

# -Het Koppelteken-

## Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2024 / nummer 33 - 02 februari 2024

---

### Wij vieren feest!

#### Woordje van de voorzitter

Afgelopen 1 januari bestond Welzijn Ouderen Grave precies vijf jaar. De geboorte van onze stichting volgde op een gedurfde stap van de toenmalige gemeente Grave: het gemeentelijk ouderenbeleid was vroeger voornamelijk verbonden met Ons Welzijn uit Oss en men wilde dit beleggen op het lokale niveau. Er moest een nieuwe stichting komen met vrijwilligers die zorg moesten dragen voor de uitvoering ervan.



Aan een jubileum moet je aandacht besteden. Dat is althans mijn uitgangspunt. Het biedt ons ook de gelegenheid om extra naar buiten toe te treden. We hebben geld gespaard om het jubileum te kunnen bekostigen. Fijn om te zien dat binnen ons vrijwilligerskader een groep mensen bereid is gevonden om het jubileum voor te bereiden. Daar ben ik deze groep vrijwilligers zeer dankbaar voor.

Na de opstartfase vanaf 2019 is Welzijn Ouderen Grave in een groeifase terecht gekomen. Sinds mijn aantreden vanaf mei 2020 heb ik gemerkt dat we professioneler zijn geworden, treden we meer naar buiten en leggen grotere nadruk op samenwerking met lokale partijen en het organiseren van themabijeenkomsten. Zomaar een willekeurige greep: we hebben een mooi inlooppunt in de Graafse binnenstad kunnen realiseren. Op PR-gebied hebben we vernieuwde website gelanceerd, een prachtige reeks folders uitgebracht, verzorgen we een digitale nieuwsbrief en zijn we actief op sociale media. We hebben een breed pallet aan diensten en activiteiten voor ouderen en hun mantelzorgers, maar ook met inhoudelijke thema's timmeren we aan de weg. We hebben een Lokaal Beraad opgericht. Dit alles kunnen we alleen maar doen door de inzet van toegewijde en enthousiaste vrijwilligers. Een groep mensen om trots op te zijn!

Op zaterdag 24 februari staan we stil bij vijf jaar Welzijn Ouderen Grave. Dat doen we onder andere met het organiseren van een 55+ Festival in Catharinahof. Ik hoop dat velen van u een bezoekje aan ons komen brengen op deze dag.

Na ruim 30 digitale nieuwsbrieven te hebben uitgebracht, hebben we gekozen voor een nieuwe en frisse opmaak. U ziet het: we zijn altijd bezig...

Roland Eijbersen  
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

# 55+ festival



Op zaterdag 24 februari 2024 viert Welzijn Ouderen Grave het 5-jarig bestaan.

Vanaf **10:30 uur** tot **15:30 uur** organiseren wij in Catharinahof Grave een 55+ festival waar ontdekken, ontmoeten en ontspannen centraal staan.

Hier kunt u kennismaken met onze samenwerkingspartners. Een kopje koffie staat voor u klaar. U bent van harte welkom!

Toegang gratis  
Theaterzaal van Catharinahof  
Koninginnedijk 252, Grave



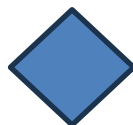
## ***Vijf jaar Welzijn Ouderen Grave: hoe gaan we dat vieren?***

Op zaterdag 24 februari staan wij stil bij ons jubileum. Dat doen we door het organiseren van een 55+ Festival onder het motto: **'Ontspannen, ontdekken, ontmoeten'**. In de Theaterzaal van Catharinahof is er een heuse informatiemarkt met stands waarbij een aantal lokale samenwerkingspartners van ons zich presenteren. Er is muziek, koffie/thee met wat lekkers, ruimte voor ontmoeten etc. Alles in een ongedwongen en informele sfeer.

Om 10.30 uur wordt het 55+ Festival geopend. Toegang is gratis. Het hele gebeuren besluiten we om 15.30 uur. Loop gerust eens binnen!



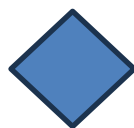
's Avonds vieren we met onze vrijwilligers feest. Dat doen we met een verzorgde avond in De Brouwketel in Escharen. Dit is een besloten bijeenkomst. Er is muziek, een hapje en drankje en een boel gezelligheid.



## ***Zomaar wat cijfers van Welzijn Ouderen Grave***

- ▶ Wij voeren het gemeentelijke ouderenbeleid binnen Grave, Escharen, Gassel en Velp uit met op dit moment 89 vrijwilligers (peildatum 31 december jl.). Een groei van 13% ten opzichte van 2022. Wij hebben daarnaast slechts 1 betaalde kracht en dat is onze bewegingsdocent voor Meer Bewegen Voor Ouderen (ZZP-er).
- ▶ In 2023 telden we 531 bezoekers op ons kantoor/inlooppunt. Dat is een groei van 84% ten opzichte van 2022.
- ▶ In 2023 telden we 1.092 telefoontjes met vragen van ouderen / mantelzorgers. Dat is een groei van 99% ten opzichte van 2022.
- ▶ En wist u dat wij op jaarbasis in totaal duizenden contactmomenten hebben met ouderen in ons werkgebied?





## **Programma voor mantelzorgers in 2024**



Welzijn Ouderen Grave werkt samen met Sociom om een aantrekkelijk aanbod aan bijeenkomsten te organiseren voor mantelzorgers van ouderen in Grave, Escharen, Gassel en Velp. We geven u een inkijkje voor het komende jaar.

### **7 maart**

#### ***Omgaan met de omgeving***

In samenwerking met Annemie, preventiemedewerker van Ypse. Mantelzorg heeft onherroepelijk invloed op je relaties. In de eerste plaats natuurlijk op jouw relatie met de persoon die je zorg biedt. Maar daarnaast ook op de relatie met jouw werkgever en collega's, zorgprofessionals en met jezelf. We hebben allemaal wel de ervaring dat een reactie uit de omgeving niet altijd als helpend door jou kan worden ervaren. Hier staan we deze middag bij stil en krijg je tips en handvatten hoe om te gaan met reacties uit de omgeving. Deze bijeenkomst vindt plaats in de Esterade van 14.00- 16.00 uur.

### **11 april**

#### ***Excursie T-huiz Oss***

Als je het thuis fijn hebt, wil je er ook graag blijven wonen. Door een beperking of ouderdomskwalen wordt dit soms lastiger. In het T-huiz vind je meer dan 70 bijzondere technische snufjes en hulpmiddelen. We kunnen met 10 personen gebruik maken van een rondleiding door deze modelwoning in Oss. Voor deze excursie moet er van tevoren worden aangemeld.

### **13 juni**

#### ***Uitstapje***

Het uitstapje vullen we later dit jaar in. Heb jij hiervoor leuke ideeën? Geef het door!

### **12 september**

#### ***Levend Verlies***

Wanneer je dierbare wordt geraakt door gezondheid verlies vraagt dat om aanpassing. Het gaat bij levend verlies om rouwgevoelens die ontstaan als je afscheid neemt van verwachtingen. Over gedachten hoe het leven anders had kunnen verlopen als de beperking of de ziekte er niet was geweest. Maar ook over het erkennen dat het beeld van de toekomst (noodgedwongen) is veranderd. Kenmerkend voor levend verlies is dat de bron van het verdriet blijft en dat daardoor de rouw ook steeds aanwezig is. Hierdoor zul je dus aan een nieuw toekomstperspectief moeten 'wennen'. Onder begeleiding van een rouwtherapeut krijg je meer informatie over dit thema wat voor iedereen persoonlijk is en een uniek proces. Deze bijeenkomst vindt plaats in de Esterade van 14.00- 16.00 uur.

**10 oktober**

### **Mindfulness**

Als mantelzorger ben je gericht op de zorg van een ander sta je voortdurend aan. Het kan ook gepaard gaan met emoties en gevoelens die ontstaan en versterkt worden als je voor iemand zorgt. Denk aan verdriet, boosheid, frustraties, ongeduld, zorgen maken, schaamte. Maar het geeft ook innerlijke rust als je de zorg voor een dierbare zelf kunt doen, kostbare momenten die je nog samen kunt delen. Tijdens Deze korte workshop maak je kennis met Mindfulness, dit is een vorm van aandachtstraining die je in het nu brengt, in het huidige moment. Het maakt je bewust van ervaringen en je reacties daarop en daardoor ontstaan er inzichten en keuzen. Deze bijeenkomst vindt plaats in de Esterade van 14.00- 16.00 uur.

**12 december**

### **Kerstactiviteit**

Kerst staat weer voor de deur, natuurlijk gaan we ook dit jaar weer onder begeleiding van sfeervolle muziek en een enthousiaste workshopleider kerststukjes maken. Deze bijeenkomst vindt plaats in de Esterade van 14.00- 16.00 uur.

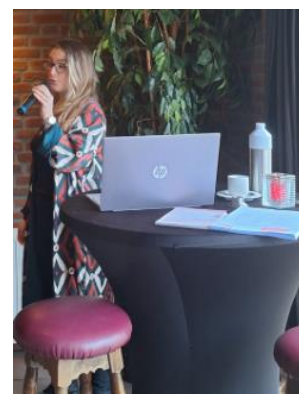


***Wilt u als mantelzorger (automatisch) op de hoogte blijven van deze activiteiten? Geef u dan op bij Welzijn Ouderen Grave via [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl) of loop even binnen bij ons kantoor in de Rogstraat 22 in Grave.***



## ***Mooie inhoudelijke bijeenkomst over gezonde voeding voor ouderen***

Op donderdag 25 januari organiseerde Welzijn Ouderen Grave een themabijeenkomst over gezonde voeding. Ruim 60 personen kwamen naar 'De Brouwketel' in Escharen. Diëtist Daphne van den Berg gaf met flair een mooie lezing over voeding en voorzag de aanwezigen van praktische tips. Na de lezing konden de deelnemers genieten van een passend en gezond lopend buffet, waarbij de koks van De Brouwketel speciaal gerechten hadden gemaakt voor ouderen van 70 jaar en ouder.





## ***Tweede groep in Grave voor 'Meer Bewegen Voor Ouderen'***

Op donderdagen wordt er binnen ons werkgebied op meerdere plekken gesport onder leiding van onze bewegingsdocent Marion Paters, waarbij ouderen op hun niveau meedoen aan bewegingslessen. Omdat de toeloop in Grave dermate was, heeft het bestuur van Welzijn Ouderen Grave eind 2023 besloten om een tweede groep toe te voegen.

In Grave zijn er dus twee groepen, op donderdagen om 12.30 uur en om 13.30 uur. U hoeft per les maar een kleine bijdrage te betalen van 2,50 euro per keer (per bank overmaken naar Welzijn Ouderen Grave).

***Met name voor de groep van 12.30 uur is er nog ruimte voor deelnemers!***

Grave

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.

Wilt u zich aanmelden? Geef u dan op bij Welzijn Ouderen Grave via [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl) of bel naar 0486-72 90 04 of loop even binnen bij ons kantoor in de Rogstraat 22 in Grave.



## **Koepelorganisatie 'Welzijn Ouderen Land van Cuijk' heeft een nieuwe voorzitter!**

De Raad van Toezicht heeft via een brief van Peter Beijers (voorzitter van dit gremium) het volgende laten weten:

*"In onze vergadering (Raad van Toezicht Welzijn Ouderen Land van Cuijk) van 9 januari j.l. hebben wij na zorgvuldige voordracht van de selectie commissie "voorzitter" bestuur Welzijn Ouderen Land van Cuijk. Benoemd in de functie van voorzitter:*

*Mevr. Marion Hulsebosch uit Grave*

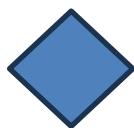
*Marion heeft aangegeven om op korte termijn met u allen kennis te maken en hoopt op een prettige samenwerking in de nabije toekomst.*

*We zijn verheugd dat Marion met haar langdurige adviserende en bestuurlijke ervaring in het sociaal domein bereid is deze taak op zich te nemen."*

Wij als Welzijn Ouderen Grave feliciteren Marion Hulsebosch van harte met deze benoeming en kijken uit naar een prettige samenwerking.

Noot van de redactie: *deze benoeming betekent dat Marion haar taak als onafhankelijk voorzitter van het platformoverleg 'Lokaal Beraad' zal beëindigen. Binnen het Lokaal Beraad overleggen de vrijwilligersorganisaties rondom ouderen op regelmatige basis met elkaar.*





## **Wat lees ik nu? Zomaar wat berichten van het internet**

*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.*



- Ouderen hebben zelf niets aan betutteling. Deze oproep doet ouderengeneeskunde Ester Bertholet bij NPO Radio 1.

<https://www.nporadio1.nl/nieuws/binnenland/d25d841e-623e-4487-8526-a75de63f1157/waarom-we-ouderen-nog-zo-veel-mogelijk-zelf-moeten-laten-doen-stop-de-betutteling>

- De Rotterdamse huisarts Matthijs van der Poel werd door 1Vandaag gevolgd. Ouderen moeten langer thuis blijven wonen. Maar waar eindigt zelfredzaamheid en begint verwaarlozing? Deze huisarts deelt zijn ervaringen.

<https://eenvandaag.avrotros.nl/item/ouderen-langer-thuis-laten-wonen-kan-maar-dan-moet-er-wel-iets-veranderen-ziet-rotterdamse-huisarts/>



## **Wist u dat?**

- Het komt weleens voor dat er bijzondere dingen gebeuren. Zo maakten we recent mee dat er in anderhalve week tijd spontaan vier mensen zich opgaven als vrijwilliger bij Welzijn Ouderen Grave. Daar zijn we uiteraard heel blij mee!
- Het bestuur is bezig met de jaarrekening 2023 en begroting voor 2025.
- Het bereik van onze digitale nieuwsbrief groeit steeds verder. Wij roepen onze lezers op om ouderen in hun omgeving te wijzen op deze nieuwsbrief. Aanmelden voor 'Het Koppelteken' kan via [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)
- In verband met ons 5-jarig jubileum is ons bestuur door journalist Annelies Graafsma van de Arena Lokaal geïnterviewd. Dit krantenartikel verschijnt begin februari.





**Post & bezoekadres:**

Rogstraat 22  
5361 GR Grave



Openingstijden kantoor/ inlooppunt: van dinsdag t/m vrijdag van 9.30 uur tot 12.30 uur.  
U kunt binnenlopen voor een vraag, het aanmelden voor een activiteit of een kopje koffie.  
Tijdens onze openingstijden zijn wij ook telefonisch bereikbaar via: 0486-72 90 04.



[info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)



[www.welzijnouderengrave.nl](http://www.welzijnouderengrave.nl)  
[www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave](https://www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave)

**Bestuur:**

Roland Eijbersen (voorzitter), Anja van Kempen (secretaris), René Peters (penningmeester),  
Jetty Janssen (aandachtsveld VOA's en MBVO) en Rien Krol (aandachtsveld ICT).

Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

*Wilt u zich aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief?*

Stuur dan een e-mail naar [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)