

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 50 - 07 oktober 2025

Wijsheid komt met de jaren! Of toch niet?

Woordje van de voorzitter

Als je ouder wordt, dan kun je bouwen op opgedane ervaring en kennis. Een gezegde is: "wijsheid komt met de jaren." Wijzer en verstandiger, maar misschien ook wel nadenken voordat je iets doet. Ik twijfel steeds meer of dit gezegde van toepassing is op de "groten" der aarde. President Poetin - 72 jaar, president Trump - 79 jaar, premier Netanyahu - 75 jaar, president Xi Jinping - 72 jaar. Deze



invloedrijke personen zorgen met hun beleid en handelen voor de nodige onrust in de wereld en je word bepaald niet vrolijk van het volgen van het dagelijkse nieuws op TV.

In zo'n donkere wereld is het daarom des te belangrijker dat je probeert om in de eigen omgeving waar je woont en werkt, het goede te doen en daar waar kan een verschil te maken. Een Graafse bekende zei ooit eens tegen mij: "het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen." Dat is helemaal waar. Het Zondagmiddag Muziek Matinee dat we op 5 oktober organiseerden, was daar een goed voorbeeld van. Een volle Theaterzaal in Catharinahof genoot van ontmoeting, gezelligheid en muziek. Ik vond het fijn om te zien dat zovelen genoten van ons programma die zondag.

Ik zag trouwens, u misschien ook al, dat deze nieuwsbrief een mijlpaal heeft bereikt. Nummer 50 inmiddels! We gaan vrolijk verder, want onze nieuwsbrief wordt goed gelezen en we krijgen regelmatig complimenten erover. Dat laatste zijn in zekere zin ook slingers, want zo'n nieuwsbrief komt niet uit de hemel vallen en het is dan fijn als deze goed ontvangen wordt.

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



"Gewoon Gezellig" op het Zondagmiddag Muziek Matinee

Op zondag 5 oktober stroomde de Theaterzaal van Catharinahof vol met bezoekers. Al ruim voordat de zaaldeuren open zouden gaan, stond een flinke groep mensen in de hal te wachten. Het was de zevende editie van het Zondagmiddag Muziek Matinee.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Iets meer als tweehonderd ouderen en hun mantelzorgers vulden de Theaterzaal. Deze keer had het Matinee het thema: "Gewoon Gezellig". Op het programma stonden drie muzikale optredens en een woordenkunstenares. Het Matinee werd georganiseerd door Welzijn Ouderen Grave, in samenwerking met Senioren Grave en de Wijkraad Grave-West. Deze drie organisaties zorgden voor de vrijwilligers die als gastheren en gastvrouwen bezig waren om alles die middag in goede banen te leiden.

Roland Eijbersen, voorzitter van Welzijn Ouderen, opende het Matinee. Eijbersen: "Als je de televisie aanzet en je al die conflicten en polarisatie ziet, dan is het hoog tijd voor wat gezelligheid. Terwijl men in Den Haag ruziet over de thema's van deze tijd, verlangt de Rijksoverheid veel méér van ouderen om zich zelfstandig te redden, zeker nu we met zijn allen gemiddeld steeds ouder worden. Het is daarom belangrijk om lokale organisaties als Welzijn Ouderen Grave onderdeel te laten uitmaken van jouw netwerk voor hulp, ondersteuning en informatie."

Het eerste muzikale optreden was van de artiest René Bes. Deze gepassioneerde zanger en entertainer is woonachtig in Enkhuizen en had een flinke autoreis achter de rug om in Grave te komen. Zijn warme stem vulde de Theaterzaal met liedjes uit het verleden, zoals het lied 'Het Dorp' en 't is weer voorbij die mooie zomer.



René Bes verzorgde een aangenaam muzikaal optreden met vele bekende liedjes van vroeger.



Roland Eijbersen was de presentator van het Zondagmiddag Muziek Matinee. Hij wees in zijn openingswoord op de diensten en activiteiten van Welzijn Ouderen Grave. Ook nodigde hij ouderen uit om gebruik te maken van het inlooppunt in de Rogstraat en om zich te abonneren op de digitale nieuwsbrief "Het Koppelteken".



Daarna was het de beurt aan dichteres Margot Nijkamp, inmiddels een vaste gast van het Matinee. Margot verzorgde het onderdeel 'Gesproken Woorden' en zoomde in op het thema. Margot: "Het woord gezellig is in geen taal te vertalen. Niet in het Duits, Frans of Engels. We hebben er geen woorden voor: het is gewoon 'gezellig'. Maar bij dit gevoel en gebaar hoort zoveel liefs, zo enorm veel moois. We zijn bij elkaar, ván elkaar. We zien elkaar, luisteren naar elkaar."

Margot Nijkamp deed alweer voor de zevende keer mee het Zondagmiddag Muziek Matinee. Als woordkunstenares weet ze altijd met humor en kwinkslagen, als ook met voorbeelden uit het dagelijkse leven een link te leggen met het thema.

Ze had speciaal een eigen en bijzonder gedicht gemaakt voor deze bijeenkomst.

Na de pauze volgde het optreden van de in Grave bekende Maurice Monet. Hij zong diverse Franse chansons met inspiratie van bekende Nederlandse liederen. Maurice Monet heeft op 30 oktober in het Markant Theater Maashorst in Uden de première van zijn show 'Route du Soleil'.

Het laatste optreden was van Rutger van Barneveld. Hij deed een paar jaar geleden mee aan het SBS 6 programma 'Ik geloof in mij'. Hij nam de bezoekers mee in een reis met liedjes van vroeger en nu. Ook zijn bekende hit 'Helena' mocht natuurlijk niet ontbreken. Rutger zorgde met zijn nodige meezingers voor een feestelijke sfeer wat ertoe leidde dat diverse keren door bezoekers en personeel van Catharinahof de polonaise werd ingezet. Het was exemplarisch voor de gezellige sfeer van deze middag.

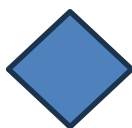


Maurice Monet zocht de interactie op met het publiek.



Rutger van Barneveld zorgde voor een gezellige sfeer in de zaal.





Korte terugblik bijeenkomst besturen lokale welzijnsorganisaties

Op 15 september was er in Mill een bijeenkomst van alle 'lokale' Welzijn Ouderen organisaties samen met het bestuur van Welzijn Ouderen Land van Cuijk. Het was een ontspannen bijeenkomst waarbij we over diverse onderwerpen samen spraken, meestal eerst in kleine deelgroepjes. Ons bestuur was goed vertegenwoordigd met Wil, René, Jetty, Anja en Roland.

Op het programma stond een kennismaking met de nieuwe voorzitter van Welzijn Ouderen Land van Cuijk, de heer Gert Thijssen. Daarna hebben we in deelgroepjes besproken wat de parels en puzzels waren. Vanuit ons was dit heel simpel: onze parels zijn onze vrijwilligers en ons inlooppunt voor ouderen in de Graafse binnenstad. De puzzels waren o.a. het vinden van vrijwilligers, met name voor bestuur, als ook communicatie.

Daarnaast hebben we nagedacht over de mogelijkheden van de organisaties om van elkaar te leren. We zien dat vooral op thema's: elkaar opzoeken en om informatie te vragen als een organisatie een aansprekende themabijeenkomst of activiteit organiseert. Dan helpt bijvoorbeeld het hebben van een digitale nieuwsbrief.

Omdat het houden van een dergelijk bestuurlijk overleg zinvol is, hebben we ter vergadering gelijk een nieuwe datum geprikt voor het eerste kwartaal van volgend jaar.



Oud bestuurslid Peter Hendriks overleden



Op 18 september is Peter Hendriks uit Grave overleden. Peter was in het verleden vrijwilliger bij Welzijn Ouderen Grave en maakte in de nieuwe stichting die in 2019 van start ging onderdeel uit van het bestuur in de rol van secretaris. Hij had oog voor ouderen en maakte zich in de jaren daarna ook verdienstelijk in de besturen van de lokale KBO en het Platform Toegankelijk Grave. Op 26 september was het samenzijn van familie en bekenden in 'De Schakel' in Wijchen en werd afscheid van hem genomen.

Het bestuur van Welzijn Ouderen Grave heeft de familie een condoleancekaart gestuurd. De wens was om in plaats van bloemen een donatie mogelijk te maken aan Soete Swaan in Zuid-Afrika. Dat hebben we als stichting ook gedaan. Mocht u dat ook willen doen: NL72RABO 0361 8529 91 t.n.v. Victory4All t.a.v. Donatie Soete Swaan.



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





Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Psychische aandoeningen herkennen

Lichamelijke of psychische aandoeningen bij onszelf of onze naasten kunnen zeer belemmerend zijn en ons welzijn ernstig verstoren. Psychische aandoeningen die vaak voorkomen bij ouderen zijn depressie, angststoornis, dementie, delier en problematisch alcoholgebruik. Helaas worden deze aandoeningen lang niet altijd herkend en dus ook niet behandeld.

Bij een depressie ben je somber en heb je nergens zin in, bij een angststoornis heb je regelmatig last van heftige angst of paniek. Zowel bij een depressie als bij een angststoornis kunnen lichamelijke klachten op de voorgrond staan. Depressie en angst gaan vaak samen. Angst kan leiden tot vermijding, bij voorbeeld bij angst om te vallen of angst voor incontinentie.

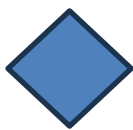
Dementie en delier hebben een lichamelijke oorzaak. Dementie ontstaat geleidelijk, een delier ontstaat vrij plotseling: iemand wordt verward, kan de aandacht niet vasthouden, wordt onrustig of juist heel stil. Oorzaak van een delier is meestal een ziekte zoals longontsteking, blaasontsteking of verstopping, of een recente operatie, of medicatie.

Bij problematisch alcoholgebruik zijn er lichamelijke, psychische of sociale problemen door het overmatige alcoholgebruik.



Raadpleeg de huisarts als u denkt aan een van deze aandoeningen, een tijdige diagnose en behandeling kan veel leed besparen! Goede informatie is te vinden op www.thuisarts.nl en www.wijzijnmind.nl

Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)



Workshop Digitale Zorg: Het patiëntenportaal

Woensdag 5 november | 10:00-12:00 uur | Bibliotheek Grave

Steeds meer dingen in de zorg gaan via de computer, tablet of mobiele telefoon. Dat noemen we digitale zorg. Denk bijvoorbeeld aan een videogesprek met je dokter, een app om je medicijnen te bekijken, of een website waar je jouw medische gegevens kunt zien.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Wil je weten wat digitale zorg voor jou kan betekenen? En wil je leren hoe je dit zelf kunt gebruiken? Kom dan naar deze gratis workshop, gegeven door Valine van het informatiepunt.

Je leert in een klein groepje:

- wat digitale zorg is;
- hoe het patiëntenportaal van het ziekenhuis werkt;
- basisinformatie over het patiëntenportaal van de huisarts;
- welke andere handige zorg-apps er zijn.

We laten je stap voor stap zien hoe het werkt.
Daarna ga je zelf oefenen met je eigen mobiele telefoon.

Heb je een smartphone? Neem die dan mee!



De workshop wordt gegeven in een rustig tempo en er is ruim de tijd voor je vragen over digitale zorg.

De workshop 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.

<https://biblioplus.op-shop.nl/1024/workshop-digitale-zorg-het-patientenportaal>



#praatvandaagovermorgen

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, hoe je fit blijft en wat je kunt doen om later prettig te wonen. Wat vind jij belangrijk? Zet een eerste stap. Want wat je nu bespreekt, maakt straks het verschil.

Op <https://praatvandaagovermorgen.nl> zijn gesprekskaarten te vinden om samen met je familie, vrienden of burens over in gesprek te gaan. Ze helpen je ontdekken wat je nodig hebt om straks prettig te wonen, fit te blijven en verbonden te zijn met de mensen om je heen.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



Door nu al in gesprek te gaan, krijg je meer zicht op welke toekomst bij je kan passen.

‘Praat vandaag over morgen’ is een initiatief van ActiZ, branchevereniging van zorgorganisaties en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).



“Wat te doen met je pensioen?” op Vooraankondiging lezing op 26 november

Hoe blijf je (financieel) gezond, betrokken en in balans na je werkende leven?

Sta jij aan de vooravond van je pensioen? Of ben je net gestopt met werken? Kom dan naar de inspirerende lezing ‘Pensioen in Zicht’ op woensdagavond 26 november in Grave, georganiseerd door Welzijn Ouderen Grave.

Aan de hand van het Nieuwe Balans Model van presentator Essenburgh, erkend trainings- en adviesorganisatie, verkennen we wat er écht toe doet in deze nieuwe levensfase. Niet alleen jouw financiën, maar vooral ook je welzijn staat centraal: hoe blijf je mentaal fit, sociaal verbonden, fysiek gezond en ervaar je zingeving in het dagelijks leven?

Wat kun je verwachten?

- Inzicht in de veranderingen rondom je pensioen op een laagdrempelige en leuke manier;
- Handvatten voor een leven in balans, waardoor je voorbereid bent op de mogelijkheden en risico's van ouder worden en met pensioen gaan;
- Inspiratie voor een betekenisvolle invulling van je tijd;
- Ontmoeting met anderen in dezelfde levensfase.

De lezing vindt plaats in de **Esterade in Grave op donderdag 26 november**. Inloop vindt plaats vanaf 18.30 uur en de lezing start om 19 uur. De lezing zal tot ongeveer 20.30 uur duren, waarna we nog zorg zorgen voor een drankje. Voor deze avond vragen we een eigen bijdrage van € 10 (inclusief drankjes).

Gun jezelf een mooie start van je pensioen - je bent van harte welkom!

Aanmelden is gewenst i.v.m. beperkte aantal plekken en kan t/m 12 november.

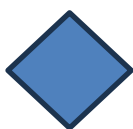
Aanmelden kan door contact op te nemen met Welzijn Ouderen Grave: van dinsdag t/m vrijdag (09:30 - 12:30) zijn wij telefonisch bereikbaar op 0486-729004 of kom langs op de Rogstraat 35 te Grave. Een e-mail sturen kan natuurlijk ook, naar:

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Deze bijeenkomst is vooral interessant voor mensen die op het punt staan om met pensioen te gaan of net pas van pensioen genieten én die woonachtig zijn in Grave, Escharen, Gassel of Velp.

Inspiratie... bewustwording...prikkelende vraagstukken rondom het 'met pensioen gaan'.

Dat allemaal komt samen bij deze bijeenkomst.



Informatiebijeenkomst over wonen en ouder worden in Land van Cuijk: maandag 3 november in Catharinahof

Senioren Land van Cuijk organiseert samen met de gemeente en diverse partners informatiebijeenkomsten in zeven woonkernen over wonen op latere leeftijd. Inwoners krijgen tijdens de bijeenkomsten uitleg over zelfstandig blijven wonen, woningaanpassingen en toekomstbestendige woonvormen. In Grave wordt deze bijeenkomst concreet ondersteund door Senioren Grave met steun van Welzijn Ouderen Grave.

Tijdens de bijeenkomsten zijn presentaties over vergrijzing en langer thuis wonen. Wethouder Bouke van Vught geeft toelichting op de bouw van seniorenwoningen en mantelzorgwoningen. Woningcorporaties informeren over huur, toewijzing en woningaanpassingen. Op een informatiemarkt zijn ook organisaties aanwezig zoals de Senioren Kring Land van Cuijk, Welzijn Ouderen Land van Cuijk, een lokale notaris, Sociom en Van Bon Elektro met domotica-oplossingen.

De bijeenkomsten bieden inwoners de mogelijkheid om tijdig na te denken over hun woonsituatie op latere leeftijd. Bezoekers kunnen vragen stellen en zich laten informeren en inspireren door de aanwezige partijen.



De bijeenkomst in Grave is op maandag 3 november in Catharinahof en start om 14 uur. Een half uur van tevoren is de zaal open voor de inloop. Toegang gratis.



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.



• Project Ouwe bokken boksen

Bij ouderen met dementie denk je misschien niet snel aan sport. En al helemaal niet aan boksen. Toch delen de bewoners van verzorgingstehuis 'Het vertrouwde dorp' in Houten rake klappen uit. Initiatiefnemer Ingmar Creutzburg wil ouderen in beweging krijgen.

<https://www.rtvutrecht.nl/nieuws/3945273/ouderen-met-dementie-leren-boksen-kijken-of-ik-ienand-knock-out-kan-slaan>

• Straatdieven die de weg vragen

De verdachten gaan steeds op dezelfde manier te werk. Ze benaderen hun slachtoffers op straat met onschuldige vragen als: "Waar is de supermarkt?", of: "Weet u de weg naar de snelweg?" Daarbij grijpen ze het slachtoffer bij de pols, geven handkusjes en schuiven zelfs nepsieraden om hun vingers, terwijl ze razendsnel horloges en andere sieraden proberen afhandig te maken.

<https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/4754550/straatdieven-lokken-ouderen-in-de-val-weet-u-de-weg-naar-de-supermarkt>



Wist u dat?

■ Ook dit najaar en in de winterperiode organiseert Stichting Korte Cursussen Cuijk weer een inspirerend aanbod aan cursussen en workshops. Dit wordt aangeboden onder de slogan: 'Ontmoeten, Leren en Inspireren'. De cursussen bieden volop kansen om nieuwe dingen te ontdekken en leuke mensen te ontmoeten. Op www.kortecursussencuijk.nl is het volledige cursusaanbod te bekijken.

■ De volgende edities van Zin op Zondag zijn op 12 oktober, 26 oktober en 9 november. 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 september telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 489 bezoekers, 631 inkomende en 422 uitgaande telefoontjes.

■ Het is belangrijk dat Welzijn Ouderen Grave goed bekend is onder de doelgroep van ouderen en mantelzorgers. Daarom zijn er speciale visitekaartjes gemaakt waarbij we onze contactgegevens delen, informatie geven over ons inlooppunt en wijzen op de mogelijkheid voor aanmelding van onze digitale nieuwsbrief "Het Koppelteken". Tijdens het Matinee op 5 oktober zijn de eerste visitekaartjes uitgedeeld aan de 200 bezoekers.

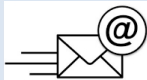


Post & bezoekadres:

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 (PR & Communicatie).

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