

Wat als...??

Woordje van de voorzitter

Ieder mens stelt zich zo nu en dan de vraag bij zichzelf: wat als...? Dat kan zijn over grote dingen, of bij kleine onderwerpen. Zelf had ik zo'n moment bij de informatiebijeenkomst 'Sleutel tot langer thuis' van 7 maart jl. Wat als ik 25 jaar ouder zou zijn... zou ik dan nadenken over mijn toekomstige persoonlijke woonsituatie, hoe ik mijn sociale netwerk kan activeren en me nog steeds opwinden over alle bezuinigingen die de overheid over de zorg en de ouderen uitstrooit?



De hedendaagse oudere moet steeds meer zelf organiseren en regelen, noodgedwongen of niet. Maar het begint denk ik bij een eerlijke blik naar jezelf en de situatie waarin je jezelf bevindt. Er is geen *'one size fits all'* zoals de Britten dat zo mooi zeggen. Dat geldt ook voor de antwoorden op de vragen die we hebben rondom wonen, zorg en welzijn. Daarbij is het in mijn ogen belangrijk om ook de vraag aan de ander (of dit nu een buur, kennis of familielid is) te stellen: wat als jij mij gaat helpen? Die vraag mag trouwens ook gericht worden aan Welzijn Ouderen Grave.

Soms ervaren mensen schroom om de hulp van een ander te vragen. Uit trots, verlegenheid, het gevoel om de regie kwijt te raken of om een andere valide reden. De stap om dat toch te doen, kan bevrijdend werken en de situatie verlichten. Onze eigen vrijwilligers maken dat dagelijks mee in de praktijk.

Wat als... het lijkt de laatste tijd alleen maar of we van crisis naar crisis hobbelen. De wooncrisis, de stikstofcrisis, de migratiecrisis, de klimaatcrisis... uiteraard de coronacrisis niet te vergeten en dan sinds kort de oorlog in de Oekraïne. Wat als de wapens nu eens eindelijk gingen zwijgen?

Roland Eijbersen (voorzitter)

Vertier in Velp: Oud Hollandse Spellen & Stampottenbuffet in Velp!

Op 1 maart was er in het dorpshuis Ons Trefpunt in Velp een drukke en gezellige bedoeling. Het Activiteitenteam van Velp bood, met financiële steun van Welzijn Ouderen Grave, een mooi programma aan voor alle ouderen uit Velp, Grave, Gassel en Velp. 30 ouderen deden mee aan de Oud Hollandse Spellen en 65 personen schoven aan bij het stampottenbuffet.

Suzanne van Kempen, de drijvende kracht achter dit gebeuren kijkt tevreden terug. Suzanne: *“Het was vanouds om elkaar ontmoeten. De ouderen hadden het naar hun zin en we moesten aan het einde zelfs een heuse veegactie houden om de ouderen naar huis te sturen. We zijn zeer tevreden hoe het is verlopen.”*



Mooie opkomst bij informatiebijeenkomst ‘Sleutel tot langer thuis’



“Het gaat er niet om hoe oud je bent, maar hoe gezond je bent!”

Meer dan 50 mensen woonden de bijeenkomst bij van ‘Sleutel tot langer thuis’ op 7 maart in Catharinahof. Wendy Huijbers (Sociom) en Tonny Strijbosch namen de aanwezigen mee in de ontwikkelingen. Maatschappelijke tendensen (vergrijzing, minder mantelzorgers etc.), het huidige overheidsbeleid dat nadruk legt op langer zelfstandig wonen en minder zorg die beschikbaar is vanuit professionele organisaties, maken dat ouderen zelf mogen nadenken hoe zij langer in hun eigen woning kunnen wonen. Sleutels daarvoor kunnen zijn het uitvoeren van een woonscan (is uw woning ouderenproof?), bewust zijn van een geschikte woonomgeving en het activeren van het eigen sociaal netwerk.

Via het project ‘Sleutel tot langer thuis’ kunnen vrijwillige woonadviseurs een woonscan uitvoeren om advies op maat aan ouderen te geven. Zij lopen dan samen met de oudere de woning door en reiken uiteindelijk een persoonlijk woonadvies met daarin de verbeterpunten van de woning. Het woonadvies geeft ook een indicatie van de kosten.

Via de vragenlijst ‘versterk jouw netwerk’ kunnen ouderen stil staan bij diverse onderwerpen en aangeven op wie zij kunnen rekenen voor hulp en ondersteuning. Mocht u vragen hebben over dit onderwerp, neem dan contact op via wendyhuijbers@sociom.nl

21 maart: Alzheimer Café in Grave

Eindelijk is het zover! Na 2 jaar voorbereiding waarin we twee online Alzheimer Cafés organiseerden, vindt het eerste Graafse live Alzheimer Café plaats op maandag 21 maart 2022. Iedereen die geïnteresseerd is, met of zonder ervaring met dementie, is welkom. Alzheimer café Grave is een onderdeel van het reizende Alzheimer Café van Land van Cuijk en Gennep.

Het thema is:

Diagnose dementie en dan...

Plaats: Bibliotheek Grave, Trompetterstraat 2, 5361 ER, Grave

Kosten: Entree is gratis.

Koffie en thee worden u aangeboden door bibliotheek Grave.

Drankjes zijn voor eigen rekening.



Programma:

- U bent welkom vanaf 19.00 uur. We beginnen met een kopje koffie of thee.
- Om 19.30 uur opent de gespreksleider de avond en zal dhr. L. van Heijningen (klinisch geriater in het Maasziekenhuis) vragen beantwoorden die betrekking hebben op het thema.
- Om 20.00 uur is het pauze waarbij er gelegenheid is om met elkaar kennis te maken en iets te drinken.
- Om 20.30 is er gelegenheid om vragen te stellen aan de dhr. L. van Heijningen en ervaringen of tips uit te wisselen.
- Om 21.00 uur is er gelegenheid om gezellig na te praten. Sluiting is om 21:30 uur.

Er is ook schriftelijk informatie beschikbaar in de vorm van folders en boeken.

Iedereen die interesse heeft is welkom! Voor aanvullende informatie kunt u een mail sturen naar: dementievriendelijkgrave@gmail.com

Lokaal Beraad van start

Eén van de ambities van het bestuur van Welzijn Ouderen Grave is het opzetten van een Lokaal Beraad. In dit overlegplatform zijn *vrijwilligers organisaties* vertegenwoordigd die raakvlakken hebben met ouderen en actief zijn binnen Escharen, Gassel, Grave en Velp.

Het Lokaal Beraad is erop gericht om stil te staan bij wat we voor elkaar kunnen betekenen en hoe we samen kunnen optrekken. Het doel van het Lokaal Beraad is:

- Het verzorgen van een signaalfunctie en belangenbehartiging voor ouderen;
- Delen van elkaars kennis en ontwikkelingen uitwisselen langs grote lijnen;
- Activiteiten afstemmen en elkaar versterken daar waar dat nuttig is en toegevoegde waarde heeft.



- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Op 22 maart a.s. is de eerste bijeenkomst. De volgende lokale organisaties zijn uitgenodigd:

- Zonnebloem
- Esters Welzijn
- De KBO afdelingen van Escharen, Gassel, Grave en Velp
- Geïnteresseerde wijkraden en dorpsraden
- Samen Grave
- Platform voor mensen met een functiebeperking Grave
- Dementievriendelijke Gemeente Grave
- Welzijn Ouderen Grave

Om de bijeenkomsten in goede banen te leiden is een externe voorzitter aangetrokken. Marion Hulsebosch, tot voor kort werkzaam in het sociaal domein en oud raadslid van gemeente Grave, zal de bijeenkomsten voorzitten.



Voor u geselecteerd...

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.



- Bewegen is gezond

Een veel gebruikt gezegde is dat 'bewegen gezond is'. Uit Brits onderzoek blijkt dat tachtigers die regelmatig lange afstanden fietsen het immuunsysteem van een twintiger hadden.

<https://www.ad.nl/gezond/trappende-80-ers-hebben-immuunsysteem-van-20-er-als-bewegen-een-pil-was-nam-iedereen-hem~a77793ee/>

- Oorlog in Oekraïne

De inval door Rusland in de Oekraïne doet sommige ouderen terugdenken aan de Tweede Wereldoorlog.

<https://www.gelderlander.nl/binnenland/invasie-herinnert-ouderen-aan-tweede-wereldoorlog-dit-wil-je-toch-niet-nog-eens~a83bf2d5/>

- ABN AMRO deed onderzoek naar digitale skills van ouderen

Veel ouderen regelen hun financiën zelf via laptop smartphone of tablet. De meeste ouderen vinden dat ze hun bankzaken prima voor elkaar hebben in de huidige digitale tijd. Ouderen geven zichzelf een rapportcijfer 7,3 als het over digitaal zakendoen gaat. Kinderen en kleinkinderen denken daar anders over. Zij vinden dat digitaal bankieren voor de oudere generaties ingewikkeld is en dat ze vaak hulp nodig hebben, maar het moeilijk vinden dat te vragen. Ook zijn ze bezorgd dat hun (groot)ouders slachtoffer worden van online oplichting.

<https://www.banken.nl/nieuws/23645/jongeren-trekken-digitale-skills-van-ouderen-in-twijfel>

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Aan het woord! Vrijwilliger Mart Menken

In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat Mart Menken.

Wil je jezelf even voorstellen aan onze lezers?

Mijn naam is Mart Menken. Ik ben 74 jaar geleden in Leiden geboren. Na mijn studie Engels ben ik in het volwassenenonderwijs gaan werken, eerst als docent in Den Haag en Rotterdam, later als directielid in Nijmegen. De ouderen onder ons kennen het volwassenenonderwijs nog wel van de moeder-MAVO, de moeder-HAVO en het moeder-VWO. Later is dit type onderwijs uitgebouwd tot tweedekansonderwijs voor iedereen.

Ik ben in 1973 getrouwd met Emmy, we hebben 2 kinderen en inmiddels 4 kleinkinderen.

In 2010 zijn mijn vrouw en ik verhuisd naar Grave. Een mooie manier om in te burgeren in je nieuwe woonplaats is door vrijwilligerswerk te gaan doen. Ik was er in mijn werk achter gekomen dat ik goed ben in plannen en organiseren en dat ik graag met cijfers en de computer werk. In de bibliotheek van Grave

vond ik indertijd een folder van het RIGOM in Oss waarin belastinghulp werd gevraagd voor inwoners uit Grave en omgeving. Dat sloot goed aan bij mijn interesses en dus heb me toen daarvoor aangemeld. Een paar jaar geleden is dit werk overgegaan naar Welzijn Ouderen Grave.



Wat doe je voor Welzijn Ouderen Grave en waar haal jij jouw voldoening uit bij dit vrijwilligerswerk?

Bij Welzijn Ouderen Grave ben ik het aanspreekpunt voor de Thuisadministratie. De medewerkers van de Thuisadministratie verzorgen belastingaangiften en bieden daarnaast administratieve ondersteuning. Belastingaangiften gebeuren tegenwoordig bijna altijd elektronisch, maar niet iedereen heeft een computer en aangifte doen op papier is lastig. Daarnaast zijn er mensen die hulp nodig hebben bij het uitzoeken van papieren, het betalen van rekeningen of het schrijven van brieven. Ook die helpen wij graag. Ikzelf verzorg zo'n 25 belastingaangiften per jaar en help daarnaast 3 tot 5 ouderen met hun administratie. Het werk wat ik doe, is vooral dankbaar werk. De ouderen bij wie ik kom, zijn blij met de hulp die ze krijgen. En daar word ik dan weer blij van. Ik vind het fijn dat ik ook na mijn pensionering een steentje kan bijdragen aan het welzijn van anderen.

Wat is jouw gouden tip voor ouderen?

Maart is de maand van de belastingaangiften. De belastingdienst weet al veel van ons, zoals ons inkomen en ons vermogen. Wat ze niet weten is hoeveel geld we geven aan goede doelen en hoeveel we kwijt zijn aan ziektekosten. Mijn gouden tip (of eigenlijk 3): (1) Bewaar alle nota's die te maken hebben met je gezondheid goed: een bankafschrift telt niet altijd als bewijs. (2) Vraag jouw jaaroverzicht op bij je zorgverzekeraar: dat geeft een goed beeld van

de medische kosten die je hebt gemaakt. (3) Tot slot, noteer de data waarop je naar een dokter, fysiotherapeut en dergelijke bent geweest: ook die reiskosten zijn namelijk aftrekbaar. Doe daar je voordeel mee.

Wist u dat...

- Er op zondagmiddag 1 mei a.s. weer een heuse Zondagmiddag Muziek Matinee wordt georganiseerd door Welzijn Ouderen Grave? Toegang is gratis. Het dorpshuis in Escharen is deze keer de locatie. Aanmelding is verplicht en kan via info@welzijnouderengrave.nl
Meer informatie volgt nog.
- Het bestuur op 19 februari een heidag heeft gehad? Tijdens deze bijeenkomst is stil gestaan bij het beleidsplan 2022 (zie onze website) en de samenwerking via de Belbin teamrollen.
- De vijf voorzitters van de lokale welzijn ouderen stichtingen zitting zullen nemen in het voorlopig dagelijkse bestuur van Welzijn Ouderen Land van Cuijk? Namens de regio Grave zal onze voorzitter Roland Eijbersen zitting nemen. Voorts zal er ook een Raad van Toezicht worden ingesteld. Ook is het streven dat deze nieuwe regionale stichting over een paar maanden een werkconferentie met stakeholders zal organiseren. Binnenkort worden overigens de statuten van Welzijn Ouderen Land van Cuijk ingeschreven bij de notaris.

Stichting Welzijn Ouderen Grave

Rogstraat 22
5361 GR Grave

Contactgegevens:

- Via e-mail: info@welzijnouderengrave.nl
- Openingstijden kantoor: op werkdagen tussen 9.30 uur tot 12.30 uur.
Wij zijn tijdens deze genoemde tijden ook telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 0486 72 90 04.
- Website: www.welzijnouderengrave.nl
- Facebook: <https://www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave>



Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

Bestuur:

Roland Eijbersen (voorzitter)
Anja van Kempen (secretaris)
Ewold de Bruijne (penningmeester)
Jetty Janssen
Paula van Rensch
Rien Krol

Wilt u zich aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief? Stuur dan een e-mail naar Info@welzijnouderengrave.nl onder vermelding van nieuwsbrief.