



Welzijn Ouderen Grave

-Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2023 / nummer 23 – 24 februari 2023

Kom je ook meedoen?

Woordje van de voorzitter

Onze nieuwsbrief is deze keer aardig gevuld met nieuws en diverse aankondigingen van activiteiten. Mensen die Welzijn Ouderen Grave minder goed kennen, vermoeden misschien dat al ons werk wordt uitgevoerd door professionele en betaalde krachten. Maar niets is minder waar! Even afgezien van onze docent van 'Meer Bewegen Voor Ouderen', is iedereen vrijwilliger bij ons. Onze ouderenadviseurs, de mensen van de Digi-hoeken en van 'Graag Gedaan', de bestuursleden en ga zo maar door... Het is allemaal vrijwilligerswerk!



Nu de (landelijke) overheid steeds meer vraagt van ouderen zelf, onder andere om langer zelfstandig te wonen, is het mijn vaste overtuiging dat lokale organisaties als de onze, maar ook bijvoorbeeld de KBO-afdelingen en Esters Welzijn, van onschatbare waarde zijn. Nú en nog meer in de toekomst. Dit soort type organisaties staan in feite naast en om de ouderen heen. Als Welzijn Ouderen Grave vervullen we daarbij een bijzondere rol: het uitvoeren van gemeentelijk ouderenbeleid en we zijn belangenbehartiger van de groeiende groep ouderen in onze gemeenschap.

Maar we zien het om ons heen: mantelzorgers raken overbelast, de maatschappelijke tendens is dat het aantal vrijwilligers afneemt en ook dorpsraden en verenigingen hebben de grootste moeite om bijvoorbeeld nieuwe bestuursleden te vinden. Maar wij zetten door!

Wij als Welzijn Ouderen Grave kiezen er uitdrukkelijk voor om naar buiten te treden. We gaan een heuse 'vrijwilligerswerving campagne' beginnen. Want onze club van 80 vrijwilligers mag groeien. Zeker ook omdat we als lokale organisatie het verschil willen maken. Nóg belangrijker: het is bij ons zinvol vrijwilligerswerk en je ontvangt zoveel dankbaarheid van ouderen.

Misschien denkt u: 'goh, dat vrijwilligerswerk lijkt me wel wat!' Weet dan dat we al blij zouden zijn met een paar uur per maand inzet van een nieuwe vrijwilliger. Ook zijn er verschillende mogelijkheden om op projectbasis mee te doen, met een duidelijk begin en einde van een activiteit. Vele handen maken immers licht werk!

Kortom, doet u mee als nieuwe vrijwilliger bij ons? Neem contact met ons op!

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

Welzijn Ouderen Grave zoekt vrijwilligers!

Onze lokale stichting bestaat een groep van 80 toegewijde vrijwilligers. Wij zetten ons in voor ouderen en hun mantelzorgers in Grave, Escharen, Gassel en Velp.

GEZOCHT!!

Met een breed aanbod aan diensten en activiteiten willen we bijdragen aan het welzijn van ouderen (van 55 jaar en ouder).

● **Wie zoeken wij?**

- Mensen die in Grave, Escharen, Gassel of Velp wonen en die het leuk vinden om zich in te zetten voor ouderen en hun mantelzorgers in deze prachtige woonkernen.
- Mensen die een paar uur in de maand beschikbaar willen zijn. Onze taken zijn goed inpasbaar en in overleg is veel mogelijk.
- Wij werken graag in teamverband en helpen elkaar als het nodig is.
- Het is niet per se nodig om uit de zorg te komen (maar dat mag natuurlijk wel).
- Mensen die houden van een praktische en pragmatische aanpak.



● **Wat bieden wij?**

- Zinvol vrijwilligerswerk met veel dankbaarheid vanuit ouderen die je ontvangt.
- Een breed netwerk aan contacten (met vrijwilligers en andere organisaties).
- Je staat er niet alleen voor: veel van onze vrijwilligersgroepen hebben een coördinator die het overzicht bewaakt en waar je om hulp kunt vragen.
- Een jaarlijks 'dankjewel'-bijeenkomst waar het altijd feest is. Rondom de feestdagen altijd een kleine attentie.
- Je ontvangt onze digitale nieuwsbrief.
- Ons kantoor & inlooppunt staat tot je beschikking als het nodig is.
- Daar waar de hulpvraag de inzet van een vrijwilliger te boven gaat, verzorgen we een overdracht naar de professional.
- Veel plezier.

● **Wat zoeken wij concreet?**

Graag Gedaan

Ons team van 'Graag Gedaan' zoekt uitbreiding. Vind je het leuk om één keer of een aantal keren per maand een oudere te helpen? Met boodschappen doen? Of een keer te rijden naar het ziekenhuis? Gezelschap te houden? Of ben je een 'handige Harry' die een klein klusje kunt uitvoeren? Het is heel divers en dankbaar werk. Uiteraard matchen we jouw interesses bij de hulpvragen die binnenkomen bij ons.

Gastheren en gastvrouwen

Bij onze bijeenkomsten voor mantelzorgers, bij 'Zin op Zondag' en 'Samen Smullen' kunnen we altijd praktische hulp goed gebruiken. Het voordeel is dat dit werk goed planbaar is.

- Koppeltaken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Inlooppunt

Ons inlooppunt is door de week geopend. Wij willen dit team aanvullen. De taken bestaan uit het ontvangen van ouderen en hen een kop koffie aanbieden, telefoontjes beantwoorden, binnengekomen post doorgeleiden etc. Goed te combineren met eigen klusjes (zoals het bijwerken van jouw eigen administratie!).

Digitaal

Ben jij handig met de computer? Lijkt het je leuk om onze website en Facebook pagina bij te houden? Of wil je ouderen op weg helpen in de digitale wereld?

Projecten

Mensen die het leuk vinden om in projectverband te werken. Door het jaar heen organiseren we grote en kleine bijeenkomsten. Het voordeel is dat je werkt aan iets wat een duidelijk start en eindpunt heeft. Wellicht heb je wel een organisatietalent en kun je dingen goed regelen? Dan zoeken we jou!

Bestuur

Een algemeen bestuurslid die ons bestuur komt versterken, met raad en daad. Liefst met een achtergrond uit de zorg. Maandelijks een vergadering en samen met het bestuur zetten we de lijnen uit voor onze stichting. Je kunt ook meedraaien met het opzetten van bijeenkomsten als je dat leuk lijkt.

Heeft u interesse?

Neem contact met ons op: stuur een mail naar info@welzijnouderengrave.nl
Of loop van dinsdag t/m vrijdag 9.30 uur tot 12.30 uur even binnen bij ons inlooppunt aan de Rogstraat 22 in Grave. Wij zijn tijdens deze genoemde tijden ook telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 0486 72 90 04.

We zullen dan een gesprek plannen om de wensen en de mogelijkheden met elkaar te bespreken.



VRIJWILLIGERS GEZOCHT !!!

DIE MET KLEINE DINGEN HET GROTE VERSCHIL KUNNEN MAKEN

Ben jij diegene?
Neem dan snel
contact met ons op!

Welzijn Ouderen Grave
www.welzijnouderengrave.nl

Welzijn Ouderen Grave
is een actieve club van
vrijwilligers.

We hebben laatst berekend dat we jaarlijks duizenden contactmomenten met ouderen hebben. Onze inzet maakt het verschil. Het mooie is dat je heel veel dankbaarheid ontvangt van de ouderen. Elk talent doet er toe en in overleg is er veel mogelijk.

We zouden het leuk vinden als je ons team komt versterken!

Zin op Zondag: even gezellig bijpraten met koffie/thee

De volgende bijeenkomsten van Zin op Zondag zijn op 26 februari, 12 maart en 26 maart tussen 14 en 16 uur. Deze vinden plaats in de Foyer van de St. Elisabethkerk. Bij Zin op Zondag kun je onder genot van koffie en thee even bijpraten. Zin op Zondag staat open voor alle ouderen uit Grave en de kerkdorpen. Er zullen twee vrijwilligers van Welzijn Ouderen Grave aanwezig zijn. De eigen bijdrage voor een middag is 1 Euro.

Eerste bijeenkomsten 2023 bekend voor mantelzorgers: 9 maart is de eerste!

Welzijn Ouderen Grave werkt samen met Sociom om een aantal bijeenkomsten speciaal voor mantelzorgers van ouderen te organiseren. Deze bijeenkomsten staan open voor alle mantelzorgers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp. Er zijn inmiddels data geprikt voor al 4 bijeenkomsten:

- Donderdag 9 maart: Mandala tekenen
- Donderdag 8 juni: Uitstapje
- Donderdag 14 september: Informatief
- Donderdag 14 december: Ontspanning

Wij beginnen ***dus 9 maart 2023 met mandala tekenen*** in De Esterade van 14.00 uur tot 16.00 uur. In verband met de organisatie is aanmelden gewenst. Dit kan **voor 2 maart** via Welzijn Ouderen Grave.

Bent u trouwens een mantelzorger en nog niet bij ons bekend als zodanig, meldt u dan aan bij Welzijn Ouderen Grave en wij houden u dan op de hoogte van bijeenkomsten. Ook 9 maart bent u van harte welkom!

Met vriendelijke groet,
Renske Leenders, Mantelzorg &
Vrijwilligersplein (Sociom)
Petra Toonen, Welzijn Ouderen Grave



Welzijn Ouderen Grave
Rogstraat 22
5361 GR Grave

Van di t/m vr bereikbaar via tel. 0486 729004 of via e-mail: info@welzijnouderengrave.nl

Themabijeenkomst op vrijdag 24 maart: In balans: voorkom dat je valt!

Op vrijdag 24 maart organiseert Welzijn Ouderen Grave samen met Senioren KBO Grave een themabijeenkomst met als titel 'In balans: voorkom dat je valt'. Het overkomt ouderen dagelijks in ons land: vallen met de elektrische fiets, het struikelen in eigen huis, net dat ene afstapje missen... Elke dag landen er 300 ouderen op de spoedeisende hulp na een val.



Marion Paters en haar zoon Jordi uit Mill zijn beide docenten bewegingsonderwijs voor ouderen. Zij geven wekelijks bewegingslessen aan groepen ouderen en zullen de bijeenkomst leiden. Zo zullen zij ingaan op de factoren die bijdragen aan een grotere kans op vallen, leuke wetenswaardigheden delen en bespreken hoe je de kans op vallen kunt verkleinen. Allemaal praktisch en toegankelijk. Ook voor vitale ouderen.

Deze bijeenkomst wordt gehouden in de theaterzaal van Catharinahof op vrijdag 24 maart en start om 13.30 uur. Rond 15.30 uur is de eindtijd voorzien. De inloop begint vanaf 13 uur met koffie/thee en wat lekkers. Toegang is gratis.

Deze bijeenkomst staat open voor iedereen van 55 jaar en ouder.

Aanmelding is gewenst en dat kan uiterlijk tot en met 22 maart. Aanmelden kan door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag t/m vrijdag tussen 09.30 en 12.30 op telefoonnummer 0486 72 90 04. U kunt ook een email sturen naar info@welzijnouderengrave.nl of het inlooppunt aan de Rogstraat 22 in Grave bezoeken tijdens openingstijden om uw aanmelding door te geven.



Jetty Janssen (Senioren KBO Grave): "We hopen op een goede opkomst. Want dit thema is belangrijk, zeker nu ouderen langer thuis wonen. Maar ook voor vitale ouderen is dit interessant." Roland Eijbersen (Welzijn Ouderen Grave): "Wil je voorkomen dat je valt, dan moet je jezelf trainen in bewegen en reactiesnelheid. In de loop van 2023 zullen we dit type bijeenkomsten herhalen in de kerkdorpen, om daarmee aandacht te geven aan preventie."

Zondag 26 maart: Werken en bankieren op internet is veilig. Maar het blijft oppassen!

Tijdens deze interessante, maar vooral leerzame lezing neemt Rien Krol, werkzaam in de crisis-organisatie van Rabobank en bestuurslid van Welzijn Ouderen Grave, ons mee in de duistere wereld van cybercrime, zoals phishing, spoofing, identiteitsfraude en internetoplichting. Vooral zal aandacht worden besteed aan herkenning en bescherming tegen dit soort misstanden.

Omdat met name de groep ouderen in onze samenleving vaak de dupe wordt van deze oplichterspraktijken organiseert Welzijn Ouderen Grave in samenwerking met Sociëteit Tot Nut ende Vermaeck deze voorlichtingsmiddag.

- **Voor wie:** Voor alle senioren in Grave, Gassel, Escharen en Velp
- **Wanneer:** Op zondag 26 maart 2023 15.00 uur. Vanaf 14.30 uur staat de koffie en thee voor u klaar!
- **Waar:** Bovenzaal Sociëteit Tot Nut en de Vermaeck Kasteeltje 1a te Grave (traplift aanwezig).

Aanmelding is noodzakelijk via Welzijn Ouderen Grave tel. 0486-729004 of info@welzijnouderengrave.nl



Themabijeenkomst op dinsdag 28 maart: Over vrijwilligerswerk gesproken

In het Lokaal Beraad zijn verschillende vrijwilligers organisaties vertegenwoordigd uit Grave, Escharen, Gassel en Velp die raakvlakken hebben met de thema's 'ouderen' en 'welzijn'. Een tijdje terug was er de wens om een themabijeenkomst over vrijwilligerswerk te organiseren.

Welzijn Ouderen Grave en Sociom hebben de handen ineengeslagen om dit te organiseren. Tijdens deze themabijeenkomst gaan we in op de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) en de impact daarvan. Een medewerker van Notariskantoor Teeuwen uit Boxmeer



zal daarbij de inleiding verzorgen. Daarnaast gaan we in gesprek met elkaar om de eigen organisatie tegen het licht te houden en te ontdekken hoe je nieuwe mensen laat meedoen. Immers, overal is er behoefte aan nieuwe vrijwilligers.

Deze themabijeenkomst is een open avond, bestuursleden van lokale stichtingen, organisaties en verenigingen zijn van harte welkom.

Datum en tijd: Dinsdag 28 maart met starttijd 19 uur. Eindtijd is 21.30 uur.

Locatie: Esterade

Aanmelding is noodzakelijk via Welzijn Ouderen Grave, tel. 0486-729004 (van dinsdag t/m vrijdag) of via info@welzijnouderengrave.nl

Cursus voor Mantelzorgers: 'de zorg de baas'

Start woensdag 5 april 2023 - Escharen

CURSUS

De zorg de baas

Mantelzorg overkomt je, maar hoe blijf je zélf in balans?



Mantelzorg centraal

Vaak komt de zorg voor een ander op de eerste plaats. Als deze zorg langdurig en intensief is, merk je dat het steeds meer van je vraagt.

De aandacht en hulpverlening zijn meestal gericht op degene die zorg nodig heeft, maar in deze cursus sta jij centraal.

Hoe hou je de regie over het eigen leven en hoe hou je het vol? Hoe blijf je voldoening halen uit je zorgtaken?

Voor wie

Deze cursus is bedoeld voor mantelzorgers uit Land van Cuijk die langdurig en intensief zorgen voor een naaste.

Programma

Tijdens deze cursus leer je hoe je de balans (weer) vindt tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf. We werken met een informatieve cursusmap. Ook is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Gevoelens (h)erkennen en leren grenzen aangeven
- Stress en ontspanning
- Kwaliteiten benutten
- Hulp en steun vragen
- Communicatie en assertiviteit

De cursus wordt gegeven in samenwerking met MEE.

Datum en locatie

Woensdag 5 april 2023 van 14.00-16.00 uur

Locatie: t Dorpshuus, Mr. Bongaardsweg 2 in Escharen

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 2 uur en 1 terugkombijeenkomst.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. Aanmelden is verplicht. Vooraf wordt er een kort intakegesprek gepland.

Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelding kun je terecht bij:

Mantelzorg- en Vrijwilligersplein

Telefoon: 0485-700500

E-mail: mvplein@sociom.nl

Website: www.mvplein.nl

Mantelzorg- & Vrijwilligersplein



30 dagen gezonder: doe je mee?

**30 DAGEN
GEZONDER**
1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?

Over wat gezond is, kunnen we heel lang praten. Maar over wat voor jou gezonder is, hoef je vast niet lang na te denken. Dat weet je wel. Maar... weten is nog geen doen. Door een maand lang een gezonde uitdaging vol te houden, wordt het makkelijker dat ook in de

toekomst te blijven doen. Dat blijkt ook uit onderzoek. De campagne '30 dagen gezonder' helpt deelnemers in actie te komen voor de eigen gezondheid en elkaar te ondersteunen en stimuleren. Want samen is veel leuker en het werkt! Deze campagne duurt van 1 t/m 30 maart.

Je kiest een zelfgekozen uitdaging die je in maart 30 dagen lang vol gaat houden. Ga bijvoorbeeld 30 dagen op tijd naar bed, niet snoepen, of meer de natuur in. Jij kiest wat goed bij jou past! Je kunt ook samen met alle leden een uitdaging aan gaan.

Vorig jaar waren er bijna 9.000 aanmeldingen.. Bijna iedereen lukte het om vol te houden! Doe jij ook mee? Schrijf je in op www.30dagengezonder.nl en doe mee!

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.

- Evelyn Fremouw (24) geeft college over ouderen en hun emoties

Evelyn is student Toegepaste Psychologie en leert ouderen uit Haarlem over hun verschillende emoties.



<https://hvana.nl/lees/50269/oud-geleerd-jong-gedaan-evelyn-leert-ouderen-over-emoties>

- Lagere verwarming op de thermostaat leidt tot meer gevallen van onderkoeling

Veel ouderen zijn bang voor een hoge energierekening deze winter. Daarom wordt de thermostaat door hen lager gezet. Veel vaker dan voorheen melden zich nu bij ziekenhuizen ouderen met onderkoelingsverschijnselen.

<https://wnl.tv/2023/02/03/ouderen-vaker-met-onderkoeling-in-ziekenhuis-uit-angst-voor-hoge-energierekening/>

Aan het woord! Vrijwilliger Kees Spoorendonk

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

Wil je jezelf even voorstellen aan onze lezers?

Ik ben Kees Spoorendonk en ik woon als geboren Rotterdammer al 52 jaar in Grave. Ik heb 40 jaar in het onderwijs gewerkt als leraar wiskunde en economie. De laatste 34 jaar met visueel gehandicapten in Nijmegen en Grave.

Na mijn pensionering ben ik vrijwilligerswerk gaan doen voor de parochie H. Elisabeth, Catharinahof en ik ben Vrijwillige Ouderenadviseur (VOA) geworden.



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

Ik bezoek kwetsbare ouderen en geef advies als er huishoudelijke hulp nodig is, aanvraag voor kant en klare maaltijden, vervoersmogelijkheden met Regiobus of Valys taxi etc. Als er financiële problemen zijn, verwijs ik ze door naar het kantoor van WOG zodat er een vrijwilliger van de Administratieve Ondersteuningsdienst langs kan komen zodat er geholpen kan worden met het creëren van overzicht. Of een andere ouderenadviseur die kan helpen met het nagaan van regelingen waar men mogelijk recht op heeft.

Ook help ik ouderen met het contact zoeken met de WMO. Sommige ouderen hebben moeite om dat te doen. Uiteraard voeren zij zelf het woord. Als er een keukentafelgesprek op volgt vraag ik of ze mij erbij willen hebben, als ze zelf geen familie in de buurt hebben wonen. Meestal is dat het geval.

Ik vind het mooi als ik het voor elkaar krijg dat de ouderen ondersteuning kunnen krijgen om het leven wat te veraangename.

Wat is jouw gouden tip voor ouderen?

Vraag hulp aan ons als het nodig is. Daar zijn we voor!

Dé Maaltijdservice bezorgt Koelverse- en Vriesverse maaltijden aan huis.



Deze voorziening is bedoeld voor mensen die tijdelijk of langdurig niet zelf willen of kunnen koken.

De dagelijkse of wekelijkse maaltijden, soepen, nagerechten worden bezorgd door vrijwilligers van Dé Maaltijdservice. Velen doen dit al tientallen jaren. Zij nemen voldoende tijd om een praatje te maken, de bestellijst te helpen invullen of te controleren, de maaltijden in de koelkast te zetten en verder te doen wat nodig is. Met een ruime keuze uit zo'n 75 maaltijden

heeft Dé Maaltijdservice maaltijden voor iedere wens en smaak. Van Hollandse pot tot een Oosterse maaltijd of liever vegetarisch eten? Dé Maaltijdservice houdt rekening met al uw dieetwensen en levert alle maaltijden gratis bij u aan huis.

Heeft u
interesse?

Of wilt u alvast vrijblijvend een gratis maaltijd proeven? Bel **085 902 04 92** of mail via info@demaaltijdservice.nl. Harriette, Dayenne of Gaby staan u graag te woord!



Dé Maaltijdservice

Wist u dat...

- Al een hele tijd terug hebben we onze website bij de tijd gebracht. Helaas ontvingen wij berichten dat sommige bezoekers op onze oude website kwamen. Dat was natuurlijk niet de bedoeling. De afgelopen tijd is er vanuit de IT-kant van onze organisatie naar dit probleem gekeken en gelukkig kunnen we melden dat het probleem nu opgelost is.

- Op onze website is een digitale agenda te vinden met activiteiten voor ouderen en mantelzorgers. Het zijn bijeenkomsten die voor een breder publiek toegankelijk zijn. Ook zullen wij bijeenkomsten van andere lokale organisaties erop plaatsen die raakvlakken hebben met 'ouderen' en 'welzijn'.

<https://www.welzijnouderengrave.nl/activiteiten-kalender>

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

- Het bestuur van Welzijn Ouderen Grave heeft op 11 februari weer een 'heidag' gehad. Met deze keer een drukke agenda. Tijdens de bijeenkomst zijn de jaarrekening 2022 en de begroting 2024 besproken. Ook hebben we weer de relevante thema's voor 2023 besproken die in het jaarplan moeten komen. Tevens zijn er afspraken gemaakt over ons 5-jarig jubileum in 2024, de wervingscampagne van nieuwe vrijwilligers en de regionale samenwerking met de andere stichtingen in het Land van Cuijk.

- Op 16 februari hebben de bestuursleden van de vijf Welzijn Ouderen stichtingen binnen de gemeente, waaronder Welzijn Ouderen Grave, met elkaar kennis gemaakt. Het bestuur van Welzijn Ouderen Land van Cuijk had deze kennismaking georganiseerd.

- Op 7 maart is er weer een bijeenkomst van het Lokaal Beraad. Daarbij brengen we lokale vrijwillige organisaties rondom 'ouderen' en 'welzijn' samen om met elkaar te overleggen over relevante thema's.

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)

Réne Peters (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.