

Bijeenkomsten rondom een bepaald thema

Woordje van de voorzitter

Als Welzijn Ouderen Grave organiseren we door het jaar heen een aantal themabijeenkomsten. Dat zijn bijeenkomsten rondom een bepaald thema en deze hebben een hele sterke focus. Zo hadden we laatst in Grave een bijeenkomst rondom valpreventie. Deze was goed bevallen en herhalen we binnenkort in Gassel.



Op het moment dat ik deze woorden schrijf, hebben we net het Zondagmiddag Muziek Matinee achter de rug. Een zaal vol (150 personen) die genoten van alle optredens. Het is voor mij onmogelijk om iedereen apart te spreken, maar het voelde echt aan als een soort van reünie. Bekenden die elkaar tegen kwamen, de ontspannen sfeer, maar ook de goede samenwerking met onze partners om dit evenement te organiseren. Ook de mensen van 'De Viersprong' deden het fantastisch. Het kwam allemaal samen op die middag en het was super gezellig.

Op de rol staan in de komende weken dus de bijeenkomst die ik eerder noemde in Gassel, maar ook de bijeenkomst over veilig fietsen. Voor beide bijeenkomsten kunt u zich aanmelden. Dit type bijeenkomsten doen we naast ons reguliere aanbod aan activiteiten en diensten. Ik ben dan ook bijzonder trots op onze organisatie bestaande uit vrijwilligers. Zij maken dit allemaal mogelijk.

Ondertussen hebben we een groep vrijwilligers bereid gevonden om ons 5-jarig jubileum van volgend jaar feestelijk vorm te geven. Op 24 februari 2024 vieren we dit groots. Daarnaast is een team van ons aan het onderzoeken of we een apart traject kunnen opstarten voor een gezondheidscheck van ouderen, waarin positieve gezondheid en voeding een plaats krijgen. Mijn streven is om dit jaar een pilot hierover uit te kunnen voeren. We zitten niet stil!

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

Een mooi 'Zondagmiddag Muziek Matinee' in Gassel

Op zondag 7 mei stroomde 'De Viersprong' in Gassel vol met 150 ouderen en mantelzorgers voor het Zondagmiddag Muziek Matinee van Welzijn Ouderen Grave. Het was de vierde editie van het Matinee en de eerste keer dat deze in Gassel werd gehouden.



De aanwezigen werden getraakteerd op een mooi programma. Met een knipoog naar het TV-programma Maestro gaf dirigent en musicus Diederik Elings-Oude Nijhuis een basiscursus dirigeren en leidde diverse klap concerten met de zaal. Daarna vertolkte Emma Flogard weer haar dichterlijke kunsten met muzikale uitstapjes. Na de pauze volgde een muzikaal en humorvol optreden van het Kwartjesvolk uit Zeeland. Ook de informatietafel met folders over het aanbod van activiteiten en diensten van Welzijn Ouderen Grave mocht natuurlijk niet ontbreken op het Matinee.

Roland Eijbersen, voorzitter van Welzijn Ouderen Grave, was presentator van het Matinee en blikt tevreden terug: "het Matinee is een geslaagd concept van Welzijn Ouderen Grave. Op deze middag kwamen ontmoeting, muziek en gezelligheid samen. We hebben heel veel dankbare reacties na afloop mogen ontvangen. Ook willen we Stichting Erfgoed Maaszicht Grave bedanken voor hun bijdrage om het Matinee mogelijk te maken. De mensen achter de schermen van 'De Viersprong' hebben ook hun best gedaan om een mooie middag van te maken. We hebben weer veel mensen blij mogen maken."

Om het Zondagmiddag Muziek Matinee te kunnen organiseren werd deze keer samengewerkt tussen Welzijn Ouderen Grave, KBO Gassel, Dorpsraad Gassel, Senioren KBO Grave en Wijkraad Grave-West. De eerstvolgende editie van het Matinee staat gepland op zondag 1 oktober en zal plaatsvinden in de theaterzaal van Catharinahof in Grave.



Diederik Elings-Oude Nijhuis legt de basisprincipes uit hoe een dirigent werkt.



Emma Flogard in haar rol als woordkunstenaar: mooie teksten met muzikale uitstapjes.



Het was een volle zaal in Gassel.

Het Kwartjesvolk uit Zeeland. Brabantse volksmuziek met tussendoor de nodige grappen.



Ook de 'kleine Mexicaan' mocht niet ontbreken.

Het Kwartjesvolk met hun laatste lied en met een klein draaiorgel. Onderweg naar de bar van 'De Viersprong'



Open themabijeenkomst voor ouderen: 'In balans: voorkom dat je valt'

Op vrijdag 16 juni organiseert Welzijn Ouderen Grave samen met KBO Gassel 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 gymzaal van 'De Viersprong' op vrijdag 16 juni 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 alle ouderen uit Gassel, Escharen, Grave en Velp.

Aanmelding is gewenst en dat kan uiterlijk tot en met 9 juni. 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.



Jos Hoeijmakers (voorzitter KBO Gassel): "We maken het allemaal wel eens mee: valpartijen in de vriendenkring of binnen de familie. Meestal komen we er vrij goed mee weg. Maar dat geluk hebben we niet altijd. Dus doe datgene dat kan helpen valpartijen te voorkomen of als je valt hoe je je dan nog kunt beschermen. Daarom is het nuttig deze bijeenkomst bij te wonen." Roland Eijbersen (Welzijn Ouderen Grave): "Deze bijeenkomst organiseerden we eerder dit jaar in Grave en daar kwamen 60 personen op af. Dit onderwerp leeft en wij vinden het belangrijk om als Welzijn Ouderen Grave aandacht te geven aan preventie. Zeker voor vitale ouderen is dit ook een belangrijk thema."



Oproep: wie kan er een ouderentelefoon gebruiken?

Wij zijn benaderd door een familie die een nieuwe bestemming zoeken voor een ouderentelefoon en een alarmsysteem. De beide apparaten zijn een half jaar oud, maar nu (helaas) beschikbaar in verband met een overlijden.

De telefoon is een Geemarc Amplidect 595 photo, 1 basisstation met telefoon en 1 losse telefoon. Voor slechthorenden, grote knoppen met fotootjes erop en alarmknop.



Het alarmsysteem is heel basic. Trecostar (www.seniorenalarm.eu): 1 grote rode knop waar je op drukt (polsband en hanger) en dat geschakeld is met de telefoon. Je kunt 5 nummers programmeren die dan achtereenvolgens worden gebeld. Na een noodoproep kun je ook spreken door de luidspreker met de oproeper.

De familie in kwestie zou graag iemand blij willen maken met deze apparatuur die het goed kan gebruiken. Beide producten zijn op internet te vinden.

Heeft u belangstelling of kent u iemand die dit goed zou kunnen gebruiken?

Neem dan contact met ons op hierover via een e-mail naar:

info@welzijnouderengrave.nl

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.



- Zelf een seniorencomplex bouwen?

De woningmarkt voor ouderen zit op slot. Er zijn te weinig geschikte woningen voor ouderen. Twee senioren nemen zelf het heft in handen.

<https://www.rtvutrecht.nl/nieuws/3577570/bart-74-en-reinier-75-willen-zelf-seniorencomplex-bouwen-ouderen-willen-wel-doorstromen-maar-er-zijn-geen-woningen>

- Oplichting van ouderen

Het dievengilde is weer actief in de vorm van nep bankmedewerkers. Een gewaarschuwd mens telt voor twee!

<https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/4274380/nepbankmedewerkers-bestelen-drie-ouderen-voor-duizenden-euros>

- Lokale initiatieven als oplossing?

De ouderenzorg is overbelast in ons land en het aantal ouderen neemt alleen maar toe. Gezondheidseconoom Marcel Canoy deed onderzoek naar zorgzame gemeenschappen en ziet daarin de sleutel voor oplossingen.

<https://eenvandaag.avrotros.nl/item/waarom-lokale-initiatieven-volgens-deze-hoogleraar-de-oplossing-zijn-voor-de-vastgelopen-ouderenzorg/>

Aan het woord! Vrijwilliger Ellen Klein van Nistelrooij

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



Wil je jezelf even voorstellen aan onze lezers?

Mijn naam is Ellen Klein van Nistelrooij, woon met mijn man Hans in Velp, heb 2 kinderen, Thomas en Sarah die ieder hun eigen gezin hebben en zij hebben allebei 2 kinderen. Ik ben dus oma van 4 schatjes van kleinkinderen.

Mijn hobby's zijn: koken en bakken, moestuinen, wandelen, fotograferen en kunst en cultuur bekijken.

Tot september 2022 werkte ik bij Dichterbij, daar heb ik met veel plezier 45 jaar gewerkt. Als Z-verpleegkundige ben ik begonnen op de Binckhof en geëindigd als consulent in Gennepe. De laatste jaren lagen mijn werkzaamheden vooral op het

gebied van wet-regelgeving in de zorg en een zo best passend zorgarrangement voor de cliënt uitwerken.

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

Ik heb me aangemeld als ouderenadviseur omdat ik met bovengenoemde kennis, mensen die aankloppen bij Welzijn Ouderen Grave om advies, zou kunnen helpen.

Ik zou het fijn vinden als ik samen met de oudere een zo'n best mogelijke ondersteuning en verzorging kan vinden en ze de weg wijzen in de mogelijkheden in zorgland. Het liefst woont iedereen toch zo lang mogelijk thuis in hun eigen vertrouwde omgeving!

Natuurlijk zal ik niet op alle gebieden een antwoord hebben op een vraag, maar ik kan de mensen doorverwijzen naar andere ouderenadviseurs die op andere vlakken meer deskundig zijn.

Wat is jouw gouden tip voor ouderen?

Probeer zo lang mogelijk de regie over je eigen leven te behouden, leef gezond en als je advies of hulp nodig hebt, laat je dan goed informeren.

Open themabijeenkomst over veilig fietsen. Aanmelden t/m 19 mei!

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 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. Tevens zal fietsenmaker Pim Verbeeten (winkel in Grave) iets vertellen over veiligheidsmiddelen.



Deze bijeenkomst 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.

Deze themabijeenkomst over veilig fietsen is speciaal voor iedereen van 55 jaar en ouder uit Grave en de dorpskerken. Aanmelden kan nog 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.

Wist u dat...

- 13 juni staat er weer een bijeenkomst van het Lokaal Beraad gepland.
- Op zondag 1 oktober is er weer een Zondagmiddag Muziek Matinee gepland. Deze keer in de theaterzaal van Catharinahof. Met een Zuid-Europese tint én een landelijke bekendheid. Zet deze datum vast in de agenda. Communicatie over aanmelden volgt een aantal weken van tevoren.

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.