

### **200? Ja, 200!**

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

Onze eerste nieuwsbrief van 2023 is weer een feit! Een nieuw 'werkjaar' staat voor de deur. Aan het einde van 2022 en begin januari zaten we zeker niet stil. We hebben met onze samenwerkingspartners in Grave, Escharen, Gassel en Velp afgestemd.

Welzijn Ouderen Grave maakt het namelijk financieel mogelijk dat zij op doordeweekse dagen een programma voor ouderen kunnen aanbieden in de gemeenschapshuizen. De afspraken hiervoor leggen we goed vast in een contract.



Petje af voor Senioren KBO Grave, Dorpsraad Gassel, KBO Escharen en KBO Velp dat zij in hun eigen kern, met steun van ons, deze activiteiten organiseren. Deze zijn trouwens toegankelijk voor alle ouderen, ongeacht woonplaats en wel of geen lid van de KBO. We publiceren het overzicht van deze activiteiten vaak in de Seniorenwijzer in de Arena Lokaal. Uit de contacten met deze voornoemde samenwerkingspartners krijgen we terug dat ze met plezier terugkijken op de samenwerking met Welzijn Ouderen Grave. Dat is fijn om te horen, want we doen het samen!

Wij vragen hen ook om per kwartaal een rapportage in te vullen, zodat we vinger aan de pols kunnen houden. Over het algemeen zijn onze samenwerkingspartners tevreden. Zij geven als cijfer een 8 of 9. Uit de laatste rapportage, over het vierde kwartaal, blijkt dat er gemiddeld 200 ouderen op weekbasis meedoen aan deze activiteiten. Maar liefst 200! Geweldig! Fijn om zo'n bereik te hebben. Ook in 2023 gaan we hiermee door.

'Wat in het vat zit, verzuurt niet'.... zegt het spreekwoord. Ook voor het nieuwe jaar staan de nodige zaken op rol. Ik zit dan bijvoorbeeld te denken aan de fietsdagen die we in Escharen en Grave gaan organiseren met steun van de lokale KBO-afdelingen. Onder de noemer 'veilig fietsen tot je 100<sup>ste</sup>!' hebben we daarvoor eind vorig jaar subsidie van de GGD ontvangen.

We komen elkaar vast wel tegen bij één of meerdere van onze activiteiten. Tot dan!

Roland Eijbersen  
Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

---

### **Jaaroverzicht 2022**

Zoals u van ons gewend bent, maken we elk jaar een mooi jaaroverzicht in één oogopslag. Bij deze nieuwsbrief is het Jaaroverzicht 2022 bijgesloten

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave



door ons secretariaat. De derde editie alweer.

U krijgt daarmee een mooi inkijkje wat we als Welzijn Ouderen Grave vorig jaar hebben gedaan. Goed om te beseffen dat dit allemaal door vrijwilligers wordt gedaan! Het bestuur is dan ook heel dankbaar voor alle toewijding, zorg en energie die onze vrijwilligers in hun vrijwilligerswerk stoppen.

---

### ***Mooi nieuws: we hebben nu écht een penningmeester!***



Sinds september vorig jaar hadden we in ons bestuur geen penningmeester meer. In onze vorige nieuwsbrief konden we melden dat René Peters uit Grave bereid was gevonden om de rol van financieel adviseur op zich te nemen om zodoende het bestuur te ondersteunen met de financieel-administratieve kant van onze stichting.

René had aangegeven dat hij eerst eens rustig wilde rondkijken bij ons. Immers, Welzijn Ouderen Grave was voor hem compleet nieuw. De tijd zou dan leren wat er zou gebeuren. Het bestuur respecteerde dit uitgangspunt, zeker ook omdat we met René de nodige expertise in huis konden halen en blij waren met zijn aanbod om adviseur te zijn.

Onlangs heeft René aangegeven zijn rol te willen veranderen naar penningmeester. Daar is het bestuur heel blij mee. René heeft al een bestuursvergadering meegedraaid en is nu bezig met het financieel afsluiten van 2022.

---

### ***Toasten op het nieuwe jaar!***

Op zondag 15 januari kwam een groep van 15 personen samen bij 'Zin op Zondag'. We hebben met een knipoog een kleine nieuwjaarsbijeenkomst gehad en met alcoholvrije champagne getoast op het nieuwe jaar. Het was een gezellige middag.



---

## ***Dilemma: drukke agenda's en toch voldoende bewegen! Een informatieve avond door sportpedagoog Bart Schmeits***

Datum: dinsdag 7 februari 2023

Tijd: 20:00 – 21:00 uur

Locatie: Ons Trefpunt Velp

Entree: Gratis

Voor iedereen geldt dat voldoende bewegen belangrijk is voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Ondanks toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldeed in 2021 slechts 47,2% van de Nederlanders van vier jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Dat betekent dat ruim de helft van de Nederlanders die beweegnorm niet haalt. Daarbij brengen we dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend door, terwijl veel zitten nadelige gezondheidseffecten heeft. De redenen zijn voor de hand liggend: agenda's vol met (werk)afspraken, kinderen die gebracht en gehaald moeten worden, afspraken met vrienden/vriendinnen en ga zo maar door. Tijdens deze informatieve avond is het uitgangspunt dan ook: 'minder zitten is goed, meer bewegen is beter'. Uiteraard zullen daarbij de concrete tips en praktische voorbeelden niet ontbreken.

Namens Gemeente Land van Cuijk en GGD Hart voor Brabant,

Graag tot dinsdag 7 februari in Ons Trefpunt Velp!

Anouk Jans

Gezondheidsbevorderaar

GGD - Regio Brabant Noord



---

## ***Afvalkalender te verkrijgen bij Welzijn Ouderen Grave***

Net als vorig jaar is de papieren afvalkalender van de gemeente te verkrijgen bij Welzijn Ouderen Grave. Ook in 2023 wordt de afvalkalender niet meer huis-aan-huis bezorgd door de gemeente en is deze daarom alleen digitaal beschikbaar. Sommige ouderen vinden het echter prettig om een papieren afvalkalender thuis te hebben met het overzicht wanneer de blauwe zak, GFT en plastic afval worden opgehaald.



Ouderen die dat wensen kunnen de papieren afvalkalender ophalen bij het inlooppunt van Welzijn Ouderen Grave aan de Rogstraat 22. Dit inlooppunt is geopend van dinsdag tot en met vrijdag tussen 9.30 tot 12.30 uur. De daar aanwezige vrijwilligers zullen dan op basis van postcode en huisnummer de afvalkalender uitprinten. Inmiddels hebben ruim 20 ouderen een afvalkalender opgehaald.

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

---

### **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.*



#### **- Stoppen met werken bij pensioenleeftijd?**

Uit cijfers van de Kamer van Koophandel blijkt dat er steeds meer ouderen zich inschrijven als ondernemer. De afgelopen 5 jaar is het aantal ondernemers van 65 jaar en ouder dat zich heeft ingeschreven bij de Kamer van Koophandel met meer dan 40% toegenomen.

<https://www.nu.nl/economie/6247235/steeds-meer-ouderen-blijven-werken-ook-na-de-pensioenleeftijd.html>

#### **- Ga je ook echt verhuizen?**

Het kabinet wil de komende jaren extra woningen voor ouderen bouwen. Onderzoeker Hsiung Ming Bruins vergeleek verhuiscriteria van ouderen met daadwerkelijk verhuisgedrag. Als ouderen al willen verhuizen, lukt het hen vaak niet die wens te realiseren.

<https://www.binnenlandsbestuur.nl/ruimte-en-milieu/companen/woonmobiliteit-ouderen-nader-onderzocht>

---

### **Aan het woord! Vrijwilliger José Menheere**

*In deze rubriek van onze nieuwsbrief zoomen we in op één van de vrijwilligers die voor onze stichting actief is. Deze keer is dat José Menheere.*



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

Mijn naam is José Menheere. Ik ben geboren in Berlicum (NB) en heb daarna in Utrecht, Bilthoven en Nijmegen gewoond. Vanaf mijn 18e tot mijn 60e heb ik in de zorg gewerkt. Dat begon in 1963 toen ik startte met de opleiding tot A-Verpleegkundig. Dat is nu al 60 jaar geleden maar met de groep van toen komen we in september weer bij elkaar voor onze jaarlijkse reünie.

Na het behalen van mijn diploma ging ik voor verdere opleiding naar het Radboud Ziekenhuis in Nijmegen. Daar sloot ik me aan bij een volksdansgroep waar ik Cees leerde kennen. Hij speelde accordeon in het orkest dat de dansers begeleidde. In 1970 zijn we getrouwd en kochten we een huis in de Mars in Grave.

Na de geboorte van onze dochter Suzanne en zoon Edwin ben ik weer in de zorg gaan werken. Ik begon in Maaszicht in Grave, ging daarna naar het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen en heb tot slot 23 jaar gewerkt in Kalorama in Beek (Berg en Dal). Halverwege jaren '90 kochten we een nieuw huis in de Stoof waar we in 2004 opa en oma werden van Julia en Marijn, de kinderen van onze zoon en schoondochter.

- Koppelteken - Nieuwsbrief van Welzijn Ouderen Grave

Cees en ik hebben al die jaren veel gewandeld en gefietst. Met z'n tweeën, maar ook met de kinderen en kleinkinderen. Tijdens vakanties naar de Waddeneilanden namen we onze tandem mee op het dak van de auto en in Schwarzwald, waar we vaak op vakantie gingen, hebben we veel mooie wandelingen gemaakt. In september 2017 verhuisden we naar Catharinahof waar Cees begin 2019 is overleden.

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

Na het overlijden van Cees ben ik gastvrouw bij 'Zin op Zondag' geworden en ben ik als vrijwilliger in het winkeltje van Catharinahof gaan werken. 'Zin op Zondag' is altijd heel gezellig. Een keer per 14 dagen komen we bijeen in de Foyer van de Sint Elisabethkerk. Onder het genot van een kopje koffie kletsen we over allerlei onderwerpen en blijf je op de hoogte van alle Graafse nieuwtjes!

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

Actief in beweging blijven is heel belangrijk. Het is niet alleen makkelijker als je dit samen met anderen doet, maar dat maakt het ook gezellig. Daarom is mijn tip: wordt lid van Senioren KBO Grave!

---

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

- Vorig jaar hebben 289 ouderen ons inlooppunt aan de Rogstraat bezocht. Ook kreeg ons kantoor in 2022 547 telefoontjes met vragen van ouderen en mantelzorgers. Ons inlooppunt is geopend van dinsdag tot en met vrijdag tussen 9.30 tot 12.30 uur. U kunt dan terecht voor een vraag voor Welzijn Ouderen Grave, maar ook gewoon voor een kop koffie of thee en een praatje. Wees welkom!

- Over een paar weken starten we een heuse campagne om nieuwe vrijwilligers te werven voor Welzijn Ouderen Grave. In de volgende nieuwsbrief leest u hier meer over.

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

Rogstraat 22  
5361 GR Grave

#### Contactgegevens:

- Via e-mail: [info@welzijnouderengrave.nl](mailto:info@welzijnouderengrave.nl)
- Openingstijden kantoor: van dinsdag t/m vrijdag 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>



Welzijn Ouderen Grave

Deze digitale nieuwsbrief is samengesteld onder redactie van het bestuur.

#### Bestuur:

Roland Eijbersen (voorzitter)  
Anja van Kempen (secretaris)  
René Peters (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.