe er het beste uit te halen verzorgt het Informatiepunt van BiblioPlus de cursus "Hoe haal ik het beste uit mijn mobiele telefoon?"

Tijdens 3 bijeenkomsten van 2 uur worden in een rustig tempo o.a. instellingen en beveiliging van de telefoon, en het downloaden van apps uitgelegd. Ook Whatsapp, foto's bewerken, en spelletjes worden niet vergeten. Er wordt iedere bijeenkomst voldoende ruimte gemaakt voor vragen.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

De cursus is gratis, aanmelden is wel verplicht in verband met het aantal deelnemers. Meld je aan via biblioplus.nl/agenda, informatiepunt@biblioplus.nl aan de balie van de Bibliotheek of door te bellen naar 0485 - 74 50 35.

■ Elke derde dinsdag van de maand zijn senioren welkom in Catharinahof in Grave om nieuwe mensen te ontmoeten en samen te luisteren naar een mooi verhaal. Er is koffie en thee en gelegenheid om na te praten en eigen verhalen en herinneringen te delen. Verhalen worden voorgelezen door een lid van het voorleesteam. Dit team bestaat uit Freddy Klooté, Marie-José Verbeeten en Andy Hendriks. Deze activiteit is een samenwerking tussen BiblioPlus en Catharinahof.

14.15 uur inloop en welkom met koffie/thee 14.30 uur start voorlezen en napraten 15.30 uur afronding.

De eerstvolgende data: 16 september, 21 oktober, 18 november, 16 december.
Deelname is gratis. U kunt zich aanmelden via www.biblioplus.op-shop.nl

■ De volgende edities van Zin op Zondag zijn op 31 augustus, 14 en 28 september. 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 juli telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 309 bezoekers, 479 inkomende en 328 uitgaande telefoontjes.

■ Welzijn Ouderen Grave werkt nauw en goed samen met Negen, een organisatie die zich inzet voor gezondheid en bewegen voor verschillende doelgroepen, waaronder ouderen. Zo organiseerden wij met hen bijeenkomsten rondom valpreventie, mobiliteit en bewegen. Negen was op zoek naar diverse kantoorruimtes binnen het Land van Cuijk. Ons bestuur heeft na afstemming met onze verhuurder aangeboden dat Negen een dagdeel in de week ons inlooppunt kan gebruiken als hun werkplek.



- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen