



Welzijn Ouderen Grave

# -Koppelteken-

**Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave**

*Editie 2022 / nummer 17 – 09 augustus 2022*

---

## Is leeftijd slechts een getal?

Woordje van de voorzitter

Bij mijn dagelijkse ronde van het checken van nieuws op internet bezoek ik een aantal vaste websites. Toevallig zag ik laatst bij de NOS een bericht over een 90-jarige vrouw uit Oss die op haar hoge leeftijd nog vrijwilligerswerk voor anderen doet. Boodschapjes doen voor een andere oudere, wandelen met eenzamen en voedselpakketten rondbrengen. Vaak voor andere ouderen die jonger zijn dan haar. Bewonderenswaardig.



Wie het artikel wil lezen, zie link:

<https://nos.nl/artikel/2438435-lina-brouwer-90-doet-boodschappen-voor-ouderen-ze-zijn-bijna-allemaal-jonger>

Dat bericht zette mij wel even aan het denken. Is leeftijd slechts een getal? Of gaat het ook om welbevinden en de aandacht die je met jouw inzet kan geven aan anderen? Wat fijn dat we gemiddeld steeds ouder en gezonder worden (gemiddeld hé). En tot welke leeftijd zou ik vrijwilligerswerk kunnen en willen doen? Nu is mijn bouwjaar 1984, dus ik heb nog even te gaan tot mijn 90<sup>ste</sup>. Maar wie weet....

Inmiddels zitten we midden in augustus en keren steeds meer mensen terug van hun welverdiende vakantie. Ik hoop dat u ook de gelegenheid hebt gehad om de batterij een beetje op te laden. Want ook in de tweede helft van dit jaar is Welzijn Ouderen Grave heel wat van plan.

Roland Eijbersen (voorzitter)

---

## ***Help ons mee om een Zondagmiddag Muziek Matinee te organiseren! Welzijn Ouderen Grave & RegioBank Grave starten crowdfunding actie***

Inmiddels is het Zondagmiddag Muziek Matinee uitgegroeid tot een begrip. Na twee succesvolle edities in Grave (80 bezoekers) en in Escharen (ruim 110 bezoekers) staat op zondagmiddag 2 oktober de volgende editie op de planning. Het idee achter het matinee is ontstaan in de coronatijd. Welzijn Ouderen Grave wilde dit organiseren voor ouderen uit Grave, Escharen, Gassel en Velp. Terugkerende ontmoetingen, muziek en gezelligheid staan tijdens het matinee centraal. In samenwerking met RegioBank Grave is een crowdfundingcampagne gestart voor het aankomende matinee. Dit gebeurt via het platform [samenvoordebuurt.nl](https://www.samenvoordebuurt.nl)

**Samen voor  
de buurt**

### Elke bijdrage is welkom!

Welzijn Ouderen Grave wil met de crowdfundingactie een bedrag van 1.500 euro ophalen. Tweederde van dat bedrag wil de stichting besteden aan de aankomende editie van 2 oktober: voor de Indische muziek- en dansgroepen en de inkoop van Indische hapjes. Het restant van het bedrag wil Welzijn Ouderen Grave reserveren voor de volgende editie. Elke bijdrage is dan ook van harte welkom. Doneren kan via

[www.samenvoordebuurt.nl/muziekmatinee](http://www.samenvoordebuurt.nl/muziekmatinee)

Helpt u Welzijn Ouderen Grave mee om het streefbedrag bij elkaar te brengen? Bedankt!



**RegioBank**  
Zelfstandig Adviseur

Meer weten over deze actie? Neem contact op met Rien Krol (ons bestuurslid ICT & Projecten) via [rienk@welzijnouderengrave.nl](mailto:rienk@welzijnouderengrave.nl)

---

### **16 september: Alzheimer café in Escharen**

Thema: *Mantelzorgen wat betekent dat precies?*

Wat houdt mantelzorgen voor een naaste met dementie eigenlijk precies in? Wat zijn de mooie kanten? Wat zijn de moeilijke kanten? Is er ondersteuning voor mantelzorgers en hoe bewaken zij hun grenzen?



Locatie: 't Dorpshuus Escharen  
Meester Bongaardsweg 2, 5364 PM Escharen.

Kosten: Entree is gratis.

Koffie en thee worden u aangeboden door Alzheimer Nederland en Dementievriendelijke Gemeente Land van Cuijk. Drinkjes zijn voor eigen rekening.

Programma:

- U bent 12 september welkom vanaf 19.00 uur.
- We beginnen met een kopje koffie of thee.
- Om 19.30 uur opent de gespreksleider de avond en zal in gesprek gaan met casemanager Maaïke Vervaart en een ervaringsdeskundige mantelzorger waarbij zij 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 en ervaringen of tips uit te wisselen.
- Om 21.00 uur is er gelegenheid om gezellig na te praten.
- De 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 mail [dementievriendelijkgrave@gmail.com](mailto:dementievriendelijkgrave@gmail.com)

---

## ***Vitaliteitscheck 72: Onderzoek naar gezondheid en welbevinden van 72-jarigen uit Grave, Escharen, Gassel en Velp***

Alle inwoners uit Grave en omliggende kerkdorpen die dit jaar 72 jaar worden of zijn geworden, krijgen binnenkort een uitnodiging om mee te doen aan een gratis onderzoek naar hun algemene gezondheid en welbevinden. Deze 'vitaliteitscheck' is bedoeld om eventuele problemen zo vroeg mogelijk te signaleren en daarmee ergere of bijkomende problemen te voorkomen.



### **Succesvolle pilot**

In 2018/2019 deed een groep inwoners van 65 tot 85 jaar mee aan het onderzoek Kwetsbaarheid de Baas. De deelnemers en de organisatoren (o.a. stichting Welzijn Ouderen Grave, fysiotherapeuten netwerk FYNE, Sociom, GGD Hart voor Brabant en de gemeenten in het Land van Cuijk) waren enthousiast over deze pilot. De opkomst was groot en uit de herhalingsonderzoeken bij een deel van de deelnemers bleek dat er duidelijke gezondheidswinst was behaald. Vanwege deze bevindingen en de ervaringen uit 2020 en 2021 hebben Welzijn Ouderen Grave en de gemeente Land van Cuijk besloten om ook in 2022 deze check aan te bieden.

### **Waarom 72?**

Voor de 'Vitaliteitscheck 72' worden de inwoners uit de genoemde kerkdorpen uitgenodigd die 72 jaar worden of zijn geworden in 2022. Uit het eerdere onderzoek bleek dat de leeftijdsgroep 70-80 jarigen de meest logische groep is om een check te doen. Bij jongere mensen is de kans is groot dat er niet veel gezondheidswinst te behalen valt.

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Bij oudere mensen is het risico juist groter dat problemen te laat worden ontdekt of dat mensen al volop zorg nodig hebben.

### Onderzoek en gesprek

Vanaf half augustus kunnen alle inwoners uit Grave en omliggende kerkdorpen die 72 jaar worden of zijn geworden in 2022 een uitnodiging in de brievenbus verwachten voor een onderzoek en gesprek over alle aspecten van (positieve) gezondheid. Het onderzoek bestaat uit het afnemen van een vragenlijst, een test van kracht-, balans- en uithoudingsvermogen door een fysiotherapeut en een gesprek over positieve gezondheid met een sociaal werker of een medewerker van de GGD. De deelnemers krijgen daarna een passend advies. Het resultaat van het individuele onderzoek wordt uiteraard alleen aan de deelnemer zelf bekendgemaakt.

### Doe mee!

Pak je kans en doe mee aan deze gratis check als je een uitnodiging in je brievenbus ontvangt. Ook als je nog gezond en vitaal door het leven gaat is het zinvol om mee te doen.



De deelnemers aan het voorgaande onderzoek gaven aan dat zij tevreden waren over het project. De vitaliteitscheck72 krijgt gemiddeld een cijfer 7,8. Voor 94% heeft het onderzoek extra waarde gehad en maar liefst 100% raadt deelname aan het onderzoek aan.

Voor vragen over de Vitaliteitscheck72 kunt u contact opnemen met Emine Bolat van de GGD Hart voor Brabant ([e.bolat@ggdhvb.nl](mailto:e.bolat@ggdhvb.nl)).

*Noot van onze redactie:*

*Welzijn Ouderen Grave ondersteunt dit initiatief met inzet van vrijwilligers en financieel.*

---

### **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.*

#### **- KBO Brabant trekt aan de bel!**

KBO Brabant kreeg niet eerder zoveel meldingen en klachten thuiswonende ouderen die in de zomer te weinig hulp ontvangen.



<https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/4125523/kommer-en-kwel-in-de-thuiszorg-voor-ouderen-kbo-brabant-slaat-alarm>

### - Waarom nemen jongeren meer risico's dan ouderen?

Onderzoeker Anna van Duijvenvoorde van de Universiteit Leiden vertelt in een podcast, te beluisteren bij BNR Radio, over het hoe en wat.

<https://www.bnr.nl/podcast/wetenschap-vandaag/10483479/gedrag-waarom-nemen-jongeren-meer-risico-s-dan-ouderen>

### Bewegen, bewegen en bewegen! Ook voor ouderen!

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk om fit en vitaal te blijven. In dit artikel leest u meer over het belang van bot- en spierversterkende activiteiten en balans voor 65-plussers en hoe je deze oefeningen doet.

<https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/beweegrichtlijnen-voor-65-plussers-sterk-blijven-op-latere-leeftijd/>

---

## **Aan het woord! Vrijwilliger Roland Eijbersen**

*In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat onze eigen voorzitter Roland.*

### **Wil je jezelf even voorstellen aan onze lezers?**

De meeste lezers van deze nieuwsbrief zullen mij kennen van het introductiewoordje 'Woordje van de voorzitter'. Mijn naam is Roland Eijbersen, 38 jaar, woonachtig samen met mijn echtgenoot in Grave.



Ik heb politicologie gestudeerd aan de Radboud Universiteit Nijmegen, daarna heb ik in de energiesector (Nuon, Liander) in verschillende rollen gewerkt (o.a. consultant). Uiteindelijk heb ik gemerkt dat ik de rol van directiesecretaris mij goed past. Momenteel werk ik als directiesecretaris bij een internationaal e-commerce bedrijf (vidaXL), waarbij ik de rechterhand mag zijn van de financieel directeur en leiding geef aan het directiesecretariaat. Vanaf oktober ga ik een nieuwe uitdaging aan. Ik ben gevraagd om directiesecretaris te worden bij een nieuw Europees bedrijf, waar 3 grote wereldwijde automerken achter zitten.

Dat bedrijf gaat de komende jaren een Europees netwerk van laadinfrastructuur voor elektrische vrachtwagens en bussen uitrollen. In mijn rol zal ik de CEO ondersteunen, als ook de Raad van Commissarissen. Maar eerst rustig afbouwen bij mijn huidige werkgever.

Naast mijn vrijwilligerswerk bij Welzijn Ouderen Grave, zing ik bij twee koren (waaronder de Schola Sancta Elisabeth) en zet ik mij in voor de lokale parochie. Ook ben ik secretaris bij Supply Chain Valley, een samenwerkingsverband van bedrijven, kennisinstellingen en overheden in het Limburgse die werken aan innovatie in de logistiek, agrofood en de maakindustrie. Tot aan de herindelingsperiode ben ik ook nog bijna 4 jaar raadslid geweest, maar het is prettig om nu geen politiek ambtsdrager meer te hoeven zijn. De Graafse politieke jaren telden immers voor 3, er gebeurde genoeg! Verder probeer ik 1x per week te zwemmen en hard te lopen. Tevens kijk ik graag Netflix, ga ik graag uit eten of ga naar de bioscoop.

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

Binnen de stichting Welzijn Ouderen Grave ben ik de voorzitter, waarbij ik het belangrijk vind om ons goed te positioneren in Grave en de kerkdorpen, samen op te trekken met alle partners en samenwerkingspartijen in het veld, als ook de strategie te bepalen (samen met bestuur). Uiteraard hoort daar ook bij het goed zorgen voor onze vrijwilligers (bijna 100). Ik krijg heel veel energie van het werken bij onze club, omdat ik zie en voel hoe gedreven iedereen is voor de ouderen uit onze gemeenschap. Het is gaaf om daar bestuurlijk aan bij te dragen. Ik ben praktisch ingesteld, dus ik houd er ook van events en bijeenkomsten te organiseren.



Het leuke aan mijn bestuurswerk is dat ik zoveel mensen mag leren kennen. Uiteraard is al deze inzet erop gericht om het voor ouderen in onze dorpen en stadje beter te maken. Of het nu belangenbehartiging is namens hen, thema's te agenderen of het aanbieden van praktische hulp via onze stichting.

## **Wat is jouw gouden tip voor ouderen?**

Durf op tijd hulp te vragen aan een ander en blijf jezelf. Soms zie je dat mensen schroom hebben om iets te vragen. Maar uiteindelijk kan een uitgestoken hand ook worden aangenomen door een ander.

---

## ***Wist u dat...***

- Vanaf september begint weer 'Meer Bewegen Voor Ouderen' onder leiding van een professionele docent. Kosten 2,50 euro per les. Op donderdagen in 't Dorpshuus van Escharen (10.00 uur), in Hemelvaartzaal in Grave (13.30 uur) en in Ons Trefpunt in Velp (14.45 uur). Wilt u ook meedoen? Meer informatie via Welzijn Ouderen Grave.
- Op 24 september organiseren wij een bijeenkomst voor onze vrijwilligers om hen te bedanken voor alle inzet. Inmiddels hebben alle vrijwilligers via het secretariaat een uitnodiging hiervoor ontvangen. Aanmelden is gewenst.
- Op 18 oktober het Lokaal Beraad weer gepland. Dit is een platformbijeenkomst van alle vrijwilligers organisaties uit Grave, Escharen, Gassel en Velp die raakvlakken hebben met ouderen en welzijn. Tijdens deze bijeenkomst schuift Sociom directeur Roland van der Heijden aan, waarmee de groep in gesprek zal gaan om ervaringen uit te wisselen. Ook zal Aria Merkestein meer vertellen over de resultaten van de werkconferentie die Welzijn Land van Cuijk eind september organiseert om het nieuwe ouderenbeleid in de gemeente op te stellen.
- Per 1 september a.s. zal onze penningmeester Ewold de Bruijne het penningmeesterschap neerleggen i.v.m. zijn nieuwe baan. Het bestuur is hem dankbaar voor al zijn trouwe inzet en zal nog op feestelijke wijze afscheid van hem nemen.

- Tijdens de openingstijden van ons kantoor/inlooppunt, van dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30 uur en 12.30 uur, bent u welkom voor het stellen van een vraag, een praatje, kop koffie/thee. Loop gerust binnen!

**Stichting Welzijn Ouderen Grave**

Rogstraat 22  
5361 GR Grave



Welzijn Ouderen Grave

Contactgegevens:

- Via e-mail: [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)
- Openingstijden kantoor: van dinsdag t/m vrijdag 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](http://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](mailto:Info@welzijnouderengrave.nl) onder vermelding van nieuwsbrief.