

### **Klaar in de startblokken**

#### **Woordje van de voorzitter**

We zitten alweer een tijdje in het nieuwe jaar 2022. De feestdagen liggen achter ons. Als bestuur hebben we ook teruggekeken op het afgelopen jaar en kwamen tot de gemeenschappelijke conclusie dat 2021 een druk en uitdagend jaar is geweest. We zijn in ieder geval trots op al het werk wat is verzet door onze vrijwilligers. Tegelijkertijd overheerst ook het gevoel dat gedurende het afgelopen jaar de 'balletjes weer onze kant oprolden'. Of het nu was rondom de hele situatie van de gemeentelijke subsidie, de afwikkeling van enkele financiële onderwerpen met de gemeente of de regionale samenwerking.



Inmiddels heeft het bestuur het beleidsplan 2022 geaccordeerd. U kunt deze binnenkort nalezen op onze website via: <https://www.welzijnouderengrave.nl/over-wog/beleid>  
In het beleidsplan besteden we aandacht aan de werkhema's voor dit jaar, los van onze regulieren activiteiten en diensten.

We staan met zijn allen klaar in de startblokken om van 2022 een mooi werkjaar te maken. Onze ouderen in Grave, Escharen, Gassel en Velp kunnen op ons rekenen.

Roland Eijbersen (voorzitter)

---

### **Welzijn Ouderen Grave ontvangt D'n Opsteker 2021!**



Verbaasde gezichten op woensdag 29 december in ons kantoor aan de Rogstraat in Grave. De Graafse wethouders Joosten, Henisch en Lemmen stonden voor de deur. Zij kwamen D'n Opsteker, de vrijwilligersonderscheiding van de gemeente Grave, uitreiken aan Welzijn Ouderen Grave.

Als dank voor al onze inzet voor ouderen mochten wij een mooi beeldje en bos bloemen in ontvangst nemen. Namens het bestuur deed Paula van Rensch dit. D'n Opsteker heeft voorlopig een mooi plekje gekregen in de etalage van het kantoor.

Het bestuur heeft dezelfde middag direct een digitaal bericht aan al onze vrijwilligers doen uitgaan. We mochten vele felicitaties ontvangen op dit nieuws. Van Sociom ontvingen we een schitterende bos bloemen.

In de Arena Lokaal verscheen een mooi artikel over de uitreiking, zie link:

<https://www.arenalokaal.nl/arena/nieuws/regio-land-van-cuijk/grave/vrijwilligers-voor-het-laatste-door-gemeente-grave-in-het-zonnetje-gezet>

Het bestuur draagt D'n Opsteker uitdrukkelijk op aan al onze vrijwilligers die week in week uit zich inzetten voor de ouderen.

---

### ***Vitaliteitscheck72 Grave 2021: Onderzoek naar gezondheid en welbevinden van 72-jarigen uit Grave***

Alle inwoners van de gemeente Grave die vorig jaar 72 jaar werden, kregen vanaf eind augustus een uitnodiging om mee te doen aan een onderzoek naar hun algemene gezondheid en welbevinden. Deze 'vitaliteitscheck' is bedoeld om eventuele problemen zo vroeg mogelijk te signaleren en daarmee ergere of bijkomende problemen te voorkomen.

Er hebben uiteindelijk 52 inwoners (30% van de 72-jarigen) deelgenomen aan de vitaliteitscheck72. Deze deelnemers startten de vitaliteitscheck met een inventarisatie of en zo ja, op welk gebied er een hulpvraag ligt. Daarna werden de deelnemers gezien door de fysiotherapeut die de vragenlijst besprak en een aantal fysieke tests afnam. De check werd afgesloten met een gesprek rondom positieve gezondheid door een medewerker van de GGD of van Sociom.



De deelnemers kregen individueel advies en/of werden doorverwezen naar passend aanbod. Dit varieert van een advies rondom leefstijl, specifieke oefeningen tot een verwijzing naar een arts of therapeut of een activiteit bij een lokale vereniging of vrijwilligersorganisatie.

Uit de evaluatie die 31 deelnemers hebben ingevuld, krijgt de vitaliteitscheck gemiddeld een 7.8. Iedereen zou de vitaliteitscheck aanraden bij familie of vrienden en 29 deelnemers zijn het er (helemaal) mee eens dat het gesprek rondom positieve gezondheid een meerwaarde heeft gehad. Meer dan de helft van de deelnemers geeft aan iets te gaan veranderen aan hun leefstijl. Dat varieert enorm en kan gaan over gebruik van vitamine D, oppakken van specifieke oefeningen of gezonder leven (bijvoorbeeld minder alcohol drinken). De vitaliteitscheck72 werd georganiseerd door de gemeente Grave, Welzijn Ouderen Grave, GGD Hart voor Brabant, Sociom (ouderenwerk), en Fyne (fysiotherapie Grave).

*Noot van onze redactie:*

*De werkgroep bestaande uit alle betrokken partijen zal bespreken of er in 2022 een vervolg komt. Het bestuur van Welzijn Ouderen Grave staat hier in principe welwillend tegenover, mits onze feedbackpunten worden meegenomen.*

---

## **Informatie afvalkalender 2022 en oud papier**

De papieren afvalkalender 2022 wordt in het Land van Cuijk en Boekel niet meer huis aan huis verspreid. Welzijn Ouderen Grave heeft van diverse kanten signalen ontvangen van ouderen dat zij het lastig vinden om de afvalkalender online te raadplegen.

Ouderen die daar behoefte aan hebben, kunnen een exemplaar van de afvalkalender ontvangen via een bezoekje aan het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave aan de Rogstraat 22 in Grave. Tijdens werkdagen is tussen 09.30 en 12.30 uur iemand aanwezig die u daarbij kan helpen.

### **Oud papier**

Vanaf 1 januari zijn er ook wijzigingen voor wat betreft het oud papier aanleveren voor Senioren KBO Grave. De KBO staat met containers op de donderdag op de even weken op de parkeerplaats aan de St. Elisabethstraat en op de oneven weken op het Bikkeldamplein. Het oud papier kan dan worden aangeleverd tussen 10.00 tot 20.00 uur.



---

## **Voor u geselecteerd...**

*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.*



### **- Wijkraad Grave-West zorgt voor tweede AED**

De 'nieuwe' wijkraad Grave-West timmert hard aan de weg. Zij hebben recent een tweede AED aangeschaft en in de wijk opgehangen.

<https://www.arenalokaal.nl/arena/nieuws/regio-land-van-cuijk/grave/grave-west-heeft-weer-nieuwe-aed-in-de-wijk>

### **- Ouderenbonden: denk aan de koopkracht!**

Vier ouderenbonden geven aan dat het kabinet te weinig aandacht heeft voor de koopkracht van ouderen.

<https://www.trouw.nl/economie/ouderenorganisaties-kabinet-heeft-blinde-vlek-voor-koopkracht-ouderen~b23c2624/>

### **- 9-jarige Valentijn uit Uden heeft een idee voor ouderen**

Valentijn en zijn moeder zetten zich in voor eenzame ouderen.

<https://dtvnieuws.nl/nieuws/artikel/valentijn-en-zijn-moeder-strijden-tegen-eenzaamheid-met-kopje-koffie-voor-het-raam>

---

## **Aan het woord! Vrijwilliger Marlie van de Ven-Dekkers**

*In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat Marlie van de Ven-Dekkers.*

### **Wil jij jezelf even voorstellen aan onze lezers?**

Mijn naam is Marlie Dekkers en ik ben weduwe van Felix van de Ven. Ik ben geboren en getogen in Sint Hubert en ben 64 jaar oud. Sinds 1993 woon ik in Grave. Heb in het verleden bijna altijd in de zorg gewerkt, als dokters-assistente en kraamverzorgster.

Mijn man Felix had al 3 dochters en samen hebben we er nog 2 gekregen, zij heten Lisanne en Feline. Mijn stiefdochters hebben allebei 2 kinderen, dus ik ben zo al 4 maal (bonus)oma. Daarnaast heb ik twee Griekse honden geadopteerd: Tommie van 3 jaar en Boomer is nog maar pas een half jaar oud.

Ongeveer 8 jaar ben ik de secretaris van senioren KBO Grave. Daarnaast ben ik ook vrijwilligster bij Papyrus (in het oude postkantoor) en coördinator van de samen-vieringen in Velp, maar dat laatste ligt door Covid al bijna 2 jaar stil. Ook help ik mee aan het "mamacafé".



### **Wat doe je voor Welzijn Ouderen Grave en waar haal jij jouw voldoening uit bij dit vrijwilligerswerk?**

Bij Welzijn Ouderen Grave werk ik als vrijwillige ouderenadviseur, cliëntondersteuner en administratieve ondersteuner. Het geeft mij veel voldoening om voor de ouderen te kunnen zorgen op welk gebied dan ook. Ik sta ten allen tijden voor hen klaar en ze noemen mij een "pitbull" omdat ik al het mogelijk voor hen wil uitzoeken en regelen. Soms heb ik moeite om het los te laten omdat de ouderen mij aan het hart gaan.

### **Wat is jouw gouden tip voor ouderen?**

Mijn gouden tip voor de ouderen is: Geniet van het leven maar denk ook aan het leven in de toekomst. Wees voorbereid op elk gebied het kan zomaar veranderen zonder dat je er zelf iets aan kan doen.

---

## **Welzijn Ouderen Land van Cuijk**

Op 1 januari is de nieuwe gemeente Land van Cuijk een feit geworden en dat zal voor de nodige veranderingen gaan zorgen. Zo zal er voor Welzijn Ouderen Grave ook het een en ander gaan veranderen en zullen we gaan samenwerken met een nieuw op te richten stichting, namelijk Welzijn Ouderen Land van Cuijk.

Deze stichting vertegenwoordigt, onder andere bij de gemeente, de vijf stichtingen die werkzaam waren in de vijf afzonderlijke oude gemeenten.

Dit gebeurt vooral om het mogelijk te maken dat alle senioren binnen onze gemeentegrenzen op den duur gelijkwaardig behandeld worden en dezelfde rechten krijgen. Dit betekent dat op termijn de bijdrage aan activiteiten gelijk getrokken wordt en we zoveel als mogelijk dezelfde activiteiten en diensten (blijven) aanbieden. Om ervoor te zorgen dat Welzijn Ouderen Land van Cuijk geen log en afstandelijk apparaat wordt, blijven we als Welzijn Ouderen Grave dicht bij u de activiteiten organiseren en zorgen dat er dichtbij aanspreekpunten zijn. Hiervan zult u nauwelijks iets merken. De samenwerking zal vooral op financieel en juridisch gebied zijn.

Voor het komend jaar zal er in ieder geval weinig veranderen en als er al veranderingen zijn, zullen die zo gebeuren dat daar in de dagelijkse praktijk nauwelijks iets van te merken is.

Welzijn Ouderen Grave zal zich ook in de nieuwe gemeente Land van Cuijk voor alle ouderen van Grave, Escharen, Gassel en Velp blijven inzetten.

---

### ***Wist u dat...***

- Het jaaroverzicht 2021 van Welzijn Ouderen Grave gereed is? Deze treft u aan als bijlage bij deze nieuwsbrief. Een sprankelend overzicht wat een goed inkijkje geeft in al het werk wat onze vrijwilligers hebben uitgevoerd.
- We goed konden merken dat er behoefte is aan 'papieren' afvalkalender? Vele ouderen liepen ons inlooppunt in de Rogstraat even binnen om deze op te halen.
- Het bestuur op 23 december afscheid heeft genomen van wethouder Joosten (ouderenbeleid)? Samen keken we terug op de afgelopen tijd en hebben hem bedankt voor al zijn belangstelling en inzet.

#### **Stichting Welzijn Ouderen Grave**

Rogstraat 22  
5361 GR Grave

#### Contactgegevens:

- Via e-mail: [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)
  - Openingstijden kantoor: op werkdagen tussen 9.30 uur tot 12.30 uur.
- Wij zijn tijdens deze genoemde tijden ook telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 0486 72 90 04.
- Website: [www.welzijnouderengrave.nl](http://www.welzijnouderengrave.nl)
  - Facebook: <https://www.facebook.com/WelzijnOuderenGrave>



Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

#### Bestuur:

Roland Eijbersen (voorzitter)  
Anja van Kempen (secretaris)  
Ewold de Bruijne (penningmeester)  
Jetty Janssen  
Paula van Rensch  
Rien Krol

Wilt u zich aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief? Stuur dan een e-mail naar [Info@welzijnouderengrave.nl](mailto:Info@welzijnouderengrave.nl) onder vermelding van nieuwsbrief.