

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2026 / nummer 53 - 09 januari 2026

Vrijwilligerswerk

Woordje van de voorzitter

Soms horen we dat mensen denken dat onze inzet bij Welzijn Ouderen Grave bestaat uit betaalde krachten. Niets is minder waar. Wij zijn allemaal vrijwilligers. De mensen die op kantoor hun uren draaien, de bestuursleden, alle inzet bij onze diensten en activiteiten... het is allemaal vrijwilligerswerk.



Vrijwilligerswerk vormt als het ware het kloppend hart van de Nederlandse samenleving en is belangrijk voor het behoud van de sociale cohesie. Met miljoenen Nederlanders die zich jaarlijks belangeloos inzetten, worden sectoren zoals de zorg, sport, cultuur en natuur draaiende gehouden.

In 2024 zette ongeveer de helft van de Nederlanders van 15 jaar of ouder zich minstens één keer per jaar in als vrijwilliger. De hoogste participatiegraad is te vinden in de leeftijdscategorie 65 tot 74 jaar, waar 52,9% vrijwilligerswerk doet. Gemiddeld vervult volgens het CBS een vrijwilliger in Nederland 4,4 uur in de week vrijwilligerswerk.

Als alle vrijwilligers hun "werk" voor drie dagen niet zouden doen, dan valt alles stil. Maar gelukkig doen we dat niet. We zitten in het eerste deel van 2026 en vooruitkijkend is er genoeg te doen in het nieuwe jaar. Zéker ook bij het vrijwilligerswerk!

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave



Themabijeenkomsten in het vooruitzicht

Ook in het nieuwe jaar zal Welzijn Ouderen Grave een aantal themabijeenkomsten organiseren met nadruk op zelfredzaamheid en positieve gezondheid. We bezoeken daarbij weer de verschillende kernen in ons werkgebied.

Deze bijeenkomsten staan open voor alle 55+'ers die woonachtig zijn in Grave, Escharen, Gassel en Velp.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



Hieronder volgt een overzicht van de eerste bijeenkomsten.

Dinsdag 24 februari: PERSOONSALARMERING

Aanvang 19.30 uur. Locatie: Dorpshuus te Escharen

Tijdens deze bijeenkomst geven we meer informatie over aanbieders van persoonsalarmering en het belang hiervan.

Donderdag 5 maart: VALPREVENTIE

Aanvang: 13.30 uur. Locatie: Dorpshuus te Escharen

Tijdens deze bijeenkomst worden algemene inzichten over valpreventie gegeven. Negen zal de Smart-Floor introduceren met een vragenlijst waarbij een screening op valrisico wordt geboden.

Donderdag 16 april: GEZONDHEIDSTESTDAG

Aanvang: 1e zitting 09.30 uur. Tweede zitting 13.30 uur
Locatie: Catharinahof Theaterzaal

Via een aantal stations worden verschillende aspecten van lichamelijke en geestelijke gezondheid besproken. Welzijn Ouderen Grave werkt daarbij samen met lokale zorgaanbieders.

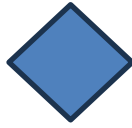
Aanmelden

Voor deze themabijeenkomsten is aanmelding vereist. Dat kan via:

Welzijn Ouderen Grave

Door te bellen van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op telefoonnummer 0486-729004, een e-mail te sturen naar info@welzijnouderengrave.nl of door langs te komen op het inlooppunt aan de Rogstraat 35 in Grave.





Kerngegevens 2025 rondom ons inlooppunt

In de Rogstraat heeft Welzijn Ouderen Grave een eigen plek. We vinden het een mooie en representatieve ruimte om kantoor werkzaamheden uit te voeren, te vergaderen en ook gebruiken we de locatie als inlooppunt. We houden altijd nauwgezet bij hoeveel keren onze doelgroep (ouderen en mantelzorgers) met ons inlooppunt communiceert.

► Aantal bezoekers bij ons inlooppunt

2025: 641

+ 23%

2024: 521



► Aantal binnenkomende telefoontjes bij ons inlooppunt

2025: 848

- 7%

2024: 910

► Aantal uitgaande telefoontjes bij ons inlooppunt

2025: 530

Deze 'nieuwe' indicator zijn we vanaf 2025 gaan meten. Dat maakt dat we over 2024 geen gegevens hebben.



Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Een nieuwe uitdaging?

Hoe kijkt u terug op 2025, op wat er gebeurd is en op wat u gedaan hebt? Zat u lekker in uw vel? Hebt u goede voornemens, zoals stoppen met roken, gezond eten en afvallen of gaan sporten? Dit is zeer bevorderlijk voor uw lichamelijke en psychische gezondheid, dus het is echt de moeite waard. Maar het kan frustrerend zijn als het (weer) niet goed blijkt te lukken.

Misschien is het een idee om na te gaan waar u blij van werd in het afgelopen jaar en wat u voldoening of energie heeft gegeven. En wat u achteraf gezien jammer van uw tijd vond of waar u een vervelend gevoel van kreeg. Misschien te veel bezig met de telefoon, plichtmatige contacten, weinig zinvolle bezigheden of vergaderingen.

Wilt u blijven doen wat u deed, of gaat u voor een nieuwe uitdaging? Iets nieuws aanpakken of iets op een andere manier gaan doen, is goed voor uw hersenen en kan uw gevoel van welbevinden verbeteren. Wat lijkt u leuk of zinvol? Wat past bij u en bij wat u belangrijk vindt? Kunt u in uw omgeving voorstellen om iets sámen anders aan te pakken?



Iets nieuws kan spannend zijn, maar ook veel opleveren!

Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)



Brieven vanuit de gemeente

In december heeft de gemeente Land van Cuijk brieven gestuurd naar ouderen in ons werkgebied die het afgelopen jaar 75 of 80 jaar zijn geworden. In de brief is gewezen op de mogelijkheid om een afspraak te maken met een vrijwillige ouderenadviseur van Welzijn Ouderen Grave. Een eerste telling leverde op dat naar aanleiding van deze brief 31 personen een verzoek bij ons hebben ingediend.



Eetpunt Samen Smullen gaat weer van start

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.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen



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



Papieren afvalkalender nodig?

Mocht u een papieren afvalkalender in huis willen hebben en u vindt het wat lastig om deze via internet te vinden, loop in januari gerust bij ons inlooppunt binnen. Onze aanwezige vrijwilligers zorgen dan dat de juiste versie van de afvalkalender, op basis van uw postcode en huisnummer, wordt uitgeprint. Dit exemplaar kunt u dan mee naar huis nemen.



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.



• Meer ouderen dan jongeren in Nederland

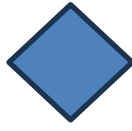
De NOS haalt onderzoek van het CBS aan dat er voor het eerst in Nederland meer 65-plussers dan jongeren tot 20 jaar waren. Begin 2025 waren er 3,72 miljoen jongeren tegenover 3,76 miljoen ouderen. Ook zet in de komende decennia de vergrijzing door.

<https://nos.nl/artikel/2594782-vergrijzing-zet-door-voor-het-eerst-meer-ouderen-dan-jongeren-in-nederland>

• Ouderen blij met de fatbike?

Veel mensen klagen over de fatbikes en zijn voor strengere regels. Toch is ook een deel van de ouderen wel degelijk blij met de fatbike. Ook Ton van Werkhoven hekelt het gedrag van 'jonge knaapjes die zich totaal niet aan de regels houden'. Maar hij wijst op de voordelen van de fatbike. Hij heeft er vorig jaar eentje gekocht. En hij is er 'verschrikkelijk blij' mee. "Ik ben bijna 72 jaar, heb een kunstknie en kan op de meeste fietsen niet op- of afstappen. Een lage instap en een extra bagagedrager zijn voor mij een must."

<https://www.rtl.nl/nieuws/binnenland/artikel/5545161/de-fatbike-heeft-ook-voordelen-vinden-deze-ouderen-jammer-dat>



Geef je op voor 'Omgaan met verlies'

We willen als Welzijn Ouderen Grave in 2026 weer in samenwerking met Sociom een cursus "Omgaan met verlies" aanbieden. Het doel van deze (kleinschalige) cursus is mensen, die afscheid hebben moeten nemen van een dierbare, met elkaar in contact te brengen. Door het gesprek met elkaar kun je ervaringen delen en steun ervaren bij het verlies. Belangrijke thema's die een rol spelen bij het rouwproces worden besproken met elkaar. Het geheel vindt plaats in een vertrouwelijke en veilige setting.

Voor wie is de cursus?

De gespreksgroep is bedoeld voor alle inwoners uit Grave, Gassel, Escharen en Velp, die te maken hebben met het overlijden van een dierbare. Het aantal deelnemers bestaat uit een minimaal zes en maximaal acht personen. Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus.

Inhoud van de cursus:

Het is zeer ingrijpend om een partner, familielid of een andere dierbare te verliezen. Na het overlijden ben je in het begin vaak verdoofd. Na enige tijd word je geconfronteerd met zaken als:

- Hoe moet ik verder?
- Hoe ga ik om met mijn alleen zijn?
- Hoe verwerk ik mijn verdriet/gemis?

Tijdens de cursus vind je antwoorden op deze vragen.



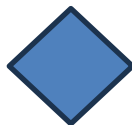
We willen eerst een lijst met deelnemers samenstellen voordat we de reeks met data gaan inplannen in 2026. Inmiddels hebben we vijf deelnemers op de lijst gezet.

Aanmelden kan via Welzijn Ouderen Grave. 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



Zin op Zondag in 2026

De volgende edities van Zin op Zondag zijn op 25 januari, 8 en 22 februari. 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.



Wist u dat?

- Welzijn Ouderen Grave had recent een ondersteuningsbrief ingeleverd bij Dorpsraad Gassel voor de inzet van een duo fiets in Gassel. Uiteindelijk is het de Stichting Dorpsraad Gassel gelukt om voldoende financiële middelen binnen te halen om de duo fiets met alle aanpassingen erop en eraan aan te schaffen. De Dorpsraad Gassel presenteerde deze duo fiets aan alle inwoners op zondag 21 december tijdens "het ontsteken van de lemkes" op het plein.
- Het Jaaroverzicht 2025 van Welzijn Ouderen Grave is weer opgesteld waarin de lezer in één oogopslag kan zien wat er vorig jaar allemaal is georganiseerd en hoeveel deelnemers we daarbij hadden.

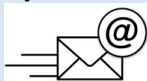


Post & bezoekadres:

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