

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 48 - 27 juni 2025

Een verhaal van Tommie

Woordje van de voorzitter

Dit is de laatste nieuwsbrief voor de zomervakantie. Het is daarom een wat langere editie geworden. De volgende editie verschijnt rond eind augustus.

Op mijn LinkedIn komen regelmatig berichten over de zorg in mijn 'feed', zeg maar de stroom aan berichten en updates. Het komt waarschijnlijk omdat ik daar regelmatig op klik om die berichten te lezen en dan krijg je vanzelf meer berichten uit dat zelfde interessegebied op jouw eigen persoonlijke LinkedIn.



Soms lees je een bericht dat je raakt. Ik las een bericht van Tommy Niessen. Tommy is verpleegkundige en hij heeft zijn ervaringen in de zorg opgeschreven in zijn boek: "Tommie in de zorg". Ik geef hieronder zijn bericht weer dat hij op LinkedIn plaatste.

Heeft u pijn tijdens het plassen?' vraag ik aan mevrouw.

'Ja jongen, al twee dagen en er komt steeds maar een beetje...' antwoordt ze zacht.

'Misschien moeten we uw urine laten controleren. Zal ik de dokter bellen?' Ze knikt voorzichtig.

'Misschien wel, jongen...' mompelt ze. Ze ziet er niet goed uit, dat is duidelijk.

Ik bel de huisartsenpraktijk en leg uit wat er aan de hand is. De assistente geeft aan dat we urine mogen inleveren.

'Kunt u misschien iemand vragen om dit voor u te doen?' vraag ik voorzichtig. Het blijft even stil. Ik zie haar denken.

'Ik heb niemand, jongen,' zegt ze zachtjes terwijl ze haar schouders ophaalt. Dat raakt me. Ik weet dat mevrouw weinig sociale contacten heeft. Of beter gezegd; ze heeft één mantelzorger en die is nu net op vakantie. Kinderen heeft ze niet, haar man is al jaren geleden overleden.

Ik weet eigenlijk al genoeg. Als die urine naar de praktijk moet, ben ik degene die dat zal doen.

Ja, officieel is dat niet mijn taak, dat weet ik. Maar voor mijn gevoel kan ik niet anders.



Tommie Niessen  • 2e

Verpleegkundige, auteur en spreker • Tommie in de zorg
Helmond

 34K volgers

'Oké mevrouw, ik regel het voor u.' Ze kijkt me aan, zegt niks, maar ik zie aan haar blik dat ze het waardeert. Even later loop ik naar de huisartsenpraktijk, haal een potje op en breng het naar mevrouw. Gelukkig lukt het haar om iets te plassen. Ik rapporteer wat ik heb gedaan en breng vervolgens het gevulde potje naar de praktijk. Daarna ga ik door met mijn werk.

De volgende dag kom ik weer bij haar. Ze heeft een kuur gekregen, netjes gebracht door de apotheek. De medicatie regelt ze zelf, dat gaat gelukkig prima. Geestelijk is mevrouw scherp, maar lichamelijk beperkt.

'Nog bedankt hè, jongen,' zegt ze met een voorzichtige glimlach.

'Geen probleem!' zeg ik terwijl ik haar aankijk. Ze is dankbaar, dat kan ik zien. En dat doet mij goed. Ja, ik had het misschien niet mogen regelen. Maar wat was het alternatief? Nog een paar dagen wachten totdat de infectie erger werd?

Ongeveer een week later krijg ik commentaar van mijn leidinggevende.

'Ik hoorde dat je urine hebt weggebracht? Dat is niet de bedoeling, Tommie...' zegt ze streng. Ik was het eerlijk gezegd al bijna vergeten.

'Ik had geen keuze...' zeg ik eerlijk en leg haar de situatie uit.

Ze zucht: 'Als we dit voor iedereen gaan doen, dan is het einde zoek...'

Ik knik en geef haar gelijk. Ze heeft gelijk, als je puur naar de regeltjes kijkt.

En ja, ik heb ervan geleerd. Volgende keer pak ik het anders aan... Dan rapporteer ik het gewoon niet.

Wat had ik anders moeten doen? Mevrouw had niemand.

Tommie

Die kwam binnen hé? Bij mij wel...

Ik wens alle lezers van onze nieuwsbrief een mooie en zonnige zomer toe!

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



De wethouder komt op bezoek

Op 10 juli zal wethouder Willy Hendriks-van Haren, die ouderenbeleid in haar portefeuille heeft, een bezoek brengen aan ons inlooppunt in Grave. Enkele bestuursleden van onze stichting zullen daarbij aanwezig zijn. Wij zijn uiteraard verheugd dat de wethouder ons inlooppunt komt bezoeken.

WELZIJN OUDEREN GRAVE

Onze organisatie helpt ouderen om zo lang mogelijk op een prettige manier thuis te blijven wonen. En om zo gezond mogelijk te blijven, lichamelijk en psychisch. We ondersteunen ook mantelzorgers. Onze organisatie bestaat uit vrijwilligers. We werken samen met de gemeente en met mensen van maatschappelijk werk en de gezondheidszorg.



Wat wij doen:

- Ouderenadviseurs: Een bezoek thuis voor een advies over wonen, vervoer, formulieren voor hulpmiddelen-WMO, nieuwe bezigheden of contacten vinden of andere vragen
- Gezelschapsmaatje voor een kopje koffie bij u thuis of om samen iets leuks te doen
- Boodschappen doen met u of voor u
- Maaltijden thuisbezorgen*
- Vervoer naar ziekenhuis, arts of tandarts als er geen ander vervoer is*
- Kleine klusjes thuis*
- Hulp bij belastingaangifte of administratie*
- Bijeenkomsten op zondagmiddag 1x per 2 weken* (1 Euro)
- Eetpunt Samen Smullen: Samen eten 1x per maand*
- Bewegen voor ouderen in een groep elke week*
- Gezondheidstesten
- Bijeenkomsten om informatie te geven over b.v. over veiligheid of gezondheid
(betekent eigen bijdrage gevraagd, de rest is gratis)*

Meer weten?

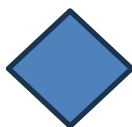
Op www.welzijnouderengrave.nl kunt u meer van ons lezen. Via secretariaat@welzijnouderengrave.nl kunt u zich aanmelden voor onze digitale nieuwsbrief "Het Koppelteken".



Inlooppunt in het centrum van Grave

U kunt, zonder afspraak, langskomen bij Welzijn Ouderen Grave op Rogstraat 35 in Grave. Wij zijn open op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag tussen 09.30 uur en 12.30 uur. Voor een vraag, kop koffie of gewoon een gesprek.

Tijdens openingstijden zijn wij ook bereikbaar via 0486-729004.



Van de bestuurstafel

Ook ons bestuur bestaat volledig uit vrijwilligers en ons type organisatie zorgt ervoor dat er altijd uiteenlopende zaken zijn waar we iets van moeten vinden of bezig mee zijn.

We hebben het gehad over de portefeuille verdeling binnen het bestuur. Wil Buis is tot op heden "algemeen bestuurslid", maar haar expertise over geestelijke gezondheid en haar betrokkenheid bij onze stichting doen deze bestuurstitel geen eer aan. In overleg met Wil zal zij zich richten op het taakveld PR & Communicatie. En natuurlijk blijft ze betrokken bij activiteiten en sessies rondom geestelijke gezondheid. Teun Valckx heeft een tijdje meegedraaid met het bestuur, maar heeft te kennen gegeven zich te willen richten op zijn andere vrijwilligerstaken binnen Welzijn Ouderen Grave. Zijn keuze daarin respecteren we uiteraard en we zijn blij met zijn inzet.



Welzijn Ouderen Grave heeft een goed bereik onder ouderen in ons werkgebied. Maar er is altijd een groep ouderen die ons nog niet goed kent of lastig te bereiken is via digitale middelen. Daarom hebben we als wijze van proef een makkelijk leesbare brief over ons verspreid in Grave-West. Dat heeft inmiddels tot meerdere hulpvragen aan ons geleid. We zullen onze test voor de zomer afronden en dan evalueren of we dit in andere delen binnen ons werkgebied zullen gaan herhalen.



In de afgelopen tijd hadden we ook speciale themabijeenkomsten. Op 23 mei hadden een sessie over veilig fietsen, genaamd "Doortrappen". Daar kwam een groep van 20 deelnemers op af. Op 13 juni hadden we een valpreventie bijeenkomst met ongeveer 15 personen.

Qua sessies kijken we als bestuur ook vooruit. Op 15 september komen de besturen van de verschillende Welzijn Ouderen stichtingen bij elkaar omdat Welzijn Ouderen Land van Cuijk een speciale bijeenkomst heeft georganiseerd. Een Graafse delegatie is daarbij aanwezig. Op zondag 5 oktober is er weer het traditionele Zondagmiddag Muziek Matinee in de Catharinahof. We werken hard aan een spetterend programma. In onze volgende nieuwsbrief zullen we daar meer over vermelden. Voor het najaar hebben we de vrijwilligersbijeenkomst gepland. De opzet van deze bijeenkomst hebben we afgetikt. Onze vrijwilligers krijgen daarover een speciale uitnodiging tegen die tijd.



Terugblik op themabijeenkomst Positieve Gezondheid en Psychisch Welzijn op 30 april

Er waren er rond 50 aanwezigen bij deze bijeenkomst, die was georganiseerd door Welzijn Ouderen Grave. De ontvangst in Catharinahof was zoals steeds heel plezierig. Een actieve inbreng van de aanwezigen en onderlinge uitwisseling werd gestimuleerd.

Wil Buis, bestuurslid van Welzijn Ouderen Grave, vertelde over de achtergrond en de toepassing van Positieve Gezondheid. En wat dit kan opleveren door, naast lichaamsfuncties, ook mentaal welbevinden, dagelijks functioneren, meedoen, zingeving en kwaliteit van leven in beeld te brengen. Besproken werd hoe belangrijk sociale contacten en een goede relatie met je naasten zijn voor je psychisch welzijn, vooral in tijden van ingrijpende verliezen, van dierbaren of van gezondheid.

Na de pauze gingen de aanwezigen onder leiding van Catheline Verstraten van Sociom zelf aan de slag om hun eigen positieve gezondheid in kaart te brengen in het 'spinnenweb'. Dat zette mensen aan het denken, maar sommigen vonden het moeilijk.

We kijken positief terug op deze bijeenkomst. Voor wie het gemist heeft: je kunt zelf aan de slag met je positieve gezondheid via www.iph.nl



Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Eenzaamheid

We willen graag lekker in ons vel zitten, maar dat is helaas lang niet altijd het geval. Zo komt eenzaamheid, het missen van betekenisvol contact met anderen, heel veel voor: 49% van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam. Bij ouderen van 65-74 jaar is dat 'slechts' 46%, bij 75-84-jarigen 52%. Van de 85-plussers voelt 63% zich eenzaam (47% matig, 16% ernstig).

Ik schrok nogal van die getallen. Maar omdat we geen kinderen of kleinkinderen hebben, was eenzaamheid op mijn oude dag wel een schrikbeeld voor mij.

Wat kunnen we doen tegen eenzaamheid? Allereerst beseffen dat het heel gewoon is en dat iedereen ermee te maken krijgt, zelf of in de naaste omgeving. En erover praten en goed naar elkaar luisteren. Samen met anderen iets doen dat je leuk vindt, kan helpen om eenzaamheid te voorkómen. We kunnen omzien naar elkaar, eenzaamheid vermoeden en bespreekbaar maken.

Naarmate we ouder worden is er méér kans op lichamelijke beperkingen, een wegvallend sociaal netwerk en eenzaamheid. Dan kan een gezelschapsmaatje, al dan niet van Welzijn Ouderen Grave, veel te bieden hebben. Op www.eentegeneenzaamheid.nl staan wat de signalen kunnen zijn voor eenzaamheid, wat je zelf kunt doen, en wat gedaan wordt op landelijk en lokaal niveau.



Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)





Een nieuwe voorzitter voor het Lokaal Beraad is gevonden!

Een paar jaar geleden heeft Welzijn Ouderen Grave een Lokaal Beraad opgericht waar alle vrijwilligers organisaties rondom ouderen/mantelzorgers regelmatig bij elkaar komen om elkaar te informeren, een thema uit te diepen en activiteiten af te stemmen. In het begin was Roland Eijbersen de voorzitter van dit overleg. Later heeft Marion Hulsebosch de taak van onafhankelijk voorzitter van dit platformoverleg op zich genomen.



Na het vertrek van Marion was de rol van voorzitter vacant. Wij zijn verheugd om te kunnen melden dat Jan Vastbinder, inwoner uit Grave, bereid gevonden is om voorzitter van het Lokaal Beraad te worden.

Na de zomervakantie zullen we een datum prikken, een agenda opstellen en onze samenwerkingspartners uitnodigen voor de eerste bijeenkomst onder leiding van Jan.



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.



• Hoge temperaturen? Waarom ouderen dan kwetsbaar kunnen zijn

In de zomer is de kans groot dat de temperatuur buiten flink oploopt. Klinisch geriater Dennis Kurstjens legt uit waarom ouderen juist kwetsbaar zijn bij warm weer.

<https://www.l1nieuws.nl/nieuws/2934529/waarom-ouderen-kwetsbaarder-zijn-bij-hoge-temperaturen>

• Hoe hervinden ouderen vertrouwen?

Uit een gezamenlijke onderzoek "Vertrouwen herwinnen" van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en Leyden Academy on Vitality & Ageing blijkt dat het voor ouderen belangrijk is om zichzelf te kunnen zijn, gezien en gehoord te voelen, en erkenning te krijgen van anderen in de buurt én van instanties.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

<https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2025/06/12/ouderen-hervinden-vertrouwen-door-creatieve-participatie>

• Over gezondheid gesproken

De GGD en het CBS hebben de resultaten van een gezondheidsonderzoek in onze regio (Oost-Brabant) bekend gemaakt met speciale aandacht voor leefstijl.

<https://www.omroep1vc.nl/nieuws/17-6-2025-oost-brabant-scoort-gemiddeld-in-gezondheidsonderzoek-zorgen-over-roken-en-obesitas>



WELZIJN OUDEREN GRAVE

is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor onze service **Graag Gedaan**. Met Graag Gedaan helpen we ouderen met een kleine dienst. Deze activiteiten zijn makkelijk planbaar en kost u slechts beperkte tijd per maand. U beslist zelf welke activiteit het beste bij u past. De twee coördinatoren plannen met u de werkzaamheden in.

Welzijn Ouderen Grave is te bereiken op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur

via telefoonnummer **0486-729004**
bezoekadres: **Rogstraat 35, 5361 GP Grave**
of via info@welzijnouderengrave.nl

Diensten die vrijwilligers van Graag Gedaan kunnen leveren aan onze cliënten zijn de volgende:



Boodschappenmaatje

Een vrijwilliger helpt de oudere om voortaan samen naar de winkel te gaan of de boodschappen kan halen.

Gezelschapsmaatje

Er zijn mensen die contact met anderen missen en/of moeilijk zelfstandig de deur uitkunnen. Dan is een vrijwilliger die regelmatig een bezoekje brengt, samen een kop koffie of thee drinkt of een ommetje maakt toch zeer waardevol.

Mantelzorgondersteuning

Tegenwoordig zijn veel ouderen afhankelijk van hun mantelzorgondersteuning. Om ook de mantelzorger te ontlasten, zodat deze er even op uit kan, voor een boodschapie of bezoek aan de kapper. Ook dan kan

een vrijwilliger hem of haar even vervangen. Natuurlijk kan en hoeft de vrijwilliger geen verpleegkundige taken uit te voeren. Zijn/haar aanwezigheid geeft zekerheid aan iedere betrokkene.

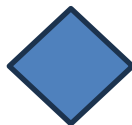
Automaatje

Soms is vervoer een probleem, bijvoorbeeld als men de arts in het ziekenhuis of tandarts dient te bezoeken. U als vrijwilliger brengt hem/haar naar de plek van bestemming, wacht daar of haalt de cliënt op een afgesproken tijdstip weer op. Natuurlijk ontvangt u van de cliënt een kleine onkostenvergoeding per gereden kilometer.

Klusmaatje

Bent u handig met name op het gebied van kleine klusjes, zoals een lampje vervangen, een schilderij ophangen, een stekkertje repareren of heeft u groene vingers om kleine tuinklusen te kunnen klaren? Voor deze dienst ontvangt u van de cliënt een kleine vastgestelde vergoeding op uurbasis.





Wist u dat?

- De volgende edities van Zin op Zondag zijn op 29 juni, 13 juli, 27 juli, 3 augustus en 17 augustus. 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.
- Inmiddels hebben we vijf groepen binnen ons werkgebied met wekelijkse bewegingsles speciaal voor ouderen. Dat doen we in Escharen, Velp en Grave. Heeft u interesse om mee te doen? Neem contact op met ons kantoor.
- Tot en met mei telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 239 bezoekers, 359 inkomende en 261 uitgaande telefoontjes.

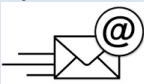


Post & bezoekadres:

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 (aandachtveld VOA's en MBVO), Rien Krol (aandachtveld ICT), Wil Buis (PR & Communicatie).

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