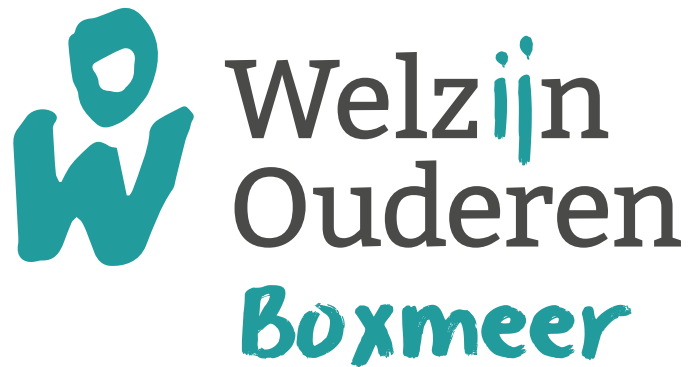


NIEUWSBRIEF NAJAAR 2022



Beste vrijwilligers, docenten en betrokkenen bij Welzijn Ouderen Boxmeer

Een andere naam en logo. Dat is het eerste wat u opvalt als u deze nieuwsbrief leest. Waarom... en wat dit voor onze organisatie betekent, dat leest u verder in deze nieuwsbrief.

Na een mooie zomerperiode zijn alle activiteiten weer opgestart. We zien dat het aantal deelnemers van bepaalde activiteiten minder zijn geworden, waardoor we sommige groepen misschien moeten gaan samenvoegen.

Daarnaast zien we een toename van bepaalde activiteiten, zoals fitness in Boxmeer. Ook zijn er plannen om meer aandacht te besteden aan valpreventie.

De computercursussen zijn omgezet naar de dienst "Computer-/ en telefoonhulp". We zijn nog op zoek naar vrijwilligers, die het team kunnen versterken. Zo zijn er nog meerdere vacatures waarvoor we u aandacht vragen.

Ook op bestuurlijk niveau zijn er veranderingen. Piet Ermens, algemeen bestuurslid is in augustus overleden. Piet was altijd een positief en enthousiast persoon, die zich een aantal jaren heeft ingezet voor de SWOGB.

Gerard van de Ven, onze penningmeester heeft na 8 jaren zijn taak overgedragen aan Lau Haegens. Voor een nadere kennismaking met Lau... zie verder in deze nieuwsbrief.

Wil Philipsen en Henk Roeffen, beide leden van het algemeen bestuur, hebben gekozen voor ander (vrijwilligers)werk.

In Sambeek is een nieuwe coördinator seniorenactiviteiten. Gerda Bongarts heeft het stokje van Jan Derikx overgenomen. Ook Gerda stelt zich voor in deze nieuwsbrief.

Mariëlla van Wijnen-Heijs (CSA Boxmeer) is gestopt. Deze week is bekend geworden dat Els van Rooijen haar taken gaat overnemen.

Gerry Grutters is in het zonnetje gezet vanwege haar zilveren jubileum als vrijwilligster bij de SWOGB.

We wensen u veel leesplezier.

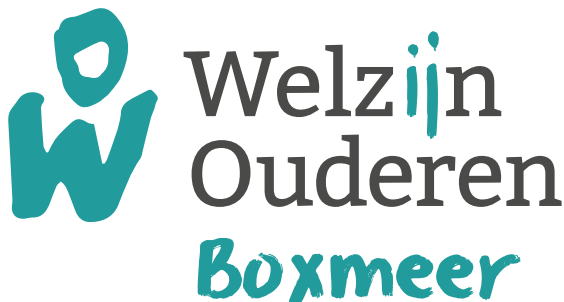
Nieuwe naam en nieuw logo voor SWOGB

De voormalige gemeente Boxmeer maakt sinds 1 januari 2022 deel uit van de nieuwe gemeente Land van Cuijk.

Dit heeft ook gevolgen voor het beleid van welzijn van ouderen. Er is een nieuwe overkoepelende organisatie voor ouderen in de gemeente Land van Cuijk opgericht: Welzijn Ouderen Land van Cuijk. Hierdoor gaan de vijf lokale welzijn ouderen organisaties verder in hun toch al intensieve samenwerking.

De vijf bestaande welzijn ouderen organisaties hebben besloten, de naam en logo aan te passen op de nieuwe situatie. Dit betekent dat wij onze oude naam SWOGB (Stichting Welzijn Ouderen Gemeente Boxmeer) niet meer gebruiken. Hiervoor is een korte en duidelijke naam in de plaats gekomen: Welzijn Ouderen Boxmeer. We gebruiken de naam voluit. Dat geeft duidelijkheid aan waarvoor we staan en voor wie we werken.

Bij een nieuwe naam hoort natuurlijk een nieuw logo:



Voor u als deelnemer aan activiteiten en/of afnemer van diensten van Welzijn Ouderen Boxmeer verandert er niets. Hooguit gebruikt u een ander e-mailadres als u contact met ons maakt.

Andere organisatiestructuur Welzijn Ouderen Boxmeer

De oprichting van de overkoepelende organisatie Welzijn Ouderen Land van Cuijk is een goed moment om ook te kijken of de huidige structuur van Welzijn Ouderen Boxmeer nog passend is. Dit thema is onlangs binnen de algemene bestuursvergadering besproken. We zijn tot de conclusie gekomen dat we het algemeen bestuur willen opheffen. Hiervan zijn ook nog maar 4 van de 10 zetels bezet.

We denken dat de coördinator seniorenactiviteiten een cruciale rol heeft en duidelijk weet wat er binnen de dorpen speelt. Hij/zij coördineert activiteiten in het dorp én is op de hoogte van de diensten van onze organisatie, waardoor hij/zij ook makkelijk kan doorverwijzen naar de juiste persoon. Vertegenwoordiging vanuit elk kerkdorp binnen het bestuur is daarom niet meer noodzakelijk en kunnen we volstaan met één bestuurslaag. Om de taken goed te verdelen en om overbelasting van bestuursleden te voorkomen, denken we wel aan een uitbreiding van het dagelijks bestuur.

Wisseling van de voorzittershamer

Onze voorzitter Frans Brienen heeft bij de oprichting van Welzijn Ouderen Land van Cuijk ook daar de functie van voorzitter op zich genomen. Frans is inmiddels bijna 10 jaar voorzitter van Welzijn Ouderen Boxmeer en was toch al voornemens om op korte termijn te stoppen als voorzitter en bestuurslid van Welzijn Ouderen Boxmeer.

Omdat twee voorzittersrollen soms moeilijk te combineren zijn vanwege tegenstrijdige belangen heeft Frans aangegeven de functie van voorzitter bij Welzijn Ouderen Boxmeer neer te leggen. Hij zal bestuurslid blijven totdat er aanvullende bestuursleden zijn gevonden. Frans wil medio volgend jaar stoppen met beide bestuursfuncties.

Het bestuur heeft ermee ingestemd dat Jan Jacobs de voorzittersrol op zich gaat nemen en hebben er alle vertrouwen in dat het voorzitterschap op een goede manier wordt voortgezet. Wij wensen Jan veel succes in zijn nieuwe functie.



Kennismaking met Lau Haegens

Mijn naam is Lau Haegens en als nieuw bestuurslid heb ik de functie van penningmeester overgenomen van Gerard van de Ven.

Ik word deze maand 72 jaar en ben geboren in Elsendorp.

Na de lagere school heb ik in Helmond het kleinseminarie gedaan en daarna 2 jaar grootseminarie in Tilburg. In die periode heb ik mijn vrouw Nelly leren kennen en ben toen gestopt met de priesteropleiding. Ik ben toen de accountancy opleiding gaan doen en inmiddels meer dan 40 jaar werkzaam als accountant. Eerst in loondienst en vanaf 1981 samen met Martien Rühl eigenaar van Rühl Haegens. In 2014 heb ik het kantoor overgedragen aan 3 van onze medewerkers. Hierna ben ik een opleidingsinstituut "De Management Kompasgroep BV" gestart met als doel accountants op te leiden tot MKS-bedrijfsadviseur. Een paar jaar geleden heeft onze oudste zoon Luuk dit bedrijf overgenomen.

Vanaf 1977 wonen wij in Overloon. Wij hebben 3 kinderen en inmiddels 3 kleinkinderen, die wij graag op tijd verwennen.

Overdag ben ik graag sportief bezig; hardlopen, wandelen, fietsen, tennissen en golfen.

Naast mijn werkzaamheden en hobby's ben ik vele jaren als bestuurslid of voorzitter bezig geweest voor de gemeenschap zoals: Gemeenschapshuis Overloon, Tennisclub Overloon, CDA Boxmeer, Centrum Management Venray, VVV/ANWB Venray.

Waarom heb ik ja gezegd tegen het bestuurslidmaatschap van Welzijn Ouderen Boxmeer? Omdat ik mij bewust ben geworden dat door de dubbele vergrijzing en het te kort aan zorgpersoneel er een steeds groter beroep zal moeten worden gedaan op vrijwilligers. Dit is voor mij de reden om als bestuurslid/vrijwilliger mijn steentje hieraan bij te dragen.



Gerda Bongarts stelt zich voor

Sinds een paar maanden is Gerda Bongarts-Ebben de nieuwe coördinator seniorenactiviteiten in Sambeek.

"Bijna 5 jaar geleden ben ik met pensioen gegaan. Ik heb meer dan 18 jaar gewerkt als leerkracht onderbouw op de Peppels in Boxmeer. Tegenwoordig heet dat "Jenaplankindcentrum".

We wonen al weer 36 jaar in Sambeek. Samen met Wim hebben we 2 dochters en 4 kleinkinderen. Mijn hobby's zijn zingen wandelen en fietsen. Ik ben lid van de seniorenvereniging en van daaruit gevraagd om het stokje van Jan Derikx over te nemen als coördinator seniorenactiviteiten bij Welzijn Ouderen Boxmeer. Jan heeft dit jaren met heel veel inzet gedaan.

Ik heb al contact gehad met de docenten en deelnemers van de verschillende activiteiten. Fijn dat er zoveel mensen aan de activiteiten deelnemen en dat iedereen kan meedoen op zijn of haar niveau.

Het samenzijn is een heel belangrijk motto. Hieraan wil ik graag een steentje bijdragen".

Valpreventie: voorlichtingsbijeenkomsten in oktober & november 2022

Vallen is een veelvuldig voorkomend incident bij senioren. Meestal zijn de gevolgen beperkt tot lichte fysieke ongemakken. Echter op jaarbasis zijn er in de gemeente Land van Cuijk ca. 300 ernstige valincidenten met ernstige gevolgen. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan heupfracturen, polsfracturen, hersenkneuzingen, ernstige bloedingen.

Gevolgen voor de senior

Uiteraard hebben de valincidenten naast fysieke ook psychosociale gevolgen. Vaak zijn mensen na een ernstige val angstig om te bewegen, hebben steeds meer hulp nodig, zelfstandig wonen kan een issue worden.

Financiële gevolgen

Financiële kosten van ernstige valincidenten zijn te verdelen in kosten voor de patiënt zelf, de zorgverzekeraar, zorgkantoor en/of gemeente. Het bezoek aan Spoed Eisende Hulp (SEH) kost een gedeelte van het eigen risico. Ziekenhuisopname kost eigen bijdrage. Heb je thuiszorg nodig als gevolg van een ernstig valincident dan komt de Zorgverzekeringswet en in het ergste geval de Wet Langdurige Zorg (WLZ) met de vraag voor eigen bijdrage (Zorgkantoor) Heb je voorzieningen nodig in de woning dan kun je een beroep doen op de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Hiervoor is de gemeente verantwoordelijk. Denk bv. aan trapliften, bad-/douche aanpassingen, rolstoelen.

Dus... genoeg redenen om preventie ten aanzien van vallen prioriteit te geven!

Oorzaken vallen

Oorzaken van vallen kunnen liggen in het persoonlijke fysieke of in de omgeving.

Zo kan medicijngebruik het evenwicht verstoren, waardoor vallen vaker voorkomt. Ook verminderde spierkracht dat bij senioren voorkomt kan mede oorzaak zijn van valincidenten.

Slechte visus, brillen die niet meer van de juiste sterkte zijn kunnen ook aanleiding zijn van vallen.

Gebruik van e-bikes in het verkeer leidt ook tot valincidenten. Hiervoor is het handig om gebruik te maken van de cursussen die door de Stichting Welzijn Ouderen, meerdere malen per jaar aangeboden worden.

Ook zijn er veelvuldig oorzaken van vallen terug te leiden naar omgevingsfactoren. Denk bv. aan losliggende kleden, gladde vloeren, ondeugdelijke trappen, losliggende kabels, etc.

Ook het dragen van te strakke kleding kan al een

oorzaak zijn. Soms is een huisdier de oorzaak van vallen. (bv. hond die plotseling aan een lijn trekt). Een ongeluk zit letterlijk in een klein hoekje.

Zo zijn er nog meer oorzaken te bedenken van vallen. Belangrijk is hoe voorkom je vallen.



Preventie vallen

Uit onderzoek blijkt dat valpreventie cursussen 25% van valincidenten kan voorkomen. (bron: CBS). Dit betekent voor bijvoorbeeld gemeente Land van Cuijk dat jaarlijks ca. 75 ernstige valincidenten voorkomen kunnen worden.

Alle redenen om in te zetten op preventie. Dit kan door gebruik te maken van het aanbod van fysiotherapie en ergotherapie praktijken. Helaas bieden de zorgverzekeringen valpreventie cursussen niet aan in de basis verzekering. Wel via aanvullende pakketten, met verschillen tussen de diverse zorgverzekeraars. Stichting Welzijn Ouderen wil valpreventie cursussen mede faciliteren. Hierover is zij in gesprek met gemeente Land van Cuijk, GGD en diverse fysiotherapie- en ergotherapie praktijken.

Voorlichting valpreventie

In oktober en november 2022 zullen er voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd worden over valpreventie. Hierna kunnen senioren gebruik maken van het aanbod van de diverse fysio- en ergotherapie praktijken in de gemeente. Daar waar zorgverzekeringen op gebied van preventie niet of weinig hun rol pakken zal Welzijn Ouderen in samenwerking met alle betrokken partijen werken aan oplossingen om het voor alle senioren mogelijk te maken deel te kunnen nemen aan valpreventie cursussen.

Samen met KBO

Om aandacht te genereren voor het onderwerp "valpreventie" zullen we lokale KBO's vragen om aandacht te geven aan de te plannen voorlichtingsbijeenkomsten.

Specifieke vragen?

Mochten er naar aanleiding van dit artikel concrete vragen zijn over valpreventie, dan kunt u wellicht terecht bij een fysiotherapie- of ergotherapiepraktijk in uw buurt. Uiteraard kunt u ook uw zorgverzekeraar bevragen op dit onderwerp.

De data voor de bijeenkomsten valpreventie:

- **Donderdag 27 oktober 2022 om 14.00 uur in De Weijer Boxmeer**

Chantal Aengenend (fysiotherapeute) en Inge van der Aa (ergotherapeute) zullen deze middag verzorgen.

U bent van harte welkom!

- **Donderdag 10 november 2022 om 14.00 uur in De Pit Overloon**

Ingrid Schreurs (fysiotherapeute) en Inge van der Aa (ergotherapeute) zullen deze middag verzorgen.

U bent van harte welkom!

Deze bijeenkomsten zijn voor alle senioren en belangstellenden toegankelijk.

Gerry Grutters 25 jaar vrijwilliger

1 September 1997 begon Gerry als vrijwilliger bij de SWOGB Stichting Welzijn Ouderen Gemeente Boxmeer.

Gerry begon als bezorger van Tafeltje Dekje. Om de ca. 6 weken bezorgde ze 7 dagen rond het middaguur de warme maaltijden. Dit gebeurde aanvankelijk vanuit St. Anthonis vanuit de centrale keuken van Pantein Op 't Hoogveld, voor alle 11 dorpen in de voormalige gemeente Boxmeer. In 2011 werd ze, naast bezorger, ook coördinator voor de gebruikers en de bezorgers in Rijkevoort en Beugen. Als geboren Beugense en alweer bijna 50 jaar woonachtig in Rijkevoort, voor haar geen onbekend terrein.

Voor de sociale contacten en de indirecte sociale toezicht motiveren en inspireren haar om dit mooie werk te doen. Bij de werkgroep Tafeltje Dekje verzorgt zij de notulen van de bijeenkomsten. Daarnaast is ze ook alweer enkele jaren actief bij de Hulpdienst in Rijkevoort, ook een dienst van de Welzijn Ouderen Boxmeer.

Een afvaardiging van het bestuur van Welzijn Ouderen Boxmeer is bij Gerry op bezoek geweest waar op gepaste wijze aandacht werd geschonken aan haar jubileum.

Gerry, namens alle gebruikers en bezorgers van harte gefeliciteerd!

Vacatures bij Welzijn Ouderen Boxmeer

Coördinator Verkeersveiligheid

Door het vertrek van Henk Roeffen zijn we op zoek naar een enthousiaste coördinator voor verkeerszaken.

Op het gebied van verkeer en mobiliteit worden vele zaken aangeboden aan onze senioren. Denk hierbij aan het organiseren van "rijvaardigheidstraining" "Scootmobieltraining" en "fietstraining". In de diverse dorpen worden, in samenwerking met de KBO, dit soort trainingen jaarlijks georganiseerd.

Indien u meer informatie wenst dan kunt u contact opnemen met Henk Roeffen 06-57344320
Aanmelden kunt u bij secretaris.swogb@gmail.com

Belastinghulpen gezocht

Ieder voorjaar moeten er weer belastingformulieren ingevuld worden.

Sommige senioren hebben hierbij hulp nodig. De vrijwilligers van de Welzijn Ouderen Boxmeer, de belastinghulpen van de KBO verzorgen al jaren de aangiftes van AOW gerechtigden.

Voor het komende jaar zijn wij dringend op zoek naar versterking.

Een starterscursus en de jaarlijkse bijscholing wordt door KBO-Brabant verzorgd.

Heeft u ervaring met het invullen van (uw eigen) aangiftes en heeft u interesse in de materie, dan kunt u voor nadere informatie contact opnemen met Mevr. Mechelien Verhees-Methorst 0485-211610

"Het is dankbaar werk, waar u de ouderen een groot plezier mee doet".



Computer- en telefoonhulp voor ouderen

Mede door de daling van de vraag naar cursussen, en het aanbod van docenten, zijn wij genoodzaakt te stoppen met het geven van volledige computer cursussen aan ouderen. Ouderen die toch graag een volledige cursus willen volgen kunnen hiervoor terecht bij de Bibliotheek in Boxmeer.

Onze vrijwilligers blijven wel paraat staan om ouderen te helpen bij voorkomende computer of telefoon problemen die zij niet zelf kunnen oplossen. Hiervoor kan men zich melden bij Jan Arts, mobiel 0629160553 of per email, janartsjan@gmail.com. Hij zal dan het contact tussen de aanvrager en de vrijwilliger tot stand brengen.



Wat is hulp aan huis?

Voor sommige senioren is de digitale wereld heel vanzelfsprekend. Anderen hebben er meer moeite mee. Maar iedereen heeft wel eens hulp nodig bij een computer/tablet/telefoon of TV probleem. Of wil graag weten hoe een foto moet worden overgezet van een tablet naar de computer. Of hoe een apparaat het beste kan worden beveiligd. Voorbeelden zijn recent de Corona app. Ook veilig gebruik maken van (telefonisch) bankieren, DigiD, etc.

Hierbij komt de opmars van de online streaming diensten (Netflix, NPO, Videoland) de digitale radio en de verschillende app toepassingen op de smartphones. Vaak voor leken een onoplosbaar probleem wat de 'expert' in een handomdraai oplost. Meestal kunnen deze vragen tijdens een bezoek worden verholpen.

Heeft u of bezoekt u een senior thuis, die een probleem of vraag heeft op dit gebied, neem dan contact op met Jan Arts. Mobiel 06-29160553 of per email, janartsjan@gmail.com

Dick vraagt jullie aandacht voor.....

Welzijn Ouderen Boxmeer heeft ca. 280 vrijwilligers. Van deze mensen worden persoonsgegevens, die nodig zijn voor de organisatie vastgelegd. Dit zijn: het emailadres, de woongegevens en telefoonnummer. Ook wordt geregistreerd wanneer iemand start als vrijwilliger of docent.

Met de juiste gegevens kunnen we beter en doelgerichter communiceren.

Denk bijvoorbeeld aan de nieuwsbrieven en berichten over coronamaatregelen, het jaarverslag en de jaarlijkse kersttentie.

Om al deze gegevens centraal up-to-date te houden is **jullie medewerking** nodig. Zo kwamen we vorige maand tot de conclusie dat er van 25 vrijwilligers de gegevens niet klopten. Dat is vervelend en kost onnodig veel zoekwerk van de administratie en deelnemers.

Daarom vragen we aan u wijzigingen door te geven met betrekking tot:

Adres – Telefoonnummer - E-mailadres.

De wijzigingen moet je doorgeven aan: vrijwilligers.swogb@gmail.com

(t.a.v. Dick van der Kaap), én ook aan jouw contactpersoon, coördinator of Sociom medewerker.

Aanmelden nieuwe vrijwilliger of nieuwe functie

Ook het aanmelden van nieuwe vrijwilligers vraagt aandacht. Wanneer je hoort dat iemand vrijwilliger wil worden, kun je haar of hem in contact brengen met een van de contactpersonen, coördinatoren of Dette Koenders van Sociom. Zij zorgen dan dat de vrijwilligersadministratie het e-mailadres krijgt van de nieuwe vrijwilliger. Via de e-mail ontvangt hij of zij dan het vrijwilligersprotocol, een voorwoord van het bestuur en een aanmeldingsformulier voor het invullen van de persoonsgegevens.

Als jij al vrijwilliger bent en je wilt nog een extra taak doen voor Welzijn Ouderen Boxmeer dan kun je dit ook doorgeven aan je contactpersoon/coördinator die dit vervolgens meldt aan: vrijwilligers.swogb@gmail.com

Bedankt voor jullie medewerking.

Omroep Land van Cuijk

Welzijn Ouderen Land van Cuijk verzorgt iedere woensdag tussen 11-12 uur een informatieblok bij Omroep Land van Cuijk. Met vertegenwoordigers van de SWO's en seniorenraad inventariseren we thema's, die interessant kunnen zijn voor ouderen. Er wordt een gast uitgenodigd om het thema te bespreken. Misschien hebben jullie tips? Deze zijn welkom en kunnen jullie sturen naar secretaris.swogb@gmail.com.



De zender Omroep Land van Cuijk is via onderstaande kanalen te bereiken:

Ether: FM93.5 - FM94 of FM105.9 – FM107.3

Ziggo digitaal: (1)915

KPN, XSALL, Telfort

(witte afstandsbediening): 1175

Edutel, Fiber.nl, Stipte, Telfort

(zwarte afstandsbediening): 3196

Trined, SNLR: 887

T-Mobile: 2169



Welzijn Ouderen Boxmeer

En heeft u interesse om ons
PR team te versterken?

Neem dan contact op met de secretaris
van Welzijn Ouderen Boxmeer.

Welzijn Ouderen Boxmeer
De Raetsingel 1
5831 KC Boxmeer

T. 0485 - 792 020
info@welzijnouderenboxmeer.nl
www.welzijnouderenboxmeer.nl

Colofon: Bestuur Welzijn Ouderen Boxmeer | reacties graag per mail aan: secretaris@welzijnouderenboxmeer.nl