

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2025 / nummer 51 -11 november 2025

Chaos door een verhuizing

Woordje van de voorzitter

Laat ik maar met deur in huis vallen: ik háát verhuizen. Wij zitten er nu midden in. Ik heb nog nachtmerries van de laatste keer, alweer 9,5 jaar geleden. Jouw hele leven staat op zijn kop: alles moet in verhuisdozen, voor allerlei organisaties moet je adreswijzigingen doorgeven en ook nog een hoop geregeld voor alles en nog wat. Het is een chaos in mijn hoofd. Ofschoon we naar een mooie nieuwe plek in Grave gaan, waar ik naar uitkijk, vind ik de chaos erom heen verschrikkelijk!



Wij hebben de luxe dat we onze belastingaangifte door een accountant laten regelen, die standaard voor ons uitstel aanvraagt. Laatst zette ik me ertoe om alle papieren van de inkomstenbelasting aangifte 2024 bij elkaar te zoeken. De noodzakelijke tussenverhuizing hielp ook al niet... waar had ik dat ene formulier nu gelaten? Geen idee. Zoeken, zoeken, zoeken. Na lang zoeken gevonden. Een tijdje terug werd het kouder en ik bedacht me dat het slim zou zijn om alvast mijn handschoenen te zoeken. Ik heb alles doorzocht in de kamer waar alle verhuisdozen staan en het was gewoon niet te vinden. Na een hoop chagrijn ben ik maar naar de Graafse Hema gegaan om nieuwe te kopen. Ik vrees dat dit soort voorbeelden niet de laatste zullen zijn.

We hebben het bij Welzijn Ouderen Grave vaak over geestelijk welzijn. Verhuizen (en in ons geval ook nog flink verbouwen) is één van de meest stressvolle momenten in jouw leven. In geestelijke zin houd ik me maar vast bij de volgende gedachte: uitgeteld op de *nieuwe* bank in de *nieuwe* woonkamer in het *nieuwe* appartement liggen. Lijkt me zalig!

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Allerlei in het kort

Ook in de afgelopen periode gebeurde het nodige. We geven u een kleine impressie in dit artikel.



► **Mantelzorgers**

Op 23 oktober heeft onze "Mantelzorggroep voor Elkaar" een workshop lederen tasjes gevolgd. Het was een fijne en gezellige ontspanning voor de mantelzorgers.



► **Gezondheidstest**

Op 30 oktober hadden we weer een editie van de gezondheidstest, waar ouderen via een aantal stations aspecten van hun gezondheid konden testen/bespreken. Ook samenwerkingspartner Negen was weer van de partij!



► **Vrijwilligersbijeenkomst**

Op 1 november hadden we onze jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst. Deze keer in 'De Brouwketel' in Escharen. Het was een gezellig samenzijn met ongeveer 60 van onze vrijwilligers. Naast een lopend buffetje was er ook een demonstratie met een echte zogenaamde 'Mind*ck' waar een artiest voor optrad. Het was fijn om elkaar even te ontmoeten op deze zaterdagmiddag.



► **Informatiebijeenkomst**

Er was een informatiebijeenkomst over wonen en ouder worden in Land van Cuijk op 3 november in Catharinahof. Ongeveer 120 ouderen bezochten deze bijeenkomst. Een interessante bijeenkomst! Tijdens de bijeenkomst waren er presentaties over vergrijzing en langer thuis wonen. Wethouder Bouke van Vught gaf toelichting op de bouw van seniorenwoningen en mantelzorgwoningen. Woningcorporaties informeerden over huur, toewijzing en woningaanpassingen. Ook was er een kleine informatiemarkt.



► **Annulering**

De eerder aangekondigde bijeenkomst "Wat te doen met je pensioen?" op 26 november wordt geannuleerd vanwege te weinig belangstelling.

Ook de herhaling van de cursus 'Omgaan met verlies' gaat niet door. Wij gaan een andere datum prikken. Mocht u toch interesse hebben in deze cursus, meldt u dan even bij ons secretariaat. Wij zetten u dan op de lijst.



Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Zelf de regie houden

We willen allemaal zoveel mogelijk onze eigen keuzes maken in het leven. Dit wordt niet anders als we ouder worden, en ook niet als we afhankelijk worden van zorg. Zelf kunnen beslissen en keuzes maken wordt ook wel eigen regie genoemd.

Uit onderzoek komt naar voren dat ouderen die zelf de regie voeren beter in staat zijn met tegenslagen om te gaan, en minder stress en een betere kwaliteit van leven ervaren. Dat kun je je waarschijnlijk ook wel voorstellen.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

In de maatschappij en in de gezondheidszorg wordt eigen inbreng en eigen regie al jarenlang gestimuleerd. Burgers en patiënten zijn mondiger geworden, al geldt dat voor de oudere ouderen in mindere mate.

Bij erg kwetsbare ouderen zullen vaak de naasten aandringen op een veiliger woonsituatie of op andere maatregelen. **Blijf hierbij praten met en niet over de oudere!** En sluit aan bij wat belangrijk is voor de oudere over wie je je zorgen maakt.

Van naasten met dementie zullen veel beslissingen moeten worden overgenomen. Maar zoek ook dan naar wat past bij deze oudere en diens wensen en waarden. En geef keuzemogelijkheden, al is het maar over welke kleding of welk eten de voorkeur heeft.



Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)



Vrijwilliger Kees Francissen overleden



Op 30 oktober is vrijwilliger Kees Francissen uit Grave overleden. Kees was bij Welzijn Ouderen Grave een geliefd persoon met zijn open en hulpvaardige houding. Op 5 november was de crematieplechtigheid in Uden. Verschillende vrijwilligers van Welzijn Ouderen Grave waren hierbij aanwezig. Wij wensen zijn partner José veel sterkte met dit grote verlies.



Er komt weer een bijeenkomst van het Lokaal Beraad

Op dinsdag 2 december om 19 uur komt het Lokaal Beraad weer bij elkaar in het Dorpshuus van Escharen. Een uitnodiging voor de besturen van alle vrijwilligers organisaties in Escharen, Gassel, Grave en Velp die te maken hebben met ouderen en mantelzorgers is de deur uitgegaan.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Het zal de eerste keer zijn dat de nieuwe voorzitter Jan Vastbinder deze bijeenkomst leidt. Onderwerpen van gesprek zijn ondermeer afstemming van activiteiten, de mogelijke nieuwe gemeenschapsaccommodatie in het centrum van Grave en de aankomende lokale verkiezingen.



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.



• Depressies bij ouderen: Eigenlijk prima te behandelen

Depressieklachten bij ouderen worden vaak ten onrechte aangezien voor symptomen die horen bij het ouder worden. Zonde, vindt ouderenpsychiater Didi Rhebergen. Zij is op een missie om meer bewustwording te kweken voor dit probleem. Want juist een depressie is vaak goed te verhelpen, waardoor mensen ook op latere leeftijd langer én gelukkiger in het leven kunnen staan.

<https://www.nporadio1.nl/fragmenten/villa-vdb/019a5450-4ba0-733d-bebe-4ce2e238f65e/2025-11-05-depressies-bij-ouderen-eigenlijk-prima-te-behandelen>

• Samen lachen, kletsen en zingen

Tijdens een vakantiebaantje in een woonzorgcentrum ontdekte Thijmen Schoorl (22) hoeveel energie hij krijgt van werken met ouderen. Dat is wederzijds, blijkt uit zijn video's op sociale media. Met humor, enthousiasme en betrokkenheid geeft hij bewoners én volgers een goed gevoel. "Ik denk dat veel mensen van mijn leeftijd een vertekend beeld hebben van een woonzorgcentrum." De grappige en ontroerende video's die hij maakt en deelt, uiteraard met toestemming, zijn geliefd. Op TikTok en Instagram inspireert hij ruim 350.000 volgers om wat vaker naar elkaar om te kijken.

<https://www.rtl.nl/lifestyle/artikel/5535688/zondaginterview-thijmen-schoorl-tiktokvideos-dementerende-oudere>



Sinterklaas bingo bij Zin op Zondag

Op zondag 23 november tussen 14 en 16 uur organiseren we weer een Sinterklaas bingo bij Zin op Zondag. Dit zal worden gehouden in de Hemelvaartzaal van de St. Elisabethkerk (steeg tussen 'Kerkleuner' en het 'Aapje', deur links na 150 meter).



Het belooft een gezellige middag te worden!
Aanmelden is niet nodig.



Wist u dat?

- De volgende edities van Zin op Zondag zijn op 7 en 21 december. 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 oktober telden wij in ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 525 bezoekers, 716 inkomende en 471 uitgaande telefoontjes.
- Eetpunt Samen Smullen gaat om samen lekker eten en genieten! Een mooi drie-gangen menu en terugkerende ontmoetingen.

Tijd & locatie:

Iedere 3de woensdag van de maand.

Van 17.30 tot 19.00 uur.

Hemelvaartzaal St. Elisabethkerk.

Voor deze activiteit wordt een bijdrage gevraagd
12,50 per persoon).



(€

Voor wie?

Voor alle 55+'ers uit Grave, Escharen, Gassel en Velp.

Wel is aanmelden voor deze activiteit verplicht via ons kantoor of e-mail (vol=vol).

Aanmelden kan vanaf 1^e woensdag van de maand. Wij zijn te bereiken op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 09.30 uur - 12.30 uur.

Telefoonnummer: 0486-729004 of via info@welzijnouderengrave.nl



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 (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