

-Het Koppelteken-

Digitale nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Editie 2026 / nummer 54 - 06 februari 2026

Appelmoes

Woordje van de voorzitter

Heel soms lees je een bericht waarvan je denkt: *dit kán niet waar zijn!* Het overkwam mij toen ik het nieuwsbericht las over het zorgcentrum Cleijenborch in Colijnsplaat (Zeeland). De directie had besloten om de appelmoes van het menu te schrappen omdat het niet gezond genoeg zou zijn. Deze beslissing leidde tot veel onvrede van bewoners en hun familie. Symbool werd een 101-jarige bewoonster die gewoon was om elke dag een portie appelmoes te eten.



Het gevolg van dit besluit van de directie? Een hele rel. De 'bonus kleindochter' van de 101-jarige kwam in actie. Zij vond dat mensen op die leeftijd zelf moeten mogen beslissen wat ze eten. De hele buurt zamelde spontaan potten appelmoes in. Belangenorganisatie ANBO-PCOB mengde zich in de strijd en sprak van "betutteling" van ouderen. Verschillende media doken op dit onderwerp.

De directie raakte in mijn ogen in paniek en verduidelijkte later dat het hen vooral ging om het schrappen van de plastic kuipjes waar de appelmoes inzat. Ze waren nog op zoek naar alternatieven. Tuurlijk... eerst iets verbieden zonder een alternatief te hebben.

Appelmoes kan trouwens een prima middel zijn voor ouderen met slikproblemen. Of behulpzaam zijn met het slikken van medicatie. Het staat er zelfs om bekend dat het de eetlust op kan wekken door de zoetzure smaak die het heeft. En het is ook nog lekker...

Afijn, dit was weer een sterk staaltje 'directie uit de bocht' en voorbeeld van micro-management. Ik kan me zo voorstellen dat een directie zich beter met nuttigere onderwerpen kan bezighouden. Die hele 'appelmoes rel' was dan ook meer dan terecht. Ik krijg uitslag van opgelegde betutteling. Stiekem hoop ik dat die 101-jarige bedolven is onder een hele voorraad van appelmoes potten die genoeg is voor meerdere jaren.

Roland Eijbersen
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave





Informatieavond over persoonsalarmering 24 februari

Ouder worden betekent een hoger risico op vallen of andere acute lichamelijke problemen. Een alarmsysteem kan een oplossing zijn om direct alarm te kunnen slaan bij uw naasten, door een knop in te drukken die u bij u draagt in een horloge, aan een halsketting, of in een clip die bevestigd wordt aan uw onderkleding. Dit geeft een veilig gevoel en kan helpen om langer zelfstandig thuis te wonen. Het geeft ook een geruster gevoel bij uw naasten, omdat zij onmiddellijk een melding krijgen als u op de knop drukt.

Er zijn er diverse systemen en mogelijkheden voor persoonsalarmering. Maar hoe maak je hieruit een keuze?

Welzijn Ouderen Grave organiseert hierover een informatieavond op

dinsdag 24 februari a.s. in 't Dorpshuus in Escharen.

Aanvang 19.30 uur, inloop met koffie vanaf 19 uur. De toegang is gratis.

Wilko van der Meer zal vertellen welk type alarmsystemen er op de markt zijn, welke voor- en nadelen de verschillende systemen hebben en wat belangrijke kenmerken zijn om het juiste alarmsysteem voor jezelf te kiezen. Als voorbeeld laat hij noodknoppen zien van Persafe.

U kunt vragen stellen en brochures meenemen.

Aanmelden bij Welzijn Ouderen Grave via secretariaat@welzijnouderengrave.nl

Of van dinsdag t/m vrijdag van 09.30 - 12.30 uur bellen naar 0486 729004. U kunt natuurlijk ook langskomen bij ons inlooppunt op Rogstraat 35 in Grave.





Proud2bOud: Rubriek over mentaal welzijn

Samen beslissen

Vroeger bepaalde de arts of hulpverlener wat het beste was voor de patiënt of cliënt. Gelukkig is dat veranderd, tegenwoordig is samen beslissen het uitgangspunt.

Dit gebeurt in een gesprek tussen 2 deskundigen: de arts of hulpverlener met vakkennis en ervaring vanuit haar of zijn beroep, de patiënt of cliënt met kennis over zichzelf, het eigen lichaam, de eigen ervaringen en voorkeuren.

De taak van de arts of hulpverlener is om uit te leggen wat de mogelijkheden zijn, met daarbij de voordelen en (mogelijke) nadelen.

De patiënt of cliënt vertelt wat haar of zijn wensen, verwachtingen, zorgen of angsten zijn, wat zij of hij belangrijk vindt en hoe de leefsituatie is. Besproken wordt welke keuze hier het beste bij aansluit. Vaak worden ook naasten bij dit gesprek betrokken. Dit samen afwegen leidt meestal tot meer tevredenheid aan beide kanten.

Natuurlijk zijn er situaties waarin samen beslissen niet mogelijk is, zoals bij een acute ernstige aandoening, of als iemand niet in staat is om mee te denken. En niet iedereen wil meebeslissen. Samen beslissen is een recht, géén plicht! Op www.thuisarts.nl zijn



keuzehulpen te vinden voor verschillende lichamelijke aandoeningen, evenals de keuzehulp behandeling bij depressie en de keuzehulp voor wel of geen onderzoek naar dementie.

Met hartelijke groet,
Wil Buis (bestuurslid)



Lokaal Beraad over ouderenbeleid

Twee á drie keer per jaar komt het Lokaal Beraad samen. Dit is een initiatief van Welzijn Ouderen Grave. Onder leiding van onafhankelijk voorzitter Jan Vastbinder komen afvaardigingen van de besturen van alle vrijwilligers organisaties uit ons werkgebied samen die raakvlakken hebben met ouderen om elkaar te informeren, te helpen en daar waar dat nuttig is activiteiten op elkaar af te stemmen.

Op 10 februari zullen we met een aantal landelijke en lokale politieke partijen die meedoen aan de gemeenteraadsverkiezingen het gesprek voeren over ouderenbeleid in het Land van Cuijk. Dit is geen open bijeenkomst of debatavond, maar een gesprek. We rekenen op mooie inhoudelijke bijdragen.

Hulp voor ouderen bij aangifte INKOMSTENBELASTING

Heeft u hulp nodig bij het indienen van de aangifte inkomstenbelasting?

Vanaf 1 maart t/m 31 mei kunt u weer gebruik maken van de hulp van Welzijn Ouderen Grave om de aangifte inkomstenbelasting 2025 samen met u in te vullen.

Welzijn Ouderen Grave beschikt over een team van ervaren deskundigen die op basis van vertrouwen en vriendelijkheid u ondersteunen bij het digitaal indienen van deze aangifte.

Ook werken wij daarbij samen met Senioren Grave.

U komt in aanmerking voor onze hulp als u voldoet aan alle onderstaande voorwaarden:

- ✓ U bent minimaal 55 jaar oud.
- ✓ U woont in Grave, Escharen, Velp of Gassel.
- ✓ U kunt niet zelfstandig uw aangifte invullen of uw netwerk (familie of vrienden etc.) kan u daar niet bij helpen.
- ✓ Uw bruto jaarinkomen (AOW en pensioen in box 1) is:
alleenstaand lager dan 42.241 Euro of samenwonenden lager dan 54.350 Euro.
- ✓ U heeft geen complexe zaken in uw aangifte, zoals een eigen zaak of bijzondere bezittingen
- ✓ Vermogen mag niet meer zijn dan de belastingvrijstelling: voor alleenstaande 57.000 Euro en voor samenwonenden 114.000 Euro.



Voldoet u aan alle bovenstaande voorwaarden? Dan kunt u contact opnemen met Welzijn Ouderen Grave. Van dinsdag- t/m vrijdagochtend zijn wij telefonisch bereikbaar op 0486-729004 of kom langs op de Rogstraat 35 in Grave. Een e-mail sturen kan ook: info@welzijnouderengrave.nl
Wij maken vervolgens graag een afspraak met u en een vrijwilliger komt op de afgestemde datum en tijd bij u aan huis.
Wij vragen een kleine vergoeding: geordend met voorwerk door de oudere: 12 Euro.
Ongeordend met geen voorwerk door de oudere: 25 euro (waarbij onze vrijwilligers dus de administratie helemaal moeten uitzoeken).



Gezocht!

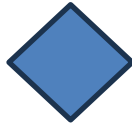
Samen musiceren?

Samen schaken?

Ik zoek iemand die het leuk vindt om samen piano "quatre mains" te spelen. Ik speel allerhande, vnl. klassieke stukken van bv. Schubert en Mozart en anderen. Je moet wat moeilijker te spelen stukken wel aankunnen. Bij mij of/en bij jou thuis.

Ook zoek al enige tijd een schaakmaatje, die op een redelijk niveau regelmatig wil schaken (bv. eens per maand) bij mij of/en bij jou thuis.

Interesse of meer informatie: Niek Luuring, telefoon 06-51598178.

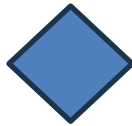


Overzicht Alzheimer Café in 2026

Datum	Plaats	Locatie	Thema
26 januari	Cuijk	Castella	Zolang mogelijk thuis blijven wonen
23 februari	Beugen	MFA Het Kruispunt	Zeg Ja tegen dementie
16 maart	Mill	Millersweerd	Dementie & Geldzaken
13 april	Beugen	MFA Het Kruispunt	Geheugen problemen in het dagelijks leven
18 mei	Escharen	Dorpshuus	Veiligheid en vrijheid
15 juni	Beugen	MFA Het Kruispunt	Euthanasie bij dementie
13 juli	Cuijk	Castella	Zorg voor jezelf
17 augustus	Beugen	MFA Het Kruispunt	Niet pluisgevoel
14 september	Mill	Millersweerd	Dementie & Gedragsverandering
21 september	Wereld Alzheimerdag		
19 oktober	Beugen	MFA Het Kruispunt	Rol van Casemanager dementie
16 november	Escharen	Dorpshuus	Rouw en Verlies (Dementie een levend verlies)
14 december	Beugen	MFA Het Kruispunt	Respijt zorg

** wijzigingen voorbehouden

Entree is vrij. Iedereen is welkom: mantelzorger, familie of professional. Voor koffie en thee wordt gezorgd.



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.



• Kan iedereen doorwerken tot 70 jaar?

Het nieuwe kabinet is voornemens om de AOW-leeftijd naar zeventig jaar te verhogen. Maar kan iedereen doorwerken? "Je moet veel meer naar de individuele mens kijken. Voor de een is werken tot 70 haalbaar, voor de ander niet." Krant Trouw bericht erover.

<https://www.trouw.nl/binnenland/kan-iedereen-doorwerken-tot-zijn-zeventigste-veel-ongelijkheid-tussen-ouderen~b573b6f2/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

• De Seniorencoalitie kritisch op nieuwe kabinetsplannen

Het coalitieakkoord dat D66, CDA en VVD vandaag hebben gepresenteerd heeft vergaande gevolgen voor ouderen, stelt De Seniorencoalitie, een samenwerkingsverband van zeven ouderenorganisaties waar ANBO-PCOB onderdeel van is. Met name de verhoging van het eigen risico, het verder opschuiven van de AOW-leeftijd en de bezuinigingen op ouderenzorg worden als zorgwekkend gezien.

- Het Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen

Positief is dat er werk wordt gemaakt van woonoplossingen voor ouderen.

<https://anbo-pcob.nl/nieuws/nieuwsberichten/seniorencoalitie-coalitieplannen-hebben-ingrijpende-gevolgen-voor-ouderen/>



Senioren Velp op excursie naar Velps bedrijf

Velp - Voor sommige leerzame uitstapjes hoeven de Velpse senioren niet ver van huis: Op zaterdag 17 januari waren zo'n 30 personen op excursie naar de paardenfokkerij van



dorpsgenoot Maarten Brands. Maarten wist het publiek te boeien met zijn passie voor paarden. Samen met zijn gezin runt hij een bedrijf waar Velp trots op mag zijn! Senioren Velp is een belangenvereniging met meer dan 100 leden. Deze seniorenvereniging zet zich in voor laagdrempelige

ontmoetingen met gezelligheid en aandacht voor elkaar. Zo is er wekelijks een koffieuurtje en een knutselclub. Aan het noodzakelijk bewegen voor senioren wordt aandacht besteed via gymlessen en koersballen. Als het weer het toelaat, gaat er een wandelgroep op pad.

Daarnaast probeert men maandelijks voor "Elk Wat Wils" te programmeren. Te denken valt aan een excursie of museumbezoek. Ook zijn er regelmatig educatieve voorlichtingsbijeenkomsten verzorgd door iemand met toepasselijke vakkennis. Uiteraard wordt voldaan aan de vraag naar Brabantse "plattelandsactiviteiten". Zo is er het plan om dit voorjaar het museum voor Nostalgie en Techniek te bezoeken. En natuurlijk blijft de traditionele Mariaverering in Mei op het programma. Erg interessant lijkt het zomerbezoek aan Bronbeek. De reis gaat naar het Museum over de Nederlandse koloniën, inclusief rondleiding door de mooie tuinen en een Indonesisch buffet.

Ook organiseert men graag lezingen over de Velpse omgeving van vroeger en nu. Zo neemt na Carnaval de Reekse ras verteller Ton Cruisen het publiek mee "de Lucht in" via een presentatie over het weer en wolken, compleet met foto's uit de omgeving. Na afloop van de jaarvergadering in maart neemt bestuurslid Tiny Peters, via een fotopresentatie, de leden mee op zijn reizen langs Europese bezienswaardigheden. Er zitten in de maand april GSM- en internet lessen in de planning voor mensen die

daarover nog wat willen leren. Voor liefhebbers van muziek en spel zijn er optredens van een POP-koor en een toneelclub. En voor de liefhebbers van bewegen is er een stadswandeling.

Het jaarlijks hoogtepunt is als vanouds de Kerstviering met zo'n 75 deelnemers. Senioren Velp werkt graag samen met andere initiatieven voor mensen met wat extra behoefte aan aandacht. Dit in de vorm van een open ontspanningsmiddag voor alleenstaanden of kook- en eetactiviteiten voor wie daar mee geholpen is.

Er zijn goede contacten met de senioren van zorgresidentie Mariëndaal in Velp. Samen wordt daar jaarlijks gezellig Carnaval gevierd.

Voor zaken met betrekking tot zowel lichamelijke als geestelijke gezondheid, verwijzen Senioren Velp graag naar het kwalitatief goede aanbod van Welzijn Ouderen Grave (WOG - zie: www.welzijnouderengrave.nl)

Tenslotte heeft Senioren Brabant-Zeeland het voornemen in het Land van Cuijk themamiddagen te organiseren rondom wonen, speciale voorzieningen (WMO en WLZ) en Zorg. Ook daarover houdt men de leden graag op de hoogte. Nieuwe leden zijn van harte welkom: aanmelden kan via seniorenvelp@gmail.com



Inschrijving staat open voor mensen vanaf 55+, het lidmaatschap bedraagt 28 euro.

Meer info over Senioren Velp: Marcel Raaijmakers, secretaris 0638958801



Themabijeenkomsten in het vooruitzicht

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.



Zin op Zondag in 2026

De volgende edities van Zin op Zondag zijn op 8 en 22 februari, als ook op 8 maart. 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 heeft met Senioren Grave, Senioren Velp en de Dorpsraad Gassel afspraken gemaakt over de doordeweekse activiteiten voor ouderen in de dorpshuizen en Catharinahof. In alle vier de kernen kunnen we dit doen en vorig jaar deden hier gemiddeld 220-240 ouderen op weekbasis aan mee. De voorgenoemde organisaties krijgen een financiële bijdrage hiervoor vanuit Welzijn Ouderen Grave. Eén van de voorwaarden is dat deze activiteiten open staan voor alle ouderen.
- Voor de cursus 'Omgaan met verlies', een samenwerking tussen Sociom en Welzijn Ouderen Grave, hebben zich voldoende deelnemers opgegeven.
- In januari telden we bij ons inlooppunt aan de Rogstraat in Grave 49 bezoekers, 76 inkomende telefoontjes en 70 uitgaande telefoontjes.
- Op 21 april organiseren we een themasessie over 'Palliatieve zorg en euthanasie: informatie en uitwisseling.' Aanvang: 19.30 uur. Locatie: Catharinahof (Theaterzaal). Aanmelden bij Welzijn Ouderen Grave is gewenst.
- Op 10 oktober, het is nog ver weg, organiseert Welzijn Ouderen Grave een grootse 55+ gezondheidsbeurs in Catharinahof. Een projectgroep is gestart met de voorbereidingen.



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