

### **De magie van Kerstmis**

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

We zitten alweer een tijdje in de maand december. Met recht een feestmaand. Sinterklaas is net vertrokken en aan het einde van deze maand vieren we Kerstmis en Oudjaar.

Kerstmis vind ik iets magisch hebben. Dat kleine Kerstkindje in de stal van Bethlehem heeft onder de mensheid heel wat losgemaakt. Persoonlijk vind ik met name Kerstavond iets speciaals hebben. Wij hebben thuis de traditie om samen met naaste familie lekker te genieten van heerlijke gerechten en hapjes. Kerstmuziek erbij. Met kerstboom en lichtjes overal. Cadeautjes voor elkaar. Met zijn allen naar de nachtmis. En zo samen langzaam opgaan naar die avond. Het heeft iets magisch. Je kunt je al heel snel verliezen in alle drukte en stress van de voorbereidingen voor de feestdagen, laat staan met alle schreeuwerige commercie. Maar de kunst blijft toch om te genieten, ook van de kleine dingen. Zeker in een onrustige wereld zoals we die nu kennen.



In onze omgeving zijn er altijd mensen die het best lastig hebben en zelfs tegen de feestdagen opkijken omdat ze bijvoorbeeld eenzaam zijn. Laten we hen niet vergeten. Een kaartje, een extra bezoekje of zelfs een kleine kerst attentie kan een mooi wonder voor hen zijn.

Ik wens alle lezers van ons 'Koppelteken' een Zalig Kerstmis toe als ook veel geluk en gezondheid voor het jaar 2024.

Roland Eijbersen  
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

---

### ***Ons inlooppunt is gesloten in de laatste week van 2023***

Ons inlooppunt aan de Rogstraat 22 in Grave is normaal gesproken geopend voor vragen van ouderen en mantelzorgers. Mensen kunnen dan binnenlopen en ook zijn we telefonisch bereikbaar. In de laatste week van 2023, specifiek de dagen 27, 28 en 29 december is ons inlooppunt gesloten. Zo kunnen onze vrijwilligers genieten van een paar mooie decemberdagen. Vanaf 2 januari 2024 zijn we weer geopend voor publiek.



---

## **Geslaagde fit- en gezondheidstest in Velp**

Hoe staat het ervoor met uw algemene gezondheid? Is uw gehoor en zicht nog voldoende? Beweegt u genoeg om aan de beweegnorm te voldoen? En bent u bewust bezig met uw voeding? Om antwoord te krijgen op deze en vele andere gezondheidsvragen, gingen tientallen ouderen op donderdag 16 november langs bij Ons Trefpunt in Velp om hun fit- en gezondheid te testen. De testen, georganiseerd door Welzijn Ouderen Grave en Negen, waren een groot succes.



Deelnemers werden tijdens de fitheidstesten getest op conditie, spierkracht, balans en flexibiliteit. Ook onderdelen als de bloeddruk en bloedglucose kwamen aan bod. Op basis van de resultaten kregen alle deelnemers een eindgesprek met een persoonlijk advies. Naast de fysieke gezondheid stond ook de mentale gezondheid centraal tijdens de testdagen.

Regisseur Luc te Braake van Negen kijkt positief terug op fitheidstesten: “Als organisator vind ik het wederom heel mooi om te zien dat er zo veel lokale partners meewerken aan de fit- en gezondheidstesten. Samen willen we dat iedere inwoner binnen de gemeente Land van Cuijk gezond en actief is. De fit- en gezondheidstesten dragen hier met zichtbare resultaten aan bij.”

Anja van Kempen is secretaris bij stichting Welzijn Ouderen Grave en ziet ook het belang van dit soort activiteiten. “Onze stichting bestaat uit ruim 90 vrijwilligers die bijdragen aan een gezonde gemeenschap voor ouderen in Grave en omstreken. Deze fit- en gezondheidstesten zijn erg belangrijk omdat inwoners op een laagdrempelige manier hiervoor bij ons terecht kunnen. Iedereen kent elkaar in de stad en kerkdorpen en dat maakt het ook nog eens hartstikke gezellig om na het testen een kop koffie te drinken en na te praten.”

*Welzijn Ouderen Grave en Negen hebben deze bijeenkomst alleen maar kunnen organiseren doordat lokale bedrijven en organisaties ons ondersteunden. Met een woord van dank daarom aan: De Hoorwereld, Huisartsengroep Grave, Huisartsenpraktijk De Raam, Buurtzorg, La Vita Sana Voedingsbureau, Fysiotherapie De Hampoort, Sociom, Giesbers Optiek, Mantelzorg- en Vrijwilligersplein van Sociom en dorpshuis Ons Trefpunt.*

*We hebben eerder in onze nieuwsbrief bericht dat de aanmeldingen werkelijk waar binnen stroomden (zonder dat wij nog grote PR-acties hadden uitgezet). Ouderen die zich voor 16 november hebben opgegeven, maar helaas niet geplaatst konden worden, zijn op een wachtlijst gezet. In 2024 ontvangen zij een uitnodiging van Welzijn Ouderen Grave om met een nieuwe editie mee te doen.*

---

## ***Geslaagde Sinterklaasbingo***

Op zondag 26 november organiseerden Welzijn Ouderen Grave en Senioren KBO Grave een gezellige Sinterklaasbingo. Vrijwilligers Marly en Jetty hadden voor leuke prijsjes gezorgd. Op de tafels stond de bekende Sinterklaas snoepgoed die gretig aftrek vonden. Naast de gezelligheid was er tijdens de 3 spelrondes grote concentratie onder de deelnemers waar te nemen. Want je wilt die winnende bingo niet laten lopen! Met deze tweede editie kunnen we toch wel concluderen dat er een kleine traditie is geboren.

---

## ***Ontwikkelingen binnen Welzijn Ouderen Land van Cuijk***

Er zijn weer een aantal ontwikkelingen te melden. Hieronder volgt een korte samenvatting van de inzichten die zijn gedeeld via de interne nieuwsbrief 'De Paperclip'.

- **Nieuw bestuur:** het bestuur van Welzijn Ouderen Land van Cuijk heeft het afgelopen jaar ervaren dat de kennis uit de lokale organisaties heel erg belangrijk is om de juiste keuzes te maken en de juiste besluiten te nemen. Reden voor het bestuur om een voorstel te doen aan de Raad van Toezicht om in tegenstelling tot de beginopzet, het bestuur van Welzijn Ouderen land van Cuijk te laten bestaan uit afgevaardigden van de lokale organisaties. Daarbij worden de posities van voorzitter en penningmeester ingevuld door onafhankelijke leden. Het nieuwe bestuur ziet er dan als volgt uit:

- Voorzitter: Frans Brienen (tot de aanstelling van een nieuwe onafhankelijk voorzitter)
- Penningmeester: Harrie van Boekel (onafhankelijk penningmeester)
- Secretaris: Anco Bloemendal (namens Mill)
- Gert Thijssen: (namens Cuijk)
- Jan Jacobs: (namens Boxmeer)
- Rien Krol: (namens Grave)
- Marianne Bruijsten: (namens Sint Anthonis)



- **Werving nieuwe voorzitter:** Frans Brienen zal stoppen als voorzitter. Voor een nieuwe voorzitter is inmiddels een selectiecommissie samengesteld, een profielschets gemaakt en een advertentie uitgezet. Er hebben zich al enkele kandidaten gemeld en binnenkort worden de gesprekken gevoerd.

- **Werkconferentie en beleidsplan:** in september 2022 heeft er in Mill een brede werkconferentie plaatsgevonden onder de titel: "Prettig ouder worden in het Land van Cuijk, hoe doen we dat?" In het afgelopen jaar zijn verschillende werkgroepen aan de slag gegaan om de belangrijkste punten uit de werkconferentie verder uit te werken. Zij hebben hun bevindingen in juli uitgebreid gepresenteerd aan het bestuur. De aanbevelingen van de werkgroepen wordt ook een belangrijk onderdeel van het beleidsplan 2025 – 2028 van Welzijn Ouderen land van Cuijk. Naast deze nieuwe onderwerpen zijn alle bestaande beleidsplannen van de lokale welzijnsorganisaties samengevoegd tot een beleidsplan. Van alle plannen zijn de belangrijkste onderdelen zoals diensten, activiteiten en voorlichtingsbijeenkomsten meegenomen en aangevuld met enkele nieuwe aandachtspunten

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

zoals o.a. valpreventie. Het beleidsplan wordt nu uitgewerkt en binnenkort besproken met de lokale organisaties en de KBO. Het plan is dat we begin volgend jaar het beleidsplan aanbieden aan de gemeente. Samen met een gedegen begroting dient dit beleidsplan als basis voor de subsidies die de gemeente de komende jaren gaat toekennen.

- **Overleg met zorgcoöperaties:** onlangs is hierover een goed overleg geweest met de vertegenwoordigers van de zorgcoöperaties binnen onze gemeente. Binnenkort komt er een vervolggesprek over hoe die samenwerking vorm gegeven kan worden.

- **Samenwerkingsovereenkomst met kring KBO Land van Cuijk:** de lokale welzijn organisaties werken al jaar en dag nauw samen met de plaatselijke KBO's op het gebied van bewegings- en ontmoetingsactiviteiten maar ook bij een aantal diensten. Met het ontstaan van de nieuwe gemeente Land van Cuijk hebben de KBO's zich ook anders georganiseerd en is kring KBO Land van Cuijk ontstaan. Hiermee is Welzijn Ouderen Land van Cuijk onlangs een samenwerkingsovereenkomst aangegaan. In deze overeenkomst is vastgelegd dat er jaarlijks enkele keren overleg is om van elkaar te horen wat er speelt; dat de kring KBO Land van Cuijk vertegenwoordigd is binnen de Raad van Toezicht van Welzijn Ouderen land van Cuijk en dat we regelmatig een gezamenlijk overleg hebben met de gemeente.

- **Samenwerkingsovereenkomst met de gemeente:** voor de financiële ondersteuning van Welzijn Ouderen Land van Cuijk is de subsidie van gemeente Land van Cuijk de belangrijkste inkomstenbron. Welzijn Ouderen Land van Cuijk wordt in de toekomst de aanvrager van de subsidie en is belast met de verdeling van deze subsidiegelden. Welzijn Ouderen Land van Cuijk dient ook rekening en verantwoording af te leggen aan de gemeente. Om dit in de toekomst allemaal vlekkeloos te laten verlopen wordt er ook een samenwerkingsovereenkomst opgesteld tussen de gemeente en Welzijn Ouderen Land van Cuijk. Omdat Welzijn Ouderen Land van Cuijk de ontvanger is van de subsidiegelden en rekening en verantwoording moet afleggen zullen er in de nabije toekomst ook duidelijke afspraken gemaakt moeten worden met de lokale organisaties zodat er over de aanvraag en subsidie stromen zo min mogelijk discussie ontstaat in de toekomst. Ook deze afspraken zullen ook in een overeenkomst vastgelegd worden.



---

### **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.*



#### **- Financiële uitbuiting onder ouderen**

Volgens een schatting van de politie worden er per jaar 30.000 65+'ers financieel uitgebuit. In dit artikel staat informatie over hoe je dit kunt herkennen en wat je kunt doen als je dit constateert.

<https://www.bnnvara.nl/kassa/artikelen/veel-ouderen-financieel-misbruikt-hier-moet-je-voor-oppassen>

#### **- Internetbankieren is niet voor iedere oudere een 'makkie'**

Uit onderzoek van SeniorenWeb blijkt dat 1 op de 10 ouderen moeite heeft met internetbankieren.

<https://www.margriet.nl/actualiteit/senioren-moeite-met-internetbankieren-onderzoek~bad74c01/>

---

### **De beste wensen voor alle lezers!**

De redactie wenst alle lezers van 'Het Koppelteken' een Zalig Kerstmis en alle goeds toe voor 2024! Ook in 2024 zullen we u van digitaal nieuws en wetenswaardigheden voorzien van relevante onderwerpen voor ouderen en hun mantelzorgers die spelen in Grave, Escharen, Gassel en Velp!



---

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

- Onze nieuwsbrief bereikt elke keer honderden mailadressen en het bereik groeit nog steeds. Daar zijn wij heel blij mee. Ook ontvangen wij regelmatig complimenten van onze lezers over onze nieuwsbrief. Kent u iemand die het fijn zou vinden om de nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave te ontvangen? Maak deze persoon er dan attent op en vraag om een e-mail te sturen naar [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl) om zich aan te melden.

- Op zaterdag 24 februari 2024 viert Welzijn Ouderen Grave het 5-jarig bestaan. Daarbij pakken we groots uit. Vanaf 10.30 uur organiseren wij in Catharinahof in Grave een 55+ festival (ontdekken, ontmoeten, ontspannen) waar iedereen kan binnenlopen. In de avond hebben wij voor onze vrijwilligers een feestelijke bijeenkomst in De Brouwketel in Escharen. Een uitgebreide PR-campagne over het 55+ festival zal in het nieuwe jaar worden uitgevoerd. Onze vrijwilligers krijgen nog een separate uitnodiging voor de vrijwilligersbijeenkomst.

- De deelname aan 'Meer Bewegen Voor Ouderen' in Grave is inmiddels sterk gegroeid. Het werd allemaal wel erg druk op de donderdagmiddag. Reden voor het bestuur om toe te staan dat er vanaf januari een tweede groep in Grave wordt gevormd. Vanaf het nieuwe jaar zal er dus een groep om 12.30 uur en om 13.30 uur zijn die gaan bewegen. De deelnemers zijn hierover inmiddels geïnformeerd door onze gewaardeerde docent Marion Paters.

### **Stichting Welzijn Ouderen Grave**

Rogstraat 22  
5361 GR 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)

Réne Peters (penningmeester)

Jetty Janssen

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.