

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 47 - 09 mei 2025

Even er tussenuit

Woordje van de voorzitter

Na een paar drukke maanden, zowel qua werk als privé, heb ik genoten van een korte vakantie in het buitenland. Het was heel fijn om er even tussenuit te zijn.

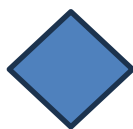
Een andere omgeving, een ander land, meren, heuvels en bergen, ander eten, een ander volk en andere cultuur. Heerlijk om daar van te kunnen genieten. De ontspanning deed me goed. Op de keper beschouwd is Nederland een drukbezette stip op de wereldbol. Overal zie je wel bebouwing en activiteit van mensen. Ik kan dan bijzonder genieten van een andere omgeving, met rust en ruimte, met weidse vergezichten. Vakanties gaan altijd sneller voorbij dan werkweken. Althans zo voelt dat bij mij.



Aan welke vakantie heeft u goede herinneringen? En toen u een klein kind was, waar namen uw ouders u naar toe? Soms is het heerlijk om daar eens over te mijmeren.

Ondertussen gebeurde er weer het nodige bij Welzijn Ouderen Grave. Ons bestuurslid Wil heeft samen met Sociom haar eerste themasessie over positieve gezondheid en psychisch welzijn georganiseerd. Met een mooie opkomst hoorde ik. En op 7 mei hadden we de wijkagent aan het woord die voorlichting gaf over oplichting bij ouderen. Tussendoor hadden al onze vrijwilligers ook hun wekelijkse of maandelijkse taken vervuld. U ziet het... het gaat gewoon door... ook als de voorzitter even weg is. En dat is maar goed ook!

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

23 mei: Doortrappen-bijeenkomst in Catharinahof

Fietsen zorgt ervoor dat ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven. Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het verkeer. Veel oudere fietsers durven na een ongeval niet meer te fietsen, wat grote gevolgen voor hen kan hebben.

Onder het motto 'veilig fietsen tot je 100ste' zetten provincies en gemeenten in op het programma "Doortrappen". Op die manier moet het aantal fietsongevallen onder ouderen afnemen en kunnen ouderen langer mobiel en vitaal blijven. "Doortrappen" is ontwikkeld op initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en is één van de maatregelen uit het Landelijk Actieplan Verkeersveiligheid.

Negen organiseert in samenwerking met Welzijn Ouderen Grave en Pim Bikes een Doortrappen-bijeenkomst voor ouderen uit Grave, Velp, Escharen en Gassel om zo lang mogelijk, maar vooral zo veilig mogelijk te blijven fietsen!

Tijdens deze Doortrappen-bijeenkomst zoomt men in op de oorzaken van een val, verkeersveiligheid, verkeerssituaties en informatie om zo veilig mogelijk te blijven fietsen. Vervolgens zal Pim Bikes iets vertellen over de verschillende type fietsen die er momenteel zijn en aansluiten op de behoeftes.

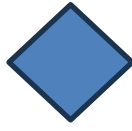
De Doortrappen-bijeenkomst vindt plaats op vrijdag 23 mei tussen 14:00-16:00 uur in Catharinahof.

Aanmelding

Heeft u interesse om deel te nemen aan deze bijeenkomst? Verzekert u zelf dan van een plekje, want er is plaats voor maximaal 25 deelnemers en deelname is gratis. Meld u zich aan via emailadres secretariaat@welzijnouderengrave.nl of via telefoonnummer 0486-729004. Aanmelden kan ook op het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave aan de Rogstraat 35.

De Doortrappen-bijeenkomst start om 14:00 uur, dus zorg dat u op tijd binnen bent op de desbetreffende locatie, zodat men op tijd kan starten. Voor de koffie en thee wordt uiteraard gezorgd.





"Je bent een held als je het vertelt"

Boeiende themasessie over oplichting

Tijdens een goed bezochte themabijeenkomst op 7 mei in de Theaterzaal van Catharinahof vertelde wijkagent Caspar Driessen meer over de tendens van oplichting van ouderen. Vragen als 'Hoe gaat een oplichter te werk?' en 'Waar moet ik op letten als plotseling de politie contact met mij opneemt?' kwamen aan bod.



Deze themasessie werd georganiseerd door de Cliëntenraad van Catharinahof en Welzijn Ouderen Grave. Met bijna 90 aanmeldingen vooraf was over de belangstelling niet te klagen. Immers, een gewaarschuwd mens telt voor twee!



Nepagenten actief

GEEF NOOIT GELD OF WAARDEVOLLE SPULLEN AF

De politie waarschuwt voor oplichters die zich voordoen als agent. Zij weten slachtoffers met babbeltrucs over te halen om geld en waardevolle spullen af te geven.

Slachtoffers, veelal oudere mensen, worden gebeld door iemand die zegt van de politie te zijn. Deze persoon vertelt dat er een risico is dat er bij het slachtoffer wordt ingebroken. Hij of zij biedt aan dat een agent waardevolle spullen en geld ophaalt, om veilig te bewaren in een kluis op het politiebureau.

Korte tijd later staat er een 'agent' aan de deur. Soms dragen zij burgerkleding, soms een uniform (of iets dat daar sterk op lijkt).

Wat kunt u doen:

- Wordt u gebeld en vertrouwt u het niet? Hang op en maak melding bij de politie door 0900-8844 te bellen.
- Staat er een 'agent' voor uw deur? Vraag altijd naar identificatie (een pas met foto en dienstnummer). Bel 112 als u het niet vertrouwt!



Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Zingeving na je pensioen

De een zal zich verheugen op het pensioen om op de kleinkinderen te kunnen passen, veel te gaan fietsen, te reizen, meer tijd te hebben voor hobby's, cultuur of om iets nieuws te leren. Een ander kan er tegenop zien om het werk te missen, moeite te hebben met de grote verandering of bang te zijn om in een gat te vallen. Je voorbereiden op de invulling van je leven is een goed idee!

Genieten van de vrijheid en leuke dingen doen zal na een tijdje vaak niet genoeg zijn. Voor de meeste gepensioneerden bleek van belang: zélf richting geven aan je bestaan, verbondenheid en betekenisvolle contacten, en ertoe doen voor anderen of voor de samenleving (zie 'De derde levensfase', RVS 2020).

Wat past bij jouw interesses en talenten? Doorwerken na je pensioen met minder verplichtingen? Of vrijwilligerswerk..., en wat kies je dan? Oppassen of mantelzorg bieden kan voor de hand liggen. In Ierland zag ik een inspirerend voorbeeld van gepensioneerden die hun deskundigheid en vaardigheden benutten om als vrijwilliger cursussen te geven.



Zinvol bezig zijn, erbij horen, veel genieten, goede contacten, blijven leren, het kan allemaal bijdragen aan je mentale welzijn na je pensioen. Doen waar je blij van wordt én waar anderen blij van worden lijkt mij een mooi begin!

Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)



"Wat te doen met je pensioen?"

Vooraankondiging lezing op 26 juni

Hoe blijf je (financieel) gezond, betrokken en in balans na je werkende leven?

Sta jij aan de vooravond van je pensioen? Of ben je net gestopt met werken? Kom dan naar de inspirerende lezing 'Pensioen in Zicht' op donderdagavond 26 juni in Grave, georganiseerd door Welzijn Ouderen Grave.

Aan de hand van het Nieuwe Balans Model van presentator Essenburgh, erkend trainings- en adviesorganisatie, verkennen we wat er écht toe doet in deze nieuwe levensfase. Niet alleen jouw financiën, maar vooral ook je welzijn staat centraal: hoe blijf je mentaal fit, sociaal verbonden, fysiek gezond en ervaar je zingeving in het dagelijks leven?

Wat kun je verwachten?

- Inzicht in de veranderingen rondom je pensioen op een laagdrempelige en leuke manier;
- Handvatten voor een leven in balans, waardoor je voorbereid bent op de mogelijkheden en risico's van ouder worden en met pensioen gaan;
- Inspiratie voor een betekenisvolle invulling van je tijd;
- Ontmoeting met anderen in dezelfde levensfase.

De lezing vindt plaats in de **Esterade in Grave op donderdag 26 juni**. Inloop vindt plaats vanaf 18.30 uur en de lezing start om 19 uur. De lezing zal tot ongeveer 20.30 uur duren, waarna we nog zorg zorgen voor een drankje. Voor deze avond vragen we een eigen bijdrage van € 10 (inclusief drankjes).

Gun jezelf een mooie start van je pensioen - je bent van harte welkom!

Aanmelden is gewenst i.v.m. beperkte aantal plekken en kan t/m 12 juni.

Aanmelden kan door contact op te nemen met Welzijn Ouderen Grave: van dinsdag t/m vrijdag (09:30 - 12:30) zijn wij telefonisch bereikbaar op 0486-729004 of kom langs op de Rogstraat 35 te Grave. Een e-mail sturen kan natuurlijk ook, naar: secretariaat@welzijnouderengrave.nl

Deze bijeenkomst is vooral interessant voor mensen die op het punt staan om met pensioen te gaan of net pas van pensioen genieten én die woonachtig zijn in Grave, Escharen, Gassel of Velp.

Inspiratie... bewustwording...prikkelende vraagstukken rondom het 'met pensioen gaan'.

Dat allemaal komt samen bij deze bijeenkomst.



GEZOCHT Beste Doortraproute van Brabant

Nomineren kan tot 31 juli 2025



Heb jij een favoriete Doortraproute die perfect is voor ouderen die veilig en ontspannen willen fietsen? Dan is dit je kans om jouw favoriete route in het zonnetje te zetten! Een goede Doortraproute is aantrekkelijk, verkeersveilig en zonder onnodige obstakels.

Help jij mee om de mooiste Doortraproutes van Noord-Brabant in kaart te brengen? Nomineren kan tot en met 31 juli 2025 via de website www.bit.ly/3RY3FP8 of scan de QR code.



Wij kijken er naar uit om al die mooie fietsroutes van Brabant te ontvangen!



BRABANT
GAAT VOOR
NUL
VERKEERS
SLACHTOFFERS

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Het heeft Zijne Majesteit de Koning behaagd u te benoemen tot...



Als deze zin wordt uitgesproken, dan weet je: deze persoon krijgt een Koninklijke onderscheiding. Dit jaar kregen maar liefst 34 inwoners van de gemeente Land van Cuijk tijdens de traditionele lintjesregen een koninklijke onderscheiding.

Onze Burgemeester Marieke Moorman reikte de lintjes - in naam van Zijne Majesteit de Koning - vrijdag 25 april uit in De Weijer in Boxmeer.

Twee van onze vrijwilligers, te weten Marlie van de Ven-Dekkers en Jetty Janssen-Hendriks, beiden uit Grave, zijn benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Wij feliciteren hen van harte hiermee!

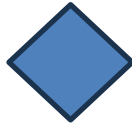


Gezellige activiteitenmiddag voor mantelzorgers

Op donderdag 17 april hadden de mantelzorgers een gezellige middag. In de Esterade werden manden gevlochten die bijvoorbeeld later die week met Pasen mooi als decoratie gebruikt konden worden.



Voor mantelzorgers organiseert Welzijn Ouderen Grave samen met Sociom een aantal activiteiten per jaar, de ene keer meer informatief de andere keer meer ontspannend van aard. Wilt u zich (vrijblijvend) aanmelden bij deze groep? Neem contact met ons op!
- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



Generaal de Bonskazerne - Hof van Velp

Betrokken wonen op de Generaal de Bonskazerne - waar historie en toekomst samenkomen!

Stel je voor: wonen op een historisch kazerneterrein, omringd door groen, een imposant karakter en mensen die – net als jij – bewust kiezen voor leven in verbinding. Op de Generaal de Bonskazerne in Velp ontstaat een bijzondere woonplek, waar ontmoeten, ontdekken en samen leven centraal staan.

In het hart van dit levendige terrein verrijst het Hof van Velp met duurzame koopappartementen in het Knarrenhof®-concept, voor fitte 45-plussers die waarde hechten aan privacy én 'noaberschap'.

De 9 duurzame en gelijkvloerse woningen (60-123 m²) zijn levensloopbestendig, goed geïsoleerd en hebben een hybride warmtesysteem. Ze worden opgeleverd met badkamer en toilet. De keuken kies je zelf. Daarnaast heeft het gebouw een lift en gedeelde ruimtes voor ontmoeting en gezamenlijke activiteiten.

Rondom bruist het terrein met diverse ateliers, een filmcafé, dynamische ondernemers, een lunchroom en ruimte voor cultuur en creativiteit. Een plek waar je betrokken woont, leeft én iets opbouwt – samen met anderen.

We zitten nog in de ontwerpfase: jouw inbreng telt!

Er zijn nog 9 appartementen beschikbaar!

Zin om hier te wonen?

Kom de sfeer proeven tijdens de Open dag op **zaterdag 17 mei** en ontdek wat er mogelijk is! Je bent van harte welkom van **11.00 tot 14.00 uur**. Verken het terrein en het imposante gebouw en maak meteen kennis met het team van WOON Makelaars, het Knarrenhof® én de aannemer!

Meer weten?

Kijk op <https://www.funda.nl/detail/nieuwbouw/43989490/>





Informatie over Valys taxi

- Reizen met de scootmobiel:

U stapt zelf in, de chauffeur draagt zorg voor uw scootmobiel. Het komt regelmatig voor dat Valyspashouders met een scootmobiel reizen. Om veiligheid te waarborgen gelden er regels met betrekking tot het reizen met een scootmobiel. Deze regels zijn opgenomen in de Code VVR (Veilig Vervoer Rolstoelinzittenden). Het is uit veiligheidsoverwegingen niet toegestaan om zittend op de scootmobiel de taxi te betreden. Dit betekent dat als u met een scootmobiel reist u via de zijdeur zelfstandig de taxi in- en uitstapt en dat de chauffeur zorgdraagt voor het in- en uitladen van de scootmobiel.

- Online reizen boeken en beheren in Mijn Vita Mobiliteit:

Wist u dat u gemakkelijk online uw Valysreizen kunt plannen, boeken en beheren via online platform en app Mijn Vita Mobiliteit? Mijn Vita Mobiliteit kunt u gebruiken op uw computer, laptop, tablet en smartphone. Zowel rechtstreeks via internet als via de app die u kunt downloaden via de Apple Appstore en Google Playstore op uw tablet of smartphone.

- Automatische incasso:

Bij de aanvraag van uw Valyspas heeft u een machtiging ondertekend voor automatische incasso. Dankzij deze machtiging hoeft u nooit contant bij de chauffeur te betalen. We incasseren de kosten voor uw Valysreis per maand achteraf bij u.

Meer (algemene) informatie via: <https://www.valys.nl>



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.



• Benidorm vergrijst in rap tempo

In Benidorm (Spanje) is het aantal inwoners ouder dan 65 jaar inmiddels bijna gelijk is aan het aantal jongeren onder de 30. De vergrijzing zorgt voor grote veranderingen in de stad, die natuurlijk ook veel oudere toeristen trekt.

<https://spanjevandaag.com/04/05/2025/benidorm-steeds-minder-jongeren-meer-ouderen/>

- **"70 is het nieuwe 50-gevoel"**

Het Internationaal Monetair Fonds (IMF) heeft namelijk berekend dat de 70-jarige van nu dezelfde cognitieve capaciteiten heeft als mensen die 50 waren in het jaar 2000. Dit komt vooral door verbeteringen in de gezondheidszorg.

<https://www.nporadio1.nl/nieuws/gezondheid/b06a4910-a36a-426b-8ee2-69917aba0e4a/ouderen-blijven-langer-jonger-van-geest-leef-niet-naar-je-leeftijd-70-is-het-nieuwe-50-gevoel>



Wist u dat?

- De voorbereidingen voor het Zondagmiddag Muziek Matinee zijn gestart. Deze succesvolle activiteit kent een grote aantrekkingskracht. De datum is inmiddels bekend: zondag 5 oktober. Meer informatie volgt nog.
- De volgende editie van Zin op Zondag is op 18 mei. Gezellig en vrijblijvend even een praatje maken met koffie/thee. Tussen 14 en 16 uur in de Foyer van de St. Elisabethkerk. Kosten deelname is 1 euro.
- Tot en met april telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 197 bezoekers, 284 inkomende en 212 uitgaande telefoontjes.



Post & bezoekadres:

Rogstraat 35
5361 GP 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



www.welzijnouderengrave.nl

www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave

Bestuur:

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

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