



Welzijn Ouderen Grave

-Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2023 / nummer 25 – 28 april 2023

Veilig fietsen?

Woordje van de voorzitter

Nederland telt meer fietsen dan inwoners. De BOVAG en de RAI schatten dat er in ons land zo'n 23,4 miljoen fietsen zijn. Een duizelingwekkend aantal. Met een kleine 40.000 kilometer aan fietspad kun je al heel snel alle kanten op. Ook is een trend dat ouderen steeds meer fietsen: het is gezond en je blijft er mobiel bij. Zeker bij mooi weer struikel je haast over de fietsers.



Welzijn Ouderen Grave organiseert binnenkort samen met Senioren KBO Grave een themabijeenkomst over veilig fietsen. Met als prikkelende titel: 'Veilig fietsen tot je 100^{ste}!' Ook Veilig Verkeer Nederland en een sportcoach werken aan deze bijeenkomst mee. Ik ben heel benieuwd. Verderop in onze nieuwsbrief leest u hier meer over.

Fietsen is ontspanning en je verwonderen over de prachtige plekken die Nederland kent. Tegelijkertijd schuilt er ook een kans op een ongeluk(je). Recent waren er nog alarmerende berichten over het aantal verkeersdoden, waaronder ook fietsers en dat vooral oudere fietsers een risicogroep vormen. Heel goed dat we dan ook aandacht vragen voor het thema veilig fietsen.

De lente laat zich gelukkig steeds meer zien. De donkere maanden liggen al een stukje achter ons. Ik kijk uit naar mooie en zonnige momenten. Misschien wel op de fiets?

Dit is trouwens onze 25^{ste} digitale nieuwsbrief. Weer zo'n mijlpaal om even genoemd te worden. We gaan vrolijk verder!

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

Aanmelden voor Zondagmiddag Muziek Matinee op 7 mei kan nog even!



Welzijn Ouderen Grave organiseert op 7 mei weer een editie van het Zondagmiddag Muziek Matinee. Dit doen wij in samenwerking met KBO Gassel, Dorpsraad Gassel, Senioren KBO Grave & Wijkraad Grave-West. Het Matinee is speciaal voor ouderen van 55 jaar en ouder (en hun mantelzorgers) uit Escharen, Gassel, Grave en Velp. Een zondagmiddag waarin muziek, ontmoeting en gezelligheid centraal staan. Deze vierde editie vindt in 'De Viersprong'

in Gassel plaats. Op het programma staan optredens van Diederik Elings-Oude Nijhuis (masterclass klassieke muziek), dichteres Margot Nijkamp en Het Kwartjesvolk.

Het programma start om 14 uur en is rond 16.30 uur afgelopen. Inloop vanaf 13.30 uur. Toegang is gratis; bezoekers krijgen een kopje koffie/thee en ook in de pauze wordt aan de inwendige mens gedacht.

Let op: aanmelden is gewenst en dit nog **tot en met 2 mei** via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

Veilig fietsen tot je 100ste!

Op donderdagmiddag 25 mei organiseert Welzijn Ouderen Grave samen met Senioren KBO Grave een themabijeenkomst over veilig fietsen. Met als titel: 'Veilig fietsen tot je 100ste!' Tijdens deze leerzame bijeenkomst worden bezoekers meegenomen in adviezen en tips om veiliger te fietsen. Het gaat daarbij onder andere over gedrag op de fiets (zoals fietssnelheid), hoe je in vorm blijft op de fiets en er zal kennis worden gemaakt met verschillende toepassingen om veilig te kunnen blijven fietsen.



Tijdens deze bijeenkomst zal Roland Clemens van Veilig Verkeer Nederland een inleiding verzorgen. Ook zal sportcoach Luc te Braake aandacht schenken aan het lichamelijke deel van veilig fietsen.

Deze themabijeenkomst vindt plaats in de Theaterzaal van Catharinahof en start om 13.30 uur. Inloop met koffie/thee vanaf 13 uur. Bezoekers worden gevraagd om ook hun eigen fiets mee te nemen. Zeker ook

omdat bij mooi weer een kleine fietstocht wordt gemaakt waarbij bij het eindpunt een versnapering wacht. Eindtijd van deze bijeenkomst is voorzien om 17 uur.

Iedereen van 55 jaar en ouder uit Grave en de dorpskerken is welkom. In verband met het beperkte aantal plaatsen en de organisatie, worden bezoekers gevraagd zich vooraf aan te melden. Dat kan tot en met 19 mei via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

Roland Eijbersen, voorzitter van Welzijn Ouderen Grave, kijkt al uit naar deze bijeenkomst: "Nederland telt meer fietsen dan inwoners. Dat zegt iets over ons land. Zeker ouderen fietsen graag, het is gezond en je blijft erdoor mobiel. Wij willen met deze bijeenkomst bijdragen aan bewustwording rondom veilig fietsen."

Voorzitter Jetty Janssen van Senioren KBO Grave sluit hierbij aan: "Wij doen graag mee aan deze bijeenkomst, zeker ook omdat we een eigen fietsclub hebben. De deelnemers zullen er zeker wat van opsteken!"

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

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.



- Oplichting van ouderen

Fraudeurs hebben meerdere manieren uitgevonden om ouderen op te lichten. Zoals door zich voor te doen als een medewerker van de bank. Maar gelukkig lopen deze types soms ook tegen de lamp.

<https://www.politie.nl/nieuws/2023/april/20/03-bankhelpdeskfraudeur-aangehouden-na-oplichting-ouderen.html>

- Aantal verkeersdoden neemt weer toe

Ook in 2022 is het aantal verkeersdoden helaas weer toegenomen. Daaronder zaten 291 mensen op de fiets. Dat is volgens het CBS het hoogste aantal sinds het begin van de registratie in 1996. Onder 75-plussers nam de groei het sterkste toe.

<https://www.autovisie.nl/nieuws/aantal-verkeersdoden-met-kwart-gestegen-veelal-fietsende-ouderen/>

- Podcast over doorstroming ouderen op de woningmarkt

Eén van de nieuwe woonvormen die men aan het ontwikkelen is, heet Stadsveteraan. Wat dat is? Luister de podcast van BNR Radio.

<https://www.bnr.nl/podcast/vastgoed-gezocht/10510049/hoe-zorgen-we-voor-doorstroming-van-ouderen>

Activiteiten in de gemeenschapshuizen

Welzijn Ouderen Grave biedt in de lokale gemeenschapshuizen samen met onze samenwerkingspartners een doordeweeks programma aan activiteiten voor ouderen aan. Deze bijeenkomsten staan open voor iedereen vanaf 55 jaar en ouder en mits u in Grave, Escharen, Gassel of Velp woont. U kunt ook eens binnenlopen in een ander gemeenschapsaccommodatie.



- Grave (samen met Senioren KBO Grave)

Soos middagen op dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 14.00 en 16.30 uur in de Verenigingsruimte (1ste etage) van Catharinahof. Kopje koffie of thee voor een gezellige ontmoeting. Loopt gerust een keertje binnen.

- Biljarten elke soosmiddag, mits geen competitie (kosten 60 cent per 30 minuten)
- Dinsdag en vrijdag kan men kaarten

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

- Dinsdag is de hobbyclub ook aanwezig die kaarten maakt
- Donderdag koersballen
- Op de laatste donderdag van de maand kienen vanaf 19.30 uur

Waar: Catharinahof in de verenigingsruimte (eerste etage). Iedereen is welkom.

- Gassel (samen met Dorpsraad Gassel)

Activiteiten in De Viersprong.

- Hobbyclub: dinsdag 14.00-16.00 uur
- Koersballen: dinsdag 14.00-16.00 uur
- Biljarten/kaarten: vrijdag 18.30-21.30 uur

- Escharen (samen met KBO Escharen)

Activiteiten in 't Dorpshuus.

Elke week op maandag is het soosmiddag tussen 13.30 uur en 17.00 uur met programma:

- Koffie, kaarten, koersballen en biljarten.
- Bingo: Elke laatste donderdag van de maand van 14.00 uur tot 16.30 uur

- Velp (samen met KBO Velp)

Activiteiten in Ons Trefpunt.

- Dinsdagmorgen koffie uurtje en ontmoeting vanaf 10.00 uur.
- Iedere woensdagmiddag tussen 14.00 en 16.30 uur soosmiddag met o.a. koersballen, kaarten, kaarten maken, biljarten etc.

Onze digi-hoeken zijn er voor u!



Bij onze digi-hoeken kunt u terecht voor vragen en ondersteuning op elke digitaal gebied. Ook meer informatie over en leren omgaan met computer, laptop, smartphone en dergelijke apparaten zijn hier te krijgen en te leren.

- Grave: Catharinahof, linksachter in het restaurant. Dinsdag vanaf 14:00 uur.
- Velp: Ons Trefpunt, op vrijdag vanaf 9:30 uur.
- Gassel: De Viersprong, vrijdag vanaf 13.30 uur.

Heeft u vragen over de digi-hoeken? Neem dan even contact op met Welzijn Ouderen Grave.

Wist u dat...

- 13 juni is er weer een nieuwe editie gepland van het Lokaal Beraad.
- We zullen in onze volgende nieuwsbrief een uitgebreid verslag opnemen van het Zondagmiddag Muziek Matinee in Gassel.
- U kunt tijdens openingstijden van ons kantoor gewoon even binnen wandelen voor een praatje met een kop koffie. Onze vrijwilligers staan voor u klaar!
- Zin op Zondag: lekker kopje koffie of thee en samen kletsen. Locatie: Foyer van de Sint Elisabethkerk (ingang via kerkplein). 30 april en 21 mei tussen 14.00 en 16.00 uur.
Kosten: 1 euro per persoon.

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.