

### **Terugkijken**

#### **Woordje van de voorzitter**

We naderen alweer het einde van 2022. Ik weet niet hoe het bij u is vergaan, maar ik heb het idee dat het afgelopen jaar letterlijk is omgevlogen. Als ik inzoom op Welzijn Ouderen Grave dan hebben we bergen aan werk verzet.



We zetten ons in voor de ouderen en hun mantelzorgers in Grave, Escharen, Gassel en Velp. Er zijn heel wat adviezen vanuit ons team van ouderenadviseurs uitgebracht. De vrijwilligers van Graag Gedaan zaten ook niet stil. Soms was het achter de schermen op kantoor best puzzelen om alle hulpvragen aan vrijwilligers te koppelen. Onze Computerhoeken zijn bezig met een overgang naar Digi-hoeken. De deelname aan 'Zin in op Zondag' is groeiende, ons tweewekelijks koffie- en thee moment. Onze campagne voor 'Meer Bewegen Voor Ouderen' rond september is aangeslagen, we mochten weer diverse nieuwe gezichten onder de deelnemers zien. De mensen van De Maaltijdservice en Hofmans brachten weer trouw de maaltijden rond. Onze vrijwilligers van de Administratieve Ondersteuningsdienst en de Belastinghulp hebben ouderen die daarom vroegen weer bijgestaan met raad en daad. Ongeveer vijftig mensen hebben meegedaan aan Vitaliteitscheck72.

We hebben ons aanbod aan activiteiten uitgebreid. We hebben het Lokaal Beraad opgezet, een platformoverleg waar alle vrijwillige groeperingen rondom ouderen en welzijn verzameld worden om informatie uit te wisselen en activiteiten af te stemmen. Daarbij hadden we 3 goede inhoudelijke bijeenkomsten onder leiding van Marion Hulsebosch. En wat te denken aan 'Mantelzorgers voor Elkaar'? Deze nieuwe groep heeft zinvolle bijeenkomsten georganiseerd en gaat in 2023 nauwer samenwerken met Sociom. Laten we ook niet het 'Eetpunt Samen Smullen' vergeten! Sinds oktober hebben we maandelijks een eetavond. Eerst op de proef gedaan, maar het smaakt naar meer.



Daarnaast hadden we in 2022 de nodige bijeenkomsten. Twee succesvolle edities van het Zondagmiddag Muziek Matinee in Escharen (met 110 bezoekers) en Grave (200 bezoekers). De werkconferentie Welzijn Ouderen Land van Cuijk eind september, om te praten over het ouderenbeleid voor de nieuwe gemeente. Onze vrijwilligersdag met aandacht voor het thema 'alledaags geluk'. Verder op 26 september de open themasessie: 'vrijwilliger zijn is niet zomaar wat'. Een gezellige Sinterklaas bingo met het nodige plezier. Achter de schermen was het bestuur bezig met afronding van alle zaken rondom de WBTR, het updaten van alle folders, twee bestuurlijke heidagen en het opstellen van de benodigde stukken voor de gemeente. Dan ben ik nog bang dat ik iets vergeet in deze opsomming...

Al deze werkzaamheden worden uitgevoerd door onze vrijwilligers. We mogen trots op hen zijn dat zij zich zo met hart en ziel inzetten.

Ik wens alle lezers van 'Het Koppelteken' een Zalig Kerstmis toe en veel gezondheid in 2023!

Roland Eijbersen (voorzitter)

---

### **Mededeling van het bestuur**

Zoals u wellicht weet, waren we hard op zoek naar een penningmeester voor onze stichting. Immers, die liggen niet voor het oprapen.

We kunnen u laten weten dat de heer René Peters uit Grave bereid is om het bestuur op financieel vlak te ondersteunen in de rol van financieel adviseur. In eerste instantie nog niet gelijk in de rol van penningmeester. Wij willen René alle ruimte geven om onze stichting te leren kennen en ons te 'laven' aan zijn financiële en boekhoudkundige expertise. Het bestuur wenst hem alle succes toe. Verderop in deze nieuwsbrief stelt René zich aan u voor.



---

### **Energietoeslag aanvragen bij de gemeente Land van Cuijk**

Iedereen merkt het: de prijzen zijn hard gestegen. Ook die van energie. Ouderen kunnen recht hebben op de energietoeslag, dit hangt af van het inkomen. Het gaat om een bedrag van €800 of om een bedrag van €1300. Onze gemeente heeft alle informatie met betrekking tot de energietoeslag overzichtelijk bij elkaar gezet:

[www.gemeentelandvancuijk.nl/energietoeslag](http://www.gemeentelandvancuijk.nl/energietoeslag)

Er zijn nieuwe regels voor het berekenen van een laag inkomen. In onze gemeente heb je recht op de eenmalige energietoeslag van €1300 als het inkomen maximaal 120% van de bijstandsnorm is. Heb je een inkomen tussen 120% en 130%, dan heb je recht op een energietoeslag van €800.

Alleenstaande of alleenstaande ouder vanaf de AOW-leeftijd

- 120%: €1.470,80

- 130%: €1.593,37

Getrouwd of samenwonend vanaf de AOW-leeftijd

- 120%: €1.992,43

- 130%: €2.158,47



**Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van de energietoeslag? Neem contact op met Welzijn Ouderen Grave tussen dinsdag en vrijdag van 09.30u. – 12.30u. via 0486 72 90 04.**

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

---

## ***'Eetpunt Samen Smullen' in december***

**Eetpunt Samen Smullen:** Een mooi drie-gangen menu en terugkerende ontmoetingen. Elke keer vertellen we ook iets in het kort over een bepaald thema of activiteit. Gemoedelijk, gezellig en informatief! Voor deze activiteit wordt een bijdrage gevraagd van € 10,00 all-inn.



Voor wie? Voor alle 55+'ers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp.

Wanneer? Iedere 3e woensdag van de maand. Start 17.30 tot 19.00 uur. Aanmelden vanaf de 1e dinsdag van de maand bij Welzijn Ouderen Grave. Maximaal 40 personen en vol is vol.

Waar? Hemelvaartzaal van de St. Elisabethkerk. Ingang zaal: te betreden via steeg tussen ijssalon en woning 'Kerkleuner' en dan na 150 meter is de ingang aan uw linkerkant.

***Omdat december een feestmaand is, organiseren we het Eetpunt op 14 en 21 december. Mocht u na opgave toch verhinderd zijn, dan graag uiterlijk 24 uur van te voren een afmelding doorgeven! Zo kunnen we iemand anders blij maken.***

---

## ***Een gezellige Sinterklaas bingo***



Op 27 november hadden we een geslaagde Sinterklaas bingo met ruim twintig personen. Dit in het kader van Zin op Zondag. Er werden vijf rondes gespeeld en er waren leuke prijsjes te winnen.

De Sint had ervoor gezorgd dat niemand met lege handen naar huis ging.

Het was weer als vanouds gezellig bij 'Zin op Zondag'!

---

## ***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.*

**- 700.000 ouderen: "Ik verveel me dood!"**

Meer dan 700.000 ouderen in ons land hebben last van eenzaamheid. Die eenzaamheid leidt ook weer tot allerlei gevolgschades.



<https://www.destadamersfoort.nl/nieuws/overig/867751/eenzaamheid-onder-ouderen-in-nederland-groeiend-probleem>

### - Ouderen en sociale media

Uit een peiling onder ouderen blijkt dat zij vooral de negatieve kanten van gebruik van sociale media zien.

<https://www.maxmeldpunt.nl/digitalisering/veel-ouderen-zien-vooral-de-nadelen-van-sociale-media/>

### - Psychiatrische problemen bij ouderen

Doordat ouderen langer thuis blijven wonen, merken zorgprofessionals psychiatrische problemen meestal niet op. Dit terwijl één op de vijf 75-plussers depressieve klachten heeft.

<https://nos.nl/artikel/2450744-psychiatrische-problemen-bij-ouderen-vaak-laet-ontdekt-of-niet-herkend>

---

## **Aan het woord! Vrijwilliger René Peters**

*In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat René Peters. Zoals aangegeven zal René het bestuur als financieel adviseur gaan ondersteunen.*

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

Mijn naam is René Peters en ben geboren en getogen in Grave. Ik ben nu gepensioneerd en geniet daar elke dag van. In het verleden heb ik o.a. gewerkt bij Dedicon (voorheen Het Gesproken weekblad) en bij VGZ. Bij Dedicon als administrateur en bij VGZ als financieel analist. Ik ben getrouwd met Elly en heb 2 kinderen (Frank en Esther) en 3 kleinkinderen (Luka, Sylvie en Nikki-Jane). Uiteraard ben ik erg trots op mijn (klein)kinderen. Wellicht kennen velen van u ons als wij met Frank op de tandem door Grave en omgeving fietsen. Frank is namelijk zowel visueel als verstandelijk gehandicapt.



In het verleden ben ik penningsmeester geweest bij badmintonclub Grave. Verder ben ik 26 jaar voorzitter en penningmeester geweest van VOGG afdeling Oss e.o. waarbij ik mij inzette voor de belangen van ouders van verstandelijk gehandicapten. Sinds een paar jaar ben ik ook penningmeester van Tuindersvereniging de Driessen hier in Grave.

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

Ik kom nu voor de eerste keer in aanraking met Welzijn Ouderen Grave en heb dus nog niets kunnen betekenen voor deze organisatie. In de toekomst hoop ik wel een steentje bij te kunnen dragen omdat ik altijd vanuit een sociale betrokkenheid werk. Mijn doelstelling is dan ook altijd geweest anderen zo veel mogelijk te helpen.

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

Het is altijd belangrijk om zo veel mogelijk actief te blijven. Dat kan op allerlei gebied. Of het nu sporten, kaarten of een hobby is maakt niet uit. Zorg er voor dat je iets om handen hebt en zorg ook goed voor jezelf. En vooral: geniet van het leven!

---

## ***Kerstwens***

Het bestuur van Welzijn Ouderen Grave wenst alle ouderen en hun mantelzorgers in Grave, Escharen, Gassel en Velp, als ook onze trouwe lezers van 'Het Koppelteken', een Zalig Kerstmis toe en voor 2023 veel geluk en gezondheid.

We hopen ook in het nieuwe jaar weer present voor u te kunnen zijn!



---

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

- We in het voorjaar van 2023, samen met Senioren KBO Grave en KBO Escharen, in Grave en Escharen een themasessie over veilig fietsen gaan organiseren? Dit onder de titel: Veilig fietsen tot je 100<sup>ste</sup>!

Dit doen wij in opdracht van de gemeente en de GGD en we hebben hiervoor de benodigde subsidiegelden veilig gesteld.

- We bij de editie van januari van deze nieuwsbrief het Jaaroverzicht 2022 gaan toevoegen zodat u een inkijkje heeft in wat wij als Welzijn Ouderen Grave in het afgelopen jaar hebben uitgevoerd.

- De mensen van ons inlooppunt / kantoor in de Rogstraat hadden sterk de behoefte aan een nieuwe en professionele printer. De nieuwe printer is inmiddels geïnstalleerd. Onze oude printer heeft een tweede leven gekregen doordat we deze geschonken hebben aan de collega's van Welzijn Ouderen Sint Anthonis die in de opstartfase zitten met hun organisatie.

- U de mantelzorgwaardering 2022 van de gemeente Land van Cuijk nog tot 15 december a.s. kunt aanvragen? De waardering bestaat uit een geldbedrag van € 100,-  
Voor de voorwaarden en het aanvragen, zie link: [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl)

**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)

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](mailto:Info@welzijnouderengrave.nl) onder vermelding van nieuwsbrief.