

Aan de bak!

Woordje van de voorzitter

De maand augustus ligt alweer achter ons. We zitten weer in de 'aan'-modus. Een hoop activiteiten, geregeld en organisatie vallen samen. We zitten als Welzijn Ouderen niet stil. De herstart van activiteiten na de zomervakantie, een bijeenkomst voor onze eigen vrijwilligers, een themasessie over het doen van vrijwilligerswerk en het organiseren van het aankomend Zondagmiddag Muziek Matinee. Zo maar een kleine greep. We stoppen allemaal een hoop toewijding en energie in ons mooie vrijwilligerswerk.



Iets wat mij bezighoudt is de oplopende inflatie. Dat heeft impact op ouderen. Uit onderzoek van ouderenorganisatie KBO-PCOB blijkt dat een kwart van de senioren nu al moeite met rondkomen heeft. Dat zijn lang niet allemaal ouderen met alleen AOW of een klein aanvullend pensioen. De problemen zijn het grootst voor ouderen die geen buffer hebben, een groep van zo'n 500.000 mensen. Een taak voor de landelijke politiek om zich hiervoor in te zetten.

Wellicht komen we elkaar tegen bij één van activiteiten die we de komende maanden organiseren. Gezellig!

Roland Eijbersen (voorzitter)

2 oktober: Zondagmiddag Muziek Matinee in Indische sferen! Komt u ook?



Welzijn Ouderen Grave organiseert op 2 oktober weer een editie van het Zondagmiddag Muziek Matinee. Speciaal voor ouderen van 55 jaar en ouder uit Escharen, Gassel, Grave en Velp. Een zondagmiddag waarin muziek, ontmoeting en gezelligheid centraal staan.

De Zondagmiddag Muziek Matinee wordt deze keer in de theaterzaal van Catharinahof gehouden. Het programma start om 14 uur en is rond 16.30 uur afgelopen. Inloop vanaf 13.30 uur. De toegang is gratis; het eerste kopje koffie/thee en een drankje ontvangt men van Welzijn Ouderen Grave. De overige drank consumpties zijn voor eigen rekening.

Op het programma staat een optreden van zang- en dansgroep LimaDiti gepland. Ook Margot Nijkamp is weer van de partij en zal haar dichtertelijke kunsten laten horen. Tevens zal er een muzikaal optreden zijn van een bijzondere 'mystery guest'. Tijdens de middag worden er diverse Indische hapjes uitgeserveerd. Roland Eijbersen, voorzitter van Welzijn Ouderen Grave, zal de middag presenteren. Onze voorzitter: "Deze middag staan de ouderen centraal. Samen met de RegioBank Grave hebben we een succesvolle crowdfunding actie kunnen organiseren. Daardoor kunnen we een extra mooi programma neerzetten."

Gezien de beperkte capaciteit is aanmelding verplicht. Aanmelden kan tot uiterlijk 26 september via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 9.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

Zondagmiddag Muziek Matinee' is een initiatief van onderstaande samenwerkende organisaties:



Senioren KBO Grave
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Yes! Streefbedrag crowdfunding actie ruimschoots gehaald!

In samenwerking met de RegioBank Grave was Welzijn Ouderen Grave een crowdfundingcampagne gestart voor het aankomende Zondagmiddag Muziek Matinee. Dit gebeurde via het platform samenvoordebuurt.nl

Het streefbedrag was 1.500 Euro en we wilden dit uiterlijk op 7 september opgehaald hebben. Op 30 augustus hadden we ons streefbedrag al ruimschoots gehaald. Met de opbrengst kunnen we een extra feestelijk Matinee organiseren en de terugkerende ontmoetingen tussen ouderen faciliteren.

We willen alle weldoeners en gevers die deze actie gesteund hebben van harte bedanken!
Ook een 'dankjewel' richting de RegioBank Grave!



RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Kom in beweging! Doe mee aan 'Meer Bewegen Voor Ouderen'!

Welzijn Ouderen Grave zet ouderen aan het bewegen! Elke week, op de donderdagen, komen er 3 groepen bijeen om te bewegen onder de leiding van de altijd enthousiaste docent Marion Paters. In september zijn de groepen weer gestart. Misschien iets voor u?

Onze Marion heeft in het verleden ook wat filmpjes gemaakt, al dan niet samen met haar zoon die ook bewegingslessen geeft. De filmpjes geven ook een leuke indruk van de oefeningen die gegeven worden:

<https://www.youtube.com/watch?v=pbUgrhOjXLQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XHmflxjVvKE>

https://www.youtube.com/watch?v=8ut0S_oqoB8



**Vanaf september beginnen we weer met
'MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN'**
onder leiding van een professionele docent

Kosten 2,50 euro per les

WEKELIJKS OP DE DONDERDAGEN
in 't Dorpshuus van Escharen (10.00 uur),
in de Hemelvaartzaal van de St. Elisabethkerk Grave
(13.30 uur) en in Ons Trefpunt in Velp (14.45 uur)

Wilt u ook meedoen of meer informatie? Geef u dan op bij Welzijn Ouderen Grave via:
Loop even binnen bij ons inlooppunt (Rogstraat 22 Grave) van dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30-12.30 uur
of tijdens openingstijden via telefoonnummer: 0486-729004. Email: info@welzijnouderengrave.nl



Welzijn Ouderen Grave
Rogstraat 22, 5361 GR Grave
info@welzijnouderengrave.nl
www.welzijnouderengrave.nl
Telefoon: 0486 72 90 04

Openingstijden kantoor:
van dinsdag t/m vrijdag
9.30 uur tot 12.30 uur.

Foto: Carlo Pask

Themasessie over het doen van vrijwilligerswerk

Eerder dit jaar heeft Simone van Walsem een sessie gehouden voor een aantal groepen van onze vrijwilligers. Daar kregen we zeer positieve reacties. Ook van partijen van buiten Welzijn Ouderen Grave is er interesse.

Reden voor het bestuur om een soortgelijke bijeenkomst nogmaals te organiseren. Zeker ook met oog op de actielijnen die in de ouderennota staat: professionaliseren van vrijwillige hulp, integraal werken en samenwerken via het Lokaal Beraad.

Dit is een open bijeenkomst, dus iedereen die binnen Grave, Escharen, Gassel en Velp vrijwilligerswerk doet voor ouderen is welkom. Aanmelden is wel verplicht, want er is ruimte voor maximaal 40 personen.

• ***UITNODIGING*** •

Themabijeenkomst: Vrijwilliger zijn, dat is niet zomaar wat... Hoe blijf je als vrijwilliger in balans?!

Vrijwilligerswerk is prachtig om te doen. Maar soms kan het ook best zwaar zijn en uit de praktijk blijkt dat vrijwilligers soms moeite hebben om "neen te zeggen". Tijdens deze sessie geven we tips voor vrijwilligers.

Voor wie? Iedereen van 55+ die vrijwilligerswerk doet voor ouderen

Wanneer? Maandag 26 september

Waar? Catharinahof in Grave (Congresruimte)

Hoe laat? 19.00 uur tot +/- 21.30 uur

In verband met de organisatie, is aanmelden vereist. Graag een berichtje via info@welzijnouderengrave.nl of via 0486-729004 (van dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30 tot 12.30 uur). Let op: vol = vol!

Bestuur van Welzijn Ouderen Grave

Deze themasessie wordt gegeven door Simone van Walsem. Zij is gedragswetenschapper, coach en counsellor met werkervaring op het gebied van therapie voor volwassenen.



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.



- Voedselbank

De Voedselbank heeft het steeds drukker door de stijgende inflatie. Wat opvalt is dat vooral steeds meer ouderen gebruik ervan maken.

<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5325311/voedselbank-armoede-meer-klanten-aow-uitkering>

- Onderzoek Neurowetenschap

Door de hersens van ouderen twintig minuten per dag te prikkelen met zwakke stroom, kunnen zij daarna beter informatie onthouden,

<https://www.nrc.nl/nieuws/2022/08/23/hersenstimulatie-verbetert-geheugen-van-ouderen-a4139661>

Wist u dat...

- Dorpshuis 'De Viersprong' in Gassel bestaat 50 jaar. Dat wordt groots gevierd. Een hele mijlpaal. Ons bestuur heeft de mensen achter dit mooie dorps huis gefeliciteerd en een cadeau gegeven.

- Op 24 september is er een speciale bijeenkomst voor onze vrijwilligers om hen te bedanken voor alle inzet.

- Ewold de Bruijne maakt geen onderdeel meer uit van ons bestuur, dit 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.

Stichting Welzijn Ouderen Grave

Rogstraat 22
5361 GR Grave

Contactgegevens:

- Via e-mail: 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

- Facebook: <https://www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave>



Welzijn Ouderen Grave

Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

Bestuur:

Roland Eijbersen (voorzitter)

Anja van Kempen (secretaris)

Vacant (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.