

Een diepe buiging!

Woordje van de voorzitter

Soms kom je door omstandigheden plotsklaps direct met de zorgsector in aanraking. Dat overkwam mij de afgelopen weken toen de gezondheidssituatie van mijn schoonmoeder Thea ineens heel rap verslechterde. Achtereenvolgens hebben we allerlei intensieve trajecten doorlopen bij de Eerste Hulp, direct daarna acute opname in het CWZ en permanent verblijf in Huize Roze te Nijmegen. De naaste familie, mijn partner en ik zijn echt door een ‘rollercoaster’ gegaan.



Je voelt je in zo’n geval een echte ‘omstander’. Je hebt geen grip op de situatie en kan alleen de zieke steunen. Naast emoties komen ook de nodige vragen en acties op je af. Al het andere waar je je normaal gesproken zo druk over kunt maken, verdwijnt naar de achtergrond. Maar wat een geluk dat je in zo’n dergelijke situatie kunt bogen op fantastische zorgmedewerkers. Hun toewijding en de liefde die ze gaven, vielen mij gelijk op. Kwaliteit van leven en wat er in situatie X, Y, Z nog wel mogelijk is, werden door hen vaak duidelijk toegelicht en centraal gesteld. Helaas mocht Thea op 13 juni haar laatste adem uitblazen.

Discussies over de zorg in Nederland gaan vaak over systeemveranderingen, uitdagingen, processen, issues en geld(tekorten). Maar hoe fijn is het om als naaste familie van een zieke te merken: de menselijke maat en oprechte aandacht voor de zieke bestaan nog steeds. Juist op die momenten die er toe doen. Een diepe buiging voor al het zorgpersoneel!

Roland Eijbersen

Voorzitter van Welzijn Ouderen Grave

Terugblik op een succesvolle fietscursus in Grave

Op donderdag 25 mei verzamelden zich 35 ouderen in de Theaterzaal van Catharinahof. Welzijn Ouderen Grave organiseerde namelijk samen met Senioren KBO Grave een



themabijeenkomst over veilig fietsen. Met als titel: ‘Veilig fietsen tot je 100ste!’ Het zou een leerzame middag worden!

Na een woord van welkom door onze voorzitter Roland Eijbersen, gaf Roland Clemens van Veilig Verkeer Nederland een inleiding over ontwikkelingen in het verkeer, tips voor veilig fietsen en aan de hand van praktijksituaties een opfriscursus van de verkeersregels. Na de



pauze kwam Luc te Braake (beweegmakelaar bij Negen) aan bod en deze enthousiaste sportcoach gaf de aanwezigen beweegoefeningen mee die handig zijn als voorbereiding op het fietsen.



Daarna kwam een lokale fietsenmaker aan het woord: Pim Verbeeten die een fietszaak heeft in de Rogstraat in Grave. Pim gaf vanuit zijn perspectief tips en adviezen mee, ging in op veiligheidsmiddelen voor fietsers en ontwikkelingen in de fietsmarkt. Onder de deelnemers werd een fietshelm verloot en Kees Francissen ging er met de winst van door!



Als afsluiter konden de cursus deelnemers de weg op met hun eigen fiets. Op de eindbestemming, De Brouwketel in Escharen, wachtte een versnapering en een lekker snackje. Het was een gezellig afsluiting van een intensieve en leerzame themabijeenkomst.

Deze bijeenkomst werd mede mogelijk gemaakt door de GGD Hart van Brabant en de gemeente Land van Cuijk. Wij willen als Welzijn Ouderen Grave alle sprekers van de cursus bedanken voor hun inzet en de deelnemers voor hun enthousiaste deelname.

Meer weten over bewegen? Neem contact op met Luc te Braake (Negen)!

WIL JE GRAAG IN BEWEGING KOMEN,
MAAR WEET JE NIET GOED HOE?
IK HELP JE GRAAG!

LUC TE BRAAKE

BEWEEGMAKELAAR

Als beweegmakelaar help ik je op het gebied van sport en bewegen.
Samen gaan we op zoek naar wat bij jou past. Neem gerust
contact met me op.

€ KOSTELOOS LUC@NEGEN.NL 06-826 055 49

negen

Bibliotheek vraagt inwoners naar ervaringen op digitaal gebied

Momenteel richt BiblioPlus zich op het thema Digitaal Burgerschap. Digitaal Burgerschap betekent dat mensen zich online actief, vaardig en weerbaar kunnen bewegen. Om te achterhalen waaraan inwoners in de leeftijd 50-75 jaar op dit gebied behoefte hebben, zet BiblioPlus een online vragenlijst uit. Als bedankje worden er onder de deelnemers 3 nieuwe Kobo e-readers verloot. De vragenlijst is tot en met 14 juli beschikbaar, de winnaars ontvangen kort daarna persoonlijk bericht.

Online vragenlijst

Het invullen van de vragenlijst neemt 5-10 minuten in beslag. De vragenlijst kan t/m 14 juli ingevuld worden via de website van BiblioPlus: www.biblioplus.nl/digitaal

Terugblik op valpreventie cursus in Gassel - 'In balans: voorkom dat je valt'

Op vrijdag 16 juni organiseerde Welzijn Ouderen Grave samen met KBO Gassel een themabijeenkomst met als titel 'In balans: voorkom dat je valt'. Aan deze cursusbijeenkomst in 'De Viersprong' in Gassel namen 35 personen deel. Het overkomt ouderen dagelijks in ons land: vallen met de elektrische fiets, het struikelen in eigen huis, net dat ene afstapje missen... Elke dag landen er 300 ouderen op de spoedeisende hulp na een val.



Marion Paters, docent bewegingsonderwijs voor ouderen, leidde de bijeenkomst met ondersteuning van stagiair Lottie Pastors. Zo werd ingegaan op factoren die bijdragen aan een grotere kans op vallen, leuke wetenswaardigheden delen en bespreken hoe je de kans op vallen kunt verkleinen. Ook een actief onderdeel met balans bewegingen, een vragenspel en reactievermogen testen mochten niet ontbreken.



Aankondigingen: themabijeenkomsten in september

In onze nieuwsbrief heeft u verslagen kunnen lezen van de themabijeenkomsten over veilig fietsen en valpreventie. Welzijn Ouderen Grave gaat deze bijeenkomsten herhalen in september. Let op: aanmelden hiervoor is gewenst!

► Fietscursus: 'Veilig fietsen tot je 100ste!'

Datum: Woensdag 06 september

Starttijd: 13.30 uur (inloop met koffie/thee vanaf 13.00 uur)

Locatie: 't Dorpshuus in Escharen

Welzijn Ouderen Grave organiseert deze bijeenkomst samen met KBO Escharen en andere lokale partners.



► **Valpreventie cursus: 'In balans: voorkom dat je valt'**

Datum: Vrijdag 29 september

Starttijd: 13.30 uur (inloop met koffie/thee vanaf 13.00 uur)

Locatie: 't Dorpshuus in Escharen

Welzijn Ouderen Grave organiseert deze bijeenkomst samen met KBO Escharen en andere lokale partners.

Deze bovengenoemde themabijeenkomsten staan open voor iedereen van 55 jaar en ouder uit Grave, Escharen, Gassel en Velp.

Als u aan één of beide themabijeenkomsten mee wil doen, dan moet u zich hiervoor aanmelden.

Aanmelden kan via info@welzijnouderengrave.nl of door te bellen met Welzijn Ouderen Grave van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur op 0486-729004.

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.



- Jongeren gaan samenwonen met ouderen

Het kabinet heeft 50 miljoen Euro uitgetrokken om jongeren in een aantal tehuizen voor ouderen te laten wonen. In ruil voor een huurkorting moeten de jongeren dan helpen met (lichte) zorgtaken. Minister Helder van Langdurige Zorg: "Het mes snijdt aan twee kanten. We zien relatief steeds meer ouderen, minder zorgpersoneel om voor hen te zorgen, en woningnood en eenzaamheid onder jongeren. Met deze regeling kunnen we jongeren betaalbare woonruimte aanbieden, en kunnen zij altijd even een praatje maken of iemand opzoeken in het complex."

<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5387420/ouderen-jongeren-wonen-minister-helder-subsidie-eenzaamheid>

- De zomer komt eraan: op eenzame ouderen heeft dat grote impact

Met de aanstaande zomervakantie vindt er weer een heuse uittocht plaats en gaan velen naar warme landen. Ook de activiteiten voor de ouderen in de gemeenschapshuizen kennen een zomerstop. Dat heeft een grote weerslag op eenzame ouderen, waarvan er op dit moment zo'n 700.000 van zijn in ons land.

<https://www.libelle.nl/gezondheid/veel-ouderen-zijn-in-de-zomer-nog-eenzamer-iedereen-is-op-vakantie-zij-zitten-alleen~b1e70645/?referrer=https://www.google.nl/>

- Werkloze ouderen komen lastig aan de bak

Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft onderzoek uitgevoerd naar de kans die werklozen van een bepaalde leeftijdsgroep hebben, om weer aan het werk te gaan als ze werkloos zijn. Wat blijkt? Vooral jongeren vinden gemakkelijk een baan. Voor ouderen (65-75 jaar) en mensen met een aandoening of langdurige ziekte is de situatie anders.

<https://www.nu.nl/economie/6268270/werkloze-ouderen-komen-nog-altijd-moeilijk-aan-een-baan.html>

Aan het woord! Vrijwilliger José Haanskorf

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 Haanskorf.



Wil je jezelf even voorstellen aan onze lezers?

Graag wil ik mij aan jullie, de lezers, voorstellen. Mijn naam is José Haanskorf en ik ben geboren te Breda op 27 december 1949. Ik ben sinds 1998 weduwe en heb een zoon van 48 jaar oud. Ik woon alweer 13 jaar samen met Kees Francissen.

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

Ik doe bij Welzijn Ouderen Grave de volgende werkzaamheden: de telefoondienst op het kantoor in de Rogstraat, bij het Eetpunt Samen Smullen help ik mee en ook ben ik gastvrouw bij Zin op Zondag. Bij deze werkzaamheden vind ik mijn voldoening. Het zijn gezellige en leuke activiteiten. De contacten met de mensen zijn goed en ze waarderen het enorm. Verder steun je de stichting die de hulp goed kan gebruiken.

Wat is jouw gouden tip voor ouderen?

Voor de ouderen raad ik aan: zolang je nog redelijk gezond bent; neem zelf het initiatief om je ergens bij aan te sluiten of iets leuks te ondernemen. Ik heb geleerd en ondervonden: 'je moet het zelf doen, men komt niet naar je toe en dat geldt voor iedere leeftijd.'

Fijne zomervakantie toegewenst!



Het bestuur van Welzijn Ouderen Grave wenst iedereen een mooie zomer toe! In de maand juli verschijnt er géén nieuwsbrief en geniet ook de redactie van 'Het Koppelteken' van de zomer.

Geniet van het mooie weer en het gezelschap met elkaar. En heb ook af en toe oog voor de 'thuisblijvers'!

De veerkrachtige mantelzorg - Alzheimer Café Boxmeer

Wanneer iemand de diagnose dementie krijgt, dan heeft dit een grote invloed op zijn of haar leven. Ook op het leven van zijn of haar familie en naasten, want in de meeste gevallen komt de directe zorg bij hen terecht.

Het is bijzonder om te zorgen voor de persoon die veel voor je betekent. Zij kunnen namelijk altijd op jou vertrouwen. Als mantelzorg is het daarom zo belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Daarom organiseert het Alzheimer Café een themamiddag, speciaal voor de mantelzorgers die zorgen voor mensen met dementie in Boxmeer.

Themamiddag ‘De veerkrachtige mantelzorg’

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie en hun naasten. Speciaal voor de mantelzorg is er op woensdag 12 juli aanstaande een themamiddag ‘De veerkrachtige mantelzorg’: “Voor een mantelzorg is het de kunst om in balans te blijven. We gaan praktisch aan de slag met ons vermogen om te herstellen en terug te veren. We starten met het onderzoeken van onze veerkracht en doen verschillende oefeningen om deze te vergroten.”

Mantelzorgconsulenten van het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein Renske Leenders en Sacha Lukassen zijn deze themamiddag aanwezig en zij gaan samen met jou aan de slag om je veerkracht te verkennen en oefenen om deze te vergroten. Andere vragen beantwoorden ze ook graag.

Het programma van deze middag:

13.30u - Inloop

14.00u - start themamiddag

16.00u – einde

Deze themamiddag vindt plaats bij De Weijer (Weijerplein 1, 5831 KC Boxmeer). Wilt u meer informatie? Dan kunt u bellen met Alzheimer Afdeling Land van Cuijk & Genep, tel. 06-27319019 of gaan naar de website: www.alzheimer-nederland.nl.



Wist u dat...

- De vrijwilligers die de kantoordiensten draaien merken duidelijk dat we het drukker hebben en dat aantal ondersteuningsverzoeken toeneemt. Dat kunnen we ook cijfermatig onderbouwen. In de periode januari t/m mei bezochten 260 bezoekers ons kantoor/inlooppunt aan de Rogstraat. Ook telden wij 509 telefoontjes. Ter vergelijking: in heel 2022 telden wij 289 bezoekers en 547 telefoontjes.

Ons kantoor/inlooppunt aan de Rogstraat in Grave is geopend van dinsdag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 12.30 uur en wij zijn dan ook telefonisch bereikbaar op 0486-729004. Wij willen laagdrempelig bereikbaar zijn voor hulp -en informatieverzoeken van ouderen en hun mantelzorgers, als ook de mogelijkheid bieden voor een kopje koffie en gesprek. Als de hulpvraag past binnen onze kaders, dan proberen we die zo snel mogelijk op te pakken.

- In de zomermaanden juli en augustus gaat het 'Eetpunt Samen Smullen' gewoon door. De vaste bezoekers weten: iedere 3e woensdag van de maand en de eigen bijdrage is € 12,50. Aanmelden verplicht.

- Op zaterdag 23 september vindt in 'De Brouwketel' in Escharen de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst plaats. Alle vrijwilligers van Welzijn Ouderen Grave ontvangen hiervoor binnenkort een uitnodiging.

- Op zondag 1 oktober vindt het eerstvolgende Zondagmiddag Muziek Matinee plaats: met een Zuid-Europees tintje!

Stichting Welzijn Ouderen Grave

Rogstraat 22
5361 GR Grave

Contactgegevens:

- Via e-mail: 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
- 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)
Réne 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 onder vermelding van nieuwsbrief.

Bijlage nummer 1:

Peter Willems (voorzitter Dorpsraad Gassel) schreef onderstaand verslag van het Zondagmiddag Muziek Matinee in Gassel. Wij willen de tekst graag met u delen.

Zondagmiddag Muziek Matinee

Zondagmiddag 7 mei 14.00 uur. De sportzaal van De Viersprong was volgelopen met 55+-, 55++- en zelfs 55+++-ers en, niet te vergeten, hun mantelzorgers. Ze kwamen uit het stadje Grave en haar voormalige kerkdorpen, Escharen, Velp en Gassel.

Wat er te doen was? Welzijn Ouderen Grave (WOG) organiseerde samen met KBO Gassel, Dorpsraad Gassel, Senioren KBO Grave en Wijkraad Grave-West een Muziek Matinee met een wel zeer aantrekkelijk programma. Wegblijven kon gewoon niet. Er waren dan ook ongeveer 150 bezoekers die met een kopje koffie/thee en een lekkere petitfour in de hand een zitplaats naar hun zin hadden gevonden.

Na een kort welkomstwoord door WOG voorzitter Roland Eijbersen, trad dirigent Diederik Elings-Oude Nijhuis aan voor een masterclass klassieke muziek. Al snel hadden de aanwezigen door met welk ritme en hoe hard ze op zijn aanwijzingen met hand en verlengde hand, de dirigeerstok, moesten klappen. Een waar succes.

Daarna volgde dichters Margot Nijkamp. Zij luistert alleen naar muziek als de tekst haar aanspreekt. Al zijn de klanken nog zo prachtig, als de tekst niet klopt haakt ze af. De aanwezigen werden aangemoedigd even mee te zingen gemaakt op hun naam. Elke lezer kent wel zo'n liedje. De aanwezigen dus ook.

Na de pauze was er een bij vlagen hilarisch optreden van het Kwartjesvolk uit het dorp Zeeland. Prachtige anekdotes werden afgewisseld met vrolijke liedjes en virtuoos gebruik van tal van instrumenten. Met een muzikale raad aan allen: "want boven de toog op een schildje van hout stond spreken is zilver en zwijgen is goud" verlieten de muzikanten al zingend de zaal en was deze zeer geslaagde matinee afgelopen.



Op naar de volgende matinee, dan op een andere locatie in de voormalige gemeente Grave.



Bijlage nummer 2:

Onze redactie ontving nog een bericht van fietsenmaker Pim Verbeeten.

Op 8 en 9 juli a.s. zal tijdens het Fietsfeest Land van Cuijk tussen 11.00 en 17.00 uur Pimbike.nl een testcircuit opzetten op het Visio Parkeerterrein. Op dit terrein kunt u kennismaken met de nieuwste elektrische fietsen van Qwic en Moustache en kunt u de diverse modellen uitproberen. Ook zal deskundige begeleiding aanwezig zijn om u van goed advies te kunnen voorzien.

Mocht u in de aanloop van deze testdagen vragen en/of opmerkingen hebben, dan kunt u contact opnemen met Pimbike.nl via 085-0064608 of een bericht sturen naar:

info@pimbike.nl

Een voorbeeld van een te testen fiets:

