

Patronen

Woordje van de voorzitter

Ieder heeft zijn of haar eigen patronen. Uit gemak, uit overtuiging of gewoon vanuit een simpel 'niet anders kennen'. Patronen geven structuur aan de werkelijkheid van alledag en kunnen breed worden toegepast: in het privé leven, op school of werk... maar ook bij vrijwilligersbeleid.



Ook wij als bestuur volgen een vast patroon. Zo zijn wij als stichting gewend om elk jaar een begroting en jaarrekening op te maken als verantwoording naar onszelf, maar ook richting de gemeente. Ook maken we als bestuur elk jaar een bondig beleidsplan met concrete actiepunten waar we aan werken. Vaak bovenop hetgeen we al doen op structurele basis.

Op 22 oktober heeft het bestuur weer een halfjaarlijkse heidag. Die heidagen: nog zo'n vast patroon. Even uit de 'waan van de dag' en de grote lijnen bespreken. We houden ons beleidsplan 2022 tegen het licht: waar staan we? Waar moeten we nog harder lopen? Mijn eerste indruk is dat we eigenlijk al veel zaken die we aan het begin van het jaar bedachten, hebben afgerond of dat het bijna afgerond is. Ook de constatering: we zijn samen goed bezig. Dat wordt bevestigd door partijen waarmee we samenwerken.

Een ander punt waar we op de heidag op in zullen gaan is het bespreken van de interesses en behoeften van de ouderen van anno nu. De oudere van 2022 is een andere dan de oudere van 1995. Waar moeten we rekening mee houden en nog belangrijker: welke aanpassingen in activiteiten en diensten vraagt dat? We gaan daar samen met een groep van buiten het bestuur over brainstormen. Die 'externen' zijn allemaal mensen die uit onze lokale gemeenschap komen en beschikken over een netwerk, kennis en expertise, als ook hun betrokkenheid bij onze doelgroep. Ik ben dan ook heel benieuwd naar de opbrengst uit die discussie.

Roland Eijbersen (voorzitter)

Weer een succes: Zondagmiddag Muziek Matinee in Indische sferen

Op 2 oktober organiseerde Welzijn Ouderen Grave weer een Zondagmiddag Muziek Matinee. Na twee eerdere succesvolle edities, in oktober 2021 in Grave (80 bezoekers) en afgelopen mei in Escharen (met 110 bezoekers), stroomde de theaterzaal van Catharinahof deze keer vol met maar liefst 200 bezoekers. De organisatie werd ondersteund door de Stichting Indië Herdenking Grave, Senioren KBO Grave en de Wijkraad Grave-West.

Tijdens het Matinee staan ontmoeting, gezelligheid en muziek centraal voor ouderen en hun mantelzorgers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp. Mooie bijkomstigheid was dat het Matinee samenviel met de landelijke Week tegen Eenzaamheid. Deze keer was het Matinee geheel in Indische sferen.

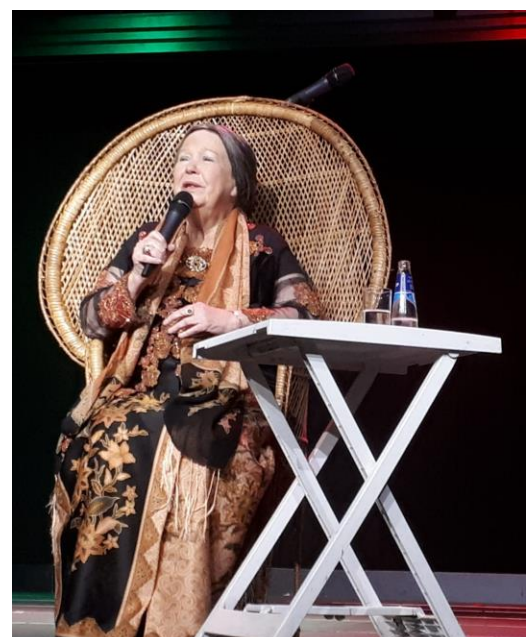


De bezoekers konden genieten van het optreden van de dans- en muziekgroep Lima Diti. Deze groep gaf op een unieke wijze een inkijkje in de cultuur van Tanimbar, een eilandengroep in de zuidoosten van de Molukken.

De leden van Lima Diti hebben allemaal een band met deze eilandengroep en waren gestoken in kleurrijke en prachtige gewaden.

Ook dichteres Emma Flogard was weer van de partij. Zij nam het onderdeel 'Het gesproken woord' voor haar rekening. Emma stond stil bij de Indische gemeenschap:
"De aanleiding voor u, uw ouders of grootouders om hier te zijn, is uitermate ingrijpend. Zo ingrijpend, dat het vaak niet in woorden te vatten was of is. Maar die ongesproken woorden, brachten juist een sterke verbinding. Samen gewerkt voor het KNIL, samen trauma's doorstaan, samen moeten reizen. En dan samen opnieuw beginnen en acclimatiseren in een vreemd land waar ook wederopgebouwd moest worden. Voor veel van u de landing in het Blauwe en Rode Dorp. Zoals ik lees, hoor en begrijp een hechte gemeenschap, waar veel begrip was voor elkaars situatie. Ik heb het boek mogen zien en lezen van Evy de Wit, met veel mooie foto's en verhalen. Daarnaast heb ik in gesprekken vernomen dat het vaak erg moeilijk was. Niet in de laatste plaats voor de tweede en daarop volgende generaties. Waar liggen de wortels, wat zijn die verdrietige verhalen, wat is onze ouders en voorouders aangedaan? Het was soms makkelijker om aan anderen te vertellen die iets verder wegstonden, als uitlaatklep." Ook had Emma wat speelse teksten voorbereid met de Bahasa Indonesia-taal en sloot haar optreden af met een tekst over 'gemeenschap zijn'.

Na de pauze konden de bezoekers nog genieten van 4 liederen van de groep Lima Diti. Daarna werd het podium snel aangepast. Een pauw stoel werd neergezet met een bijzettafel. Het was de setting die nodig was voor de 'mystery guest' van het Matinee: Tante Lien. Wieteke van Dort verzorgde met haar Nederlands-Indische personage Tante Lien een geslaagd optreden met een mix van cabaret en liedjes.





Na alle optredens konden de bezoekers genieten van de Indische hapjes van Lae's Kitchen. Ida Ohoitmur-Mastail had met haar team smaakvolle hapjes gemaakt. Ook was er een informatiestand waar ouderen en hun mantelzorgers informatie konden krijgen over de diensten en activiteiten die Welzijn Ouderen Grave organiseert.

Roland Eijbersen, voorzitter van Welzijn Ouderen Grave, presenteerde het Matinee. Eijbersen: *"We hebben na afloop ontzettend veel positieve reacties gekregen. Het was een enorm succes. Mede namens de crowdfundingactie die Regiobank Grave voor ons organiseerde, konden we een extra mooi Matinee neerzetten. We hebben de ontmoeting tussen ouderen met het Matinee weer centraal gezet. Voor alle vrijwilligers die betrokken waren, gaf deze middag een hoop voldoening. Er waren deze middag alleen maar blije gezichten te zien in de theaterzaal."*

Mantelzorgers naar het klooster in Velp

Welzijn Ouderen Grave organiseert op donderdag 27 oktober weer een activiteit voor alle mantelzorgers van ouderen in Grave, Escharen, Gassel en Velp. Deze keer een rondleiding bij het Emmausklooster in Velp. Start om 14.00 uur. Ook voor de inwendige mens wordt gezorgd.

Aanmelden via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen naar ons kantoor van dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30u. en 12.30u. op het telefoonnummer 0486 72 90 04. Mantelzorger voor een oudere? Weet u welkom bij deze activiteit!



Weer een succes (2): Streefbedrag Crowdfunding actie opgehaald!

Zoals u weet organiseerde Welzijn Ouderen Grave in samenwerking met de RegioBank Grave een crowdfundingcampagne voor het Zondagmiddag Muziek Matinee. Dit gebeurde via het platform samenvoordebuurt.nl
We hebben regelmatig over dit initiatief bericht.

Het streefbedrag dat we wilden ophalen was 1.500 Euro. Dat bedrag hebben we in relatief korte tijd binnengehaald. Zelfs meer dan dat. We willen iedereen die een bijdrage deed hiervoor hartelijk danken! Dankzij deze actie hebben we een extra mooi Matinee kunnen organiseren.

Deze activiteit is succesvol

Zondagmiddag Muziek Matinee

Voor: [Zondagmiddag Muziek Matinee](#)

€1.665,01

opgehaald van €1.500

112%



Mooie foto tentoonstelling op Wereld Alzheimerdag

21 september was het Wereld Alzheimerdag. De groep Dementievriendelijke gemeente Land



van Cuijk, afdeling Escharen, Gassel, Grave en Velp, had een mooie tentoonstelling in de Foyer van de Sint Elisabethkerk van Grave en in etalages in de binnenstad. De titel van de expositie was 'Samen op pad'. Op deze dag konden geïnteresseerde bezoekers tussen 10 en 17 uur een kijkje nemen naar foto's in de Foyer, naar mensen die met Alzheimer te maken hebben.

Velen namen de moeite om de expositie te bekijken. Een indrukwekkende tentoonstelling. Complimenten aan de organisatie!

Nieuw initiatief in Grave: 'Eetpunt Samen Smullen' van start

Welzijn Ouderen Grave gaat vanaf oktober met een eetpunt van start. We doen dat samen met De Brouwketel uit Escharen. We merken dat er behoefte is aan structurele ontmoeting tussen ouderen en daarnaast geldt: 'eten verbindt'. Gezond eten is voor ouderen sowieso belangrijk.

We hebben dit initiatief het 'Eetpunt Samen Smullen' genoemd. Ons eetpunt is bedoeld voor alle 55+'ers van Escharen, Gassel, Grave en Velp. In de regel vindt de samenkomst plaats op de derde woensdag in de maand tussen 17.30u. en 19.00u. in de Hemelvaartzaal van de Sint Elisabethkerk.

Aanmelden is verplicht via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen naar ons kantoor van dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30u. en 12.30u. op het telefoonnummer 0486 72 90 04. Daarbij geldt: vol = vol.

Hoe werkt het? Voor een financiële bijdrage van 10 euro kunt u genieten van 3 gangen met een drankje. Na het toetje volgt de '10 minuten van...'. Heel kort en krachtig wordt een bepaald onderwerp of activiteit onder de aandacht gebracht.



***Dus: woensdag 19 oktober 17:30 uur in de Hemelvaartzaal...
de eerste keer Samen Smullen!***

Vrijwilligerswerk doe je samen!

Op zaterdag 24 september organiseerden we in de Brouwketel ons jaarlijkse 'dankjewel' bijeenkomst voor alle vrijwilligers. Immers, zonder vrijwilligers kunnen we als Welzijn Ouderen Grave niets. Rond half 12 verzamelden meer dan 50 vrijwilligers zich in de grote zaal. Een mooie opkomst.

Tijdens deze vrijwilligersbijeenkomst konden onze vrijwilligers genieten van een lekker buffet. Ook nam onze voorzitter Roland Eijbersen de aanwezigen mee in de laatste stand van zaken rondom Welzijn Ouderen Grave. Na de lunch werden de vrijwilligers via leuke opdrachten aan het werk gezet om zich bezig te houden met het thema 'alledaags geluk' onder leiding van Petra en Brigitte. De opdracht was om binnen een korte tijd zoveel mogelijk opdrachten in 'kleine geluksmomenten' uit te voeren. Het leverde een hoop hilariteit op. De bijeenkomst werd besloten met een gezellige borrel.



Het bestuur is trots op de inzet en toewijding van al onze vrijwilligers! Met deze bijeenkomst spreken we onze waardering naar hen uit.



De vrijwilligersbijeenkomst inspireerde Gerda Verhaaren om ter plekke een klein gedichtje te maken die we graag via onze nieuwsbrief willen delen.

Vrijwilligersdag 2022

Vrijwilligersdag vandaag... wie had dat gedacht?

*Waar wij bij elkaar komen om te vertellen over dromen
die we allemaal brengen bij alle mensen
die we niet mogen vergeten.*

We brengen lekker eten, 365 dagen lang.

*We eten gezond en zijn niet bang,
en we hopen dit nog lang te doen
wij doen alles zonder poen!*

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.



- Woningmarkt voor ouderen

Makelaars merken dat geschikte woningen voor ouderen bijna niet te vinden zijn. Gevolg: ouderen blijven daardoor onnodig langer in een te grote woning wonen.

<https://www.gld.nl/nieuws/7766838/ouderen-stromen-moeilijk-door-in-woningmarkt-er-is-niets-te-vinden>

- De wijsheid 'bewegen is gezond' klopt!

Een onderzoek onder 6.000 ouderen van 65 jaar en ouder leert dat ouderen die in beweging blijven veel minder risico hebben op het krijgen van hartaanvallen, hartfalen en beroertes.

<https://www.linda.nl/lifestyle/gezondheid/actieve-ouderen-minder-risico-hart-vaatziekten/>

- ANBO wijst dat koopkracht ouderen opnieuw achterblijft bij werkenden.

De kloof in koopkracht tussen werkenden en gepensioneerden wordt al jaren breder. Dit blijkt ook uit de laatste gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek.

<https://www.anbo.nl/nieuws/koopkracht-ouderen-blijft-opnieuw-achter>

Aan het woord! Vrijwilliger Ineke Hendriks-Bardoel

In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat Ineke Hendriks-Bardoel.

Wil jij jezelf even voorstellen aan onze lezers?

Mijn naam is Ineke Hendriks-Bardoel. Ik ben geboren in Gassel en woon daar al bijna mijn hele leven. Naast Gassel heb ik een aantal jaren in Groesbeek en Escharen gewoond. Met Hennie Hendriks ben ik 44 jaar getrouwd geweest, maar helaas is mijn lieve maatje 28 maart jl. overleden. Wij hebben twee geweldige kinderen; een dochter en schoonzoon en twee heerlijke kleinzonen en een zoon en schoondochter.

In mijn werkzame leven ben ik begonnen als Ziekenverzorgende en de laatste 20 jaar was ik Teammanager bij BrabantZorg op verschillende locaties.



Als vrijwilliger ben ik bestuurslid bij de Dorpsraad van Gassel en bij Stichting Gemeenschapshuis Gassel. Verder ben ik commissielid bij de voorjaarswandeling Gassel groet Gassel, medeoprichter en contactpersoon van het Eetpunt en de Koffie-PLUS. En daarnaast ben ik bezig met het onderzoeken van mijn stamboom en schrijf ik levensverhalen.

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

Bij Welzijn Ouderen Grave ben ik Vrijwillige Ouderenadviseur/ Clientondersteuner en Administratief Ondersteuner. Het mooie van mijn vrijwilligerswerk is dat je de mensen kan helpen, hun vraag kan beantwoorden, hun zorgen kan wegnemen en hen kan informeren en adviseren.

Wat is jouw gouden tip voor ouderen?

Mijn gouden tip: er zijn voor elkaar. Iets wat trouwens in Gassel al op verschillende plaatsen gebeurt. Zij zoeken elkaar op, zorgen voor elkaar, hebben oog en oor voor elkaar en hebben een sociale controle in de positieve zin van het woord. Daar ben ik trots op en dat is goud waard. Tot slot: laat dit in heel Gassel gebeuren.

10 november 2022: Dag van de Mantelzorg

Donderdag 10 november 2022 is het weer de Dag van de Mantelzorg. Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. En die zorg is vaak onzichtbaar. Daarom staat Nederland één keer per jaar stil bij de grote zorg die mantelzorgers dragen en samen zetten we deze mantelzorgers in het zonnetje. Dit jaar staat er voor alle mantelzorgers uit het Land van Cuijk een leuk verrassingspakketje klaar! Daarvoor moeten zij zich wel even aanmelden.

Bestel een verrassingspakketje Ben jij een mantelzorger? Vraag 'm aan! Ken jij een mantelzorger? Geef het door! Mantelzorgers bestellen het presentje via Mantelzorg- & Vrijwilligersplein. Dat kan door het aanmeldformulier in te vullen op de website www.mvplein.nl. Of bel naar: 0485 - 700500. Dit kan tot uiterlijk 1 november 2022. De verrassingspakketjes zijn alleen verkrijgbaar voor mantelzorgers die in het Land van Cuijk wonen.



Wist u dat...

- We een delegatie van onze collega's van **Welzijn Ouderen Sint Anthonis** hebben ontvangen? Zij hebben met een afvaardiging van ons bestuur gesproken over onze opzet van organisatie en activiteiten. Immers, de regio van Sint Anthonis staat voor de opdracht om een eigen 'Welzijn Ouderen' op te zetten. Een mooie taak. Ons bestuur heeft een concreet aanbod neergelegd bij Welzijn Ouderen Sint Anthonis om samen een themasessie te gaan organiseren rondom gezondheid, voeding en bewegen.

- Op 26 september hebben zo'n 20 personen de workshop gevolgd die Welzijn Ouderen Grave georganiseerd had rondom het thema **'Vrijwilliger zijn is niet zo maar even iets!'**. Deze bijeenkomst stond open voor alle vrijwilligers, ook van buiten Welzijn Ouderen Grave, die vrijwilligerswerk uitvoeren voor ouderen. Simone van Walsem, die een coaching en counselling praktijk heeft, nam de aanwezigen mee in hoe je op een goede manier om kunt gaan met aspecten rondom jouw vrijwillige inzet: hoe zeg je op een goede manier nee en geef je grenzen aan? Hoe ga je om met teleurstellingen? Hoe haal je het beste in je naar voren? Hoe blijf je in balans?

Allemaal vragen die ons soms bezig kunnen houden. Simone kon op een goede manier het gesprek met de aanwezigen aangaan en reikte praktische tips aan. Het was een waardevolle sessie en we ontvingen na afloop lovende reacties.

- Op 29 september hebben Anja van Kempen en Jetty Janssen een **werkconferentie van Welzijn Ouderen Land van Cuijk** bezocht in Mill. Tijdens deze bijeenkomst is in een brede setting gesproken over het ouderenbeleid voor de nieuwe gemeente Land van Cuijk. Onze Graafse delegatie heeft daarbij ons beeld, inzichten en manier van werken ingebracht.

- Op 22 oktober heeft het bestuur van Welzijn Ouderen Grave weer een **heidag** gepland. Onderwerpen die besproken worden zijn de status van het beleidsplan 2021, strategie en de wensen/behoefte van de ouderen anno 2022. Het zullen bouwstenen zijn voor het opstellen van het jaarplan/begroting van volgend jaar, als ook na te denken over nieuwe activiteiten.

- Op 27 november wordt er bij **'Zin op Zondag' een heuse Sinterklaas bingo** georganiseerd. Daarbij geldt: Altijd prijs! Dat hebben we zo met de Sint en zijn Pieten afgesproken. Deze bijeenkomst vindt plaats in de Hemelvaartzaal van de Sint Elisabethkerk tussen 14 en 16 uur. Noteer deze datum in de agenda.

- Ons team van **ouderenadviseurs** is uitgebreid met 4 personen? Hier zijn we heel blij mee!

- We een **speciale campagne** starten om ouderen te wijzen dat Welzijn Ouderen Grave via onze administratieve ondersteuningsdienst kan helpen om te zien waar zij mogelijk recht op hebben voor financiële ondersteuning / toeslagen? Zeker in een tijd met een zeer hoge inflatie kan dat misschien nét het verschil maken.

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave



U leest het... Welzijn Ouderen Grave zit zeker niet stil!

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.