



POSOtief

Jaargang 15 nummer 4 2024

Scotmobieltraining



notarissen

Veldkamp
Elzinga
Koster

Meint Veningastraat 121
9601 KE Hoogezand

Postbus 31
9600 AA Hoogezand

T 0598- 39 98 80
F 0598- 39 19 56

U doet er toe!

Onlangs kreeg ik een prachtig boek cadeau. “Ouderen als oplossing” met als ondertitel “Over seniorisme, samenleven en solidariteit”.

Wat is seniorisme?

Seniorisme omvat stereotypen, vooroordelen en discriminatie op grond van leeftijd in relatie tot anderen én ons zelf. Van jongs af aan worden we blootgesteld aan negatieve op/misvattingen over veroudering. Zo zouden alle ouderen saai, traag en slechthorend worden, worden dement en zijn de samenleving vooral tot last.

Deze vooroordelen en stereotypen nemen we onopgemerkt in ons op. Ze beïnvloeden daarmee onze gedachtes en gevoelens en zelfs ons gedrag ten opzichte van (andere) ouderen en ons eigen verouderingsproces. Met alle gevolgen van dien.

Maar zie de ouder als oplossing!

Wat is positief aan het ouder worden?

Zelf kom ik bij dit plaatje uit.



Dit geldt niet alleen voor mijzelf. Van al onze, meer dan veertig vrijwilligers kun je gerust stellen dat die zich actief inzetten niet alleen voor POSO maar voor vele andere senioren. Zij weten uit ervaring wat kennisoverdracht betekent en weten zingeving te geven, niet alleen aan zichzelf, maar ook aan anderen.

De vele activiteiten die POSO aanbiedt en waar de vrijwilligers zich voor inzetten draagt bij aan het gezond houden van lichaam en geest.

Zullen we afspreken dat wij het woord seniorisme schrappen uit ons hoofd en gedachten?



Elke en Olli

“Voor elk dorp” een contacthond voor mensen met Dementie

Elke en Olli zijn de pioniers in het Noorden

Elke en Olli zijn een onafscheidelijk paar en beiden werkzaam bij Sociaal Werk Oldambt in de gemeente Oldambt. Elke is namelijk buurtwerker/ mantelzorgondersteuner. Samen met Olli bezoekt ze wekelijks zes mensen met een vorm van dementie; Olli is een contacthond voor mensen met dementie. Op zijn hesje prijkt nu nog een grote L maar eind dit jaar kan dat er vanaf. Dan is hij namelijk gediplomeerd. „Het is een fantastische hondenbaan,” vertelt een enthousiaste Elke. „Ik heb regelmatig kippenvel als ik zie wat Olli allemaal teweeg brengt bij een bezoek. Hij maakt mensen blij met alleen al zijn aanwezigheid en heeft er veel plezier in.”



Olli aan het werk

Elke en Olli zijn het enige zorgduo in het Noorden. „Dat is in het Zuiden wel anders.

Daar werken meer dan dertig zorgduo's in een zorginstelling. Ik hoop dat we in het Noorden dat voorbeeld volgen.” Het heeft zo veel meerwaarde! „Olli is van enorme waarde voor onze cliënten. Hij zorgt voor blije momenten, verleidt onder andere mensen tot bewegen en doorbreekt boze momenten. Hij maakt echt verschil.”

Is het dan zo dat Olli een soort allemansvriend is? „Nee, zeker niet. Soms is er heel simpel geen klik, het is geen “kunstje”. De grote poedel Olli is twee jaar oud en hoeft nog lang niet met pensioen. Daarom wil Elke graag meer naamsbekendheid in het Noorden. „Ik hoop van harte dat zorgorganisaties het idee omarmen. Wat wij, als mensen, niet voor elkaar krijgen, kan samen met een hond wel.” Volgens Elke zijn de cliënten en hun mantelzorgers erg blij met de grote grijze poedel. „Laatst vroeg een mevrouw of hij een koekje mocht. Toen kwam ze aan met een stroopwafel. Dat is toch prachtig!”



Leger des Heils
openingsuren C
maandag
10:00 uur t/m ...
dinsdag 1/m vrijdag
10:00 uur 1/m To

Leger des Heils

Tweedehand
doen wat

Attentie!

WTC

PIN

P

45

Buurthuiskamer Leger des Heils nog steeds erg populair

Buurthuiskamer, tweedehands & vintage, Doen wat wij geloven en posters met allerlei activiteiten. De etalage van het pand van het Leger des Heils aan de Talmastraat in Hoogezand oogt gezellig. Het nodigt uit om even binnen te lopen en te kijken. Binnen is het warm, gezellig en je voelt je welkom! Enkele aanwezige vrijwilligers nodigen me uit voor de koffie aan de stamtafel.

Martin Vegt, de 74 -jarige coördinator wacht al op me. Ruim twintig jaar is hij nu werkzaam in het pand aan de Talmastraat. „Je groeit er eigenlijk gewoon in ,” vertelt Martin. „Ik was 4 jaar oud toen ik bij het Leger kwam. Toen ging ik naar de zondagsschool. Ik ben eigenlijk nooit weer weggegaan en op mijn 19^e heb ik me dienstbaar gesteld.” Martin voelde zich thuis bij het Leger des Heils. „Ik was op mijn 24^e de jongste korpssecretaris van het Leger.” Het huidige pand wordt volop benut voor de winkel, de diensten en de maaltijden. Dat was vroeger wel anders. Het was eerst een **A&O** supermarkt en later nog een wietkwekerij. Daarna kreeg het een opknapbeurt. „Ik werd eerst gevraagd of ik wilde ondersteunen maar een poosje later vroegen ze of we een paar weekjes het coördinatorschap wilden doen. Die weekjes werden jaren en we zijn er nog steeds. Martin vervult samen met zijn vrouw Michelle de taak in het Dienstencentrum. „We vinden het gezellig want we kunnen onze ziel en zaligheid erin kwijt.”

Hij is blij dat er zoveel goede dingen gebeuren. „We hebben onze maaltijddienst waar dan veertig mensen komen eten daarna een dienst volgen, dan is er ons maaltijdproject waarbij mensen voor € 3,50 een maaltijd kunnen komen halen. Dat project werd na Corona geïntroduceerd en is ooit begonnen met dertien klanten. Nu komen er wekelijks ruim zestig en dan is er nog de zangdienst voor tientallen bezoekers. We moeten ook de verkoop van kleding ook niet vergeten. Mensen brengen veel kleding in en maandelijks hebben we meer dan zeshonderd klanten. Martin maakt zich wel zorgen want hij ziet steeds meer mensen voor de eerste keer komen. „Er is minder te besteden en mensen kunnen de eindjes steeds moeilijker aan elkaar knopen.” Komt de tijd van pensioen niet dichterbij? „Ik wilde eigenlijk stoppen op mijn 75^e maar ik denk dat ik nog maar even door ga. Wat moeten ze zonder mij?” lacht hij.

Uw mogelijkheden staan centraal, wij geloven in de kracht van mensen zelf!

zaVie is dé belangenbehartiger van, door en voor iedereen die in de provincie Groningen zorg, aandacht en ondersteuning nodig heeft: mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking (en/of verslavingsproblematiek), chronisch zieken, senioren en hun familieleden/mantelzorgers. Wij willen voor hen een betere maatschappelijke positie en kwaliteit van leven.

Ons doel

Een samenleving waarin:

- ♥ iedereen de zorg en ondersteuning krijgt die nodig is;
- ♥ iedereen ertoe doet en gelijkwaardig mee kan doen;
- ♥ ieders talent wordt gezien, gehoord en ingezet.

Onze activiteiten

- ♥ Voorlichting: we organiseren bijeenkomsten over diverse onderwerpen zoals stigma en toegankelijkheid.
- ♥ Signalering: wij luisteren naar ervaringen, signaleren knelpunten en gaan op zoek naar oplossingen.
- ♥ Netwerkvorming: we werken aan een netwerk met én voor de achterban.

Doe mee!

Vrijwilligers doen het werk bij zaVie, zij maken het verschil! Zij kunnen bij ons hun eigen kracht (her)ontdekken, zichzelf ontwikkelen, ervaringen delen, deze bundelen en inzetten voor betere zorg en ondersteuning in onze provincie. Wilt u hier ook aan bijdragen? Bel of mail ons. U bent van harte welkom!



Contactgegevens

Leonard Sprengerlaan 13
4e verdieping
050 5713999
Bgg 06 174 174 58
Www.zavie.nl
info@zavie.nl

Wandelen! Ook goed voor u!

Woensdag 1 mei was de 1^e wandeltocht van de POSO georganiseerd door Irene Gazendam. Het verzamelpunt was op de parkeerplaats bij Paviljoen de Leine. Met een groep van zeven startte om half 2 de tocht in een rustig tempo richting Camping Siblu Meerwijck. Dit is 3 km. Daar hebben we een korte pauze gehouden. Het weer was wat benauwd dus dan is dat wel nodig. Vanaf daar richting Paviljoen Vifero en weer richting terug naar Paviljoen de Leine. Daar hebben we buiten op het terras gezeten met prachtig uitzicht, drankje of koffie of thee en sommigen met een heerlijk gebakje.

Woensdag 5 juni was de 2^e wandeltocht op hetzelfde verzamelpunt. Met een grotere groep en een aantal met nordic walking poles, ging de tocht ook weer richting Camping Siblu Meerwijck. Deze keer meer door het bosgebied tussen de camping en de vogeluitkijkhut. Ook weer kleine pauze bij de camping. Vanaf daar weer richting Paviljoen de Leine. Omdat de wind wel fris was, zijn we binnen gaan zitten bij het Paviljoen. Koffie, thee, fris of Texels biertje, met ijs of gebak deed iedereen weer goed en hadden we natuurlijk verdiend.



Stichting POSO



Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties



■ Hotel Restaurant



"Al het fijne onder één dak"



Overnachten ♦ Vergaderen

Lunchen ♦ Dineren ♦ Borrelen Feesten ♦ Bruiloften en
meer..

www.hotelfaber.nl

Contact

Onze redactie ontvangt graag artikelen voor POSOtief en de website. Heeft u een verhaaltje, leuke foto of gedichtje ?

Mail dan naar:

info@poso-middengroningen.nl

POSO Activiteiten in juli, augustus en september

Scootmobieltochten

Dinsdag 23 juli en dinsdag 6 en 27 augustus: opgave bij Willem Kiewiet, tel. 06-15307675 of email: willemkiewiet@hotmail.nl, uiterlijk 7 dagen voor de tocht . De start is tussen 13.00 en 13.30 uur vanaf het plein voor het Kielzog en eindigt ook daar. De kosten zijn 5 euro per keer.

Wandelen in het Meerwijckgebied

Woensdag 3 juli en 7 augustus: opgave bij Irene Gazendam, tel. 06-29341809 of email: gazendam.irene@gmail.com. De start van de wandeling is om 13.30 uur op het parkeerterrein bij paviljoen De Leine, Meerweg 62A te Kropswolde. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Fietstocht

Dinsdag 16 en 30 juli en 13 augustus: opgave bij Femma Raneri, tel. 06-50551823 of email: femmaraneri@gmail.com. De start is tussen 13.00 en 13.30 uur vanaf het plein voor het Kielzog en eindigt ook daar. De kosten zijn 3 euro per persoon.

Vissen

Op woensdag 19 juni is de viscompetitie gestart over vier wedstrijden in samenwerking met de hengelclub Foxhol in de Gorechtvijver te Hoogezand. U dient bij de wedstrijden in het bezit te zijn van een leefnet van minimaal 2,5 meter lang en 40 cm doorsnee. Zonder dit leefnet wordt u van deelname uitgesloten. Er wordt gevist met één vaste hengel. Vooraf aanmelden is niet nodig; opgave kan bij de vijver. De aanvang is om 13.00 uur. De overige data zijn: 3 juli, 17 juli en 31 juli. Bij onzekere weersomstandigheden kunt u contact opnemen met Daan Hulsebos, tel. 06-30329710. De kosten bedragen 2 euro per persoon.

Duofiets

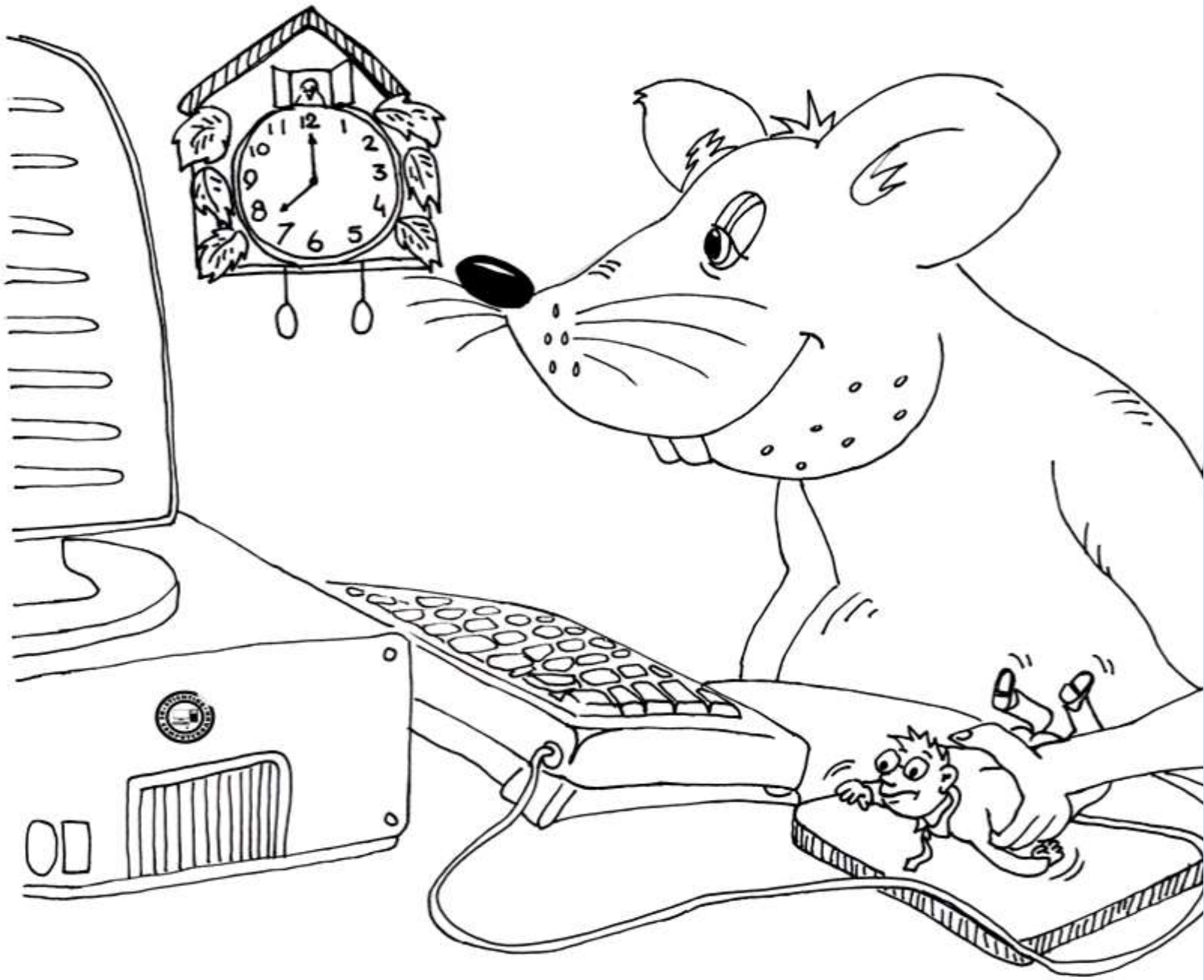
POSO heeft een elektrische duofiets beschikbaar voor een ieder die samen met een vriend, een kennis of een familielid een dag(deel) de omgeving van Midden-Groningen wil ontdekken. Dit kan door de fiets te reserveren bij Siena Ottens, telefoon 06-23806767 of email: sienaottens@hotmail.nl. De kosten zijn 5 euro per dagdeel.

Boccia

In t Mainschoar in Kolham organiseert het Activiteitencentrum Kolham een nieuwe activiteit . Op 15 en 22 juli wordt daar Boccia gespeeld. Dit is een variant op Jeu de Boules maar dan binnen en met zachte ballen! Er zijn geen kosten aan verbonden en er is gratis koffie of thee. Het is van 13.00 tot 14.30u.

Een kleurplaat in POSO-tief. Ja zeker want er is een vaste computer met beeldscherm te winnen. Het is voor kinderen van 2 tot 102!!
Hoe mooi is het om computer te hebben voor de kleinkids of misschien wel voor u zelf! Kleur het in, naam, leeftijd en telefoonnummer erop en inleveren bij de Computerbank aan de Hoofdstraat 48 in Hogezand.

Mailen mag ook: info@decomputerbank.nl of app een foto naar 0631944376



Een gezellige middag bij Sint Jozef

Op 7 juni 's middags genoten ca 75 aanwezigen van de zangeres Janneke de Roo, in Sint Jozef Sappemeer. Ze deed het fantastisch, en creëerde een goede sfeer.

Velen zongen uit volle borst mee, met de voor hen bekende liedjes. Dit alles onder genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers erbij. Het was een geslaagde middag.



Voordeel bij de Voorzieningenwijzer

Heb ik recht op kwijtschelding? Kom ik voor het Meedoenfonds van de Gemeente Midden-Groningen in aanmerking? Heb ik recht op toeslagen? Dat kom je snel te weten in een gratis adviesgesprek met een adviseur van De Voorzieningenwijzer. De adviseur weet precies welke toeslagen en/of regelingen voor jou gelden. Daarnaast checkt hij of je wel de juiste energieleverancier en zorgverzekering hebt.

De adviseur kan jou helpen om regelingen aan te vragen.

Het adviesgesprek is gratis en vrijblijvend en vindt bij jou thuis plaats. (Als je liever naar kantoor komt is dat natuurlijk ook mogelijk) De informatie die je bespreekt met de adviseur wordt nooit zonder jouw toestemming gedeeld.

Wil je een adviesgesprek aanvragen, voor jezelf of voor iemand anders?

Bel dan naar Kwartier Zorg & Welzijn: **0598-364900** voor het maken van een afspraak.



Fysiotherapie van Kasteel

Meer informatie?

☎ 0598-397452

Oncologie en fysiotherapie

Ervaart u gezondheidsproblemen ten gevolge van kanker?
Gespecialiseerde oncologische fysiotherapie kan worden ingezet
zowel voor, tijdens en na de medische behandelingen.

Waar kunnen wij u mee helpen?

Problemen die het gevolg zijn van de ziekte zelf of van de
ondergane medische behandelingen.

- Verminderde spierkracht
- Conditieverlies
- Vermoeidheid/misselijkheid
- Pijnklachten
- Littekenweefsel en huidverandering (fibrosering)
- Vochtophoping
- Verminderde beweeglijkheid
- Spanningsklachten

Van Kasteel Fysiotherapie

Medisch Centrum Hoogezand-Sappemeer | info@vankasteel.nl
Erasmusweg 139, 9602 AD, Hoogezand | www.vankasteel.nl

In beweging

Elke week probeer ik tijd vrij te maken om voldoende te bewegen. Dat is best een uitdaging als je een volle agenda hebt. Maar het heeft ook met gewoonten te maken. Elke lunchpauze even wandelen is ook bewegen en af en toe op de fiets naar het werk, als het weer het toestaat, telt ook mee.

Aan de overkant zit een sportschool waar ik sport wanneer er wat ruimte in de agenda zit. Even iets intensiever dan wandelen of fietsen en ik merk, nu ik dat bijna een jaar doe, dat ik meer kracht heb en daardoor ook minder last van de gevolgen van veel zittend vergaderen. Zitten wordt wel het nieuwe roken genoemd en je onderrug is toch echt een zwakke plek waarvoor veel mensen de fysiotherapeut weten te vinden.

Maar met alleen staan in plaats van zitten komen we er niet. Af en toe maken we wat meer kilometers. In mei was er de Urban Walk in Groningen. Een evenement waarbij er 12km of 20km gewandeld wordt langs mooie plekken in de Stad Groningen. Ook dwars door gebouwen heen, die hiervoor graag de deuren openen. We hadden geluk met prachtig weer rond de 20 graden. Echt een aanrader dit, we hebben nu voor de 3^e keer meegedaan en elke keer weet de organisatie weer met een nieuwe route en mooie plekjes te verrassen. Door het jaar heen zijn er in meerdere steden in Nederland soortgelijke evenementen. Maar een Urban Walk in Rotterdam is dan wel direct een weekendje weg.

Gelukkig zijn er ook in onze gemeente mooie routes om te wandelen of te fietsen. Voor m'n huis staat een vierkante zwarte paal van gerecycled kunststof met zowel routes van het wandelnetwerk Groningen als het fietsnetwerk Groningen. En nu het weer wat warmer en zelfs iets droger wordt, zien we dagelijks fietsers en wandelaars hier goed gebruik van maken.

Lekker bewegend de zomer tegemoet.

Evert Offereins



*Bericht van
de wethouder*

Masis

Curatele ♦ Bewindvoering ♦ Mentorschap ♦ Opleidingen

**Als ik het niet (meer) alleen kan...
welke verzorging is het beste voor mij?
wie kan mijn geldzaken regelen?**



- ♦ Inzicht in uw geldzaken
- ♦ Hulp bij uw schulden
- ♦ Begeleiding bij uw zorgplan
- ♦ Ondersteuning bij uw zorgvra-



Masis CBM B.V.
Postadres
Postbus 71
9600 AB Hoogezand

Bezoekadres Hoogezand
Molendijk 17
9601 LH Hoogezand

Bezoekadres Winschoten
Het Boschplein 2
9671 GB Winschoten

t 0598-382366
e info@masis.nl

**Samen met u doen wij dit op geheel eigen wijze:
duidelijk, betrokken en afspraak is afspraak.**

Meer weten? Vraag een vrijblijvend gesprek
Spreekuren in
Hoogezand, Winschoten en Assen.
Wij komen ook graag bij u langs!

Wij zijn ook benoembaar als
**uw vertrouwenspersoon in
uw levenstestament**

Erkend lid van branchevereniging



1^e fietstocht van het seizoen 2024

Traditioneel trappen wij op Hemelvaartsdag af en stappen wij op onze fietsen. Dat deden we dit jaar met 60 actieve deelnemers. Geweldig mooi aantal! Op papier was de afstand 36,2 km met halverwege een rustpunt. Dit allemaal onder leiding van het echtpaar Slofstra, onze nieuwe coördinatoren. Het echtpaar Slofstra had de route uitgedacht via het Drevenbos, langs Nieuw Woelwijck, Tripscompagnie, achter de Heemtuin langs, over de mooie Golfbaan van Veendam en door het Borgerswold naar Romala, de pauzeplek voor die middag.

Er bleek enige verwarring over de te rijden route. Een deel van de fietsers nam de tegengestelde route. Eerst door het Gorechtpark, daarna via Meerwijck, vervolgens de Woldweg oversteken om naar Kalkwijck te fietsen en vandaaruit naar Kielwindeweer om ook uit te komen bij Romala. Enkele kwamen elkaar daar tegen, doch niet allemaal. Zoals altijd was het bij Romala goed zitten onder het genot van een kop koffie of thee met gebak. Even uitrusten halverwege de tocht. Er was toen door beide groepen ca. 18 km gefietst. Dat was meer toeval dan geluk. Ook in natuurgebied Borgerswold kwamen veel mensen elkaar tegen. De twee verschillende groepen vonden de eerste route van 2024 heel mooi en zijn vast en zeker van plan dit afzonderlijk te fietsen. Al met al een geweldig mooie start van dit seizoen 2024. Dat alle andere fietstochten evenzo mogen verlopen.

“VEEL OUDEREN STAAN NOG IN HUN KRACHT”

We bieden senioren ondersteuning aan, maar vaak zijn senioren zelf ook nog krachtig genoeg en zitten vol mogelijkheden. Wilt u ook uw talenten gebruiken om anderen verder te helpen?



Belt u dan gerust met onderstaand nummer voor meer informatie. Ook bieden we nog steeds huisbezoeken aan bij senioren. Onze seniorenvoorlichters kunnen u wegwijs maken in wonen, zorg, vervoer etc. Bel of mail gerust als u meer wil weten. Ouderenadvies Kwartier Zorg en Welzijn: 0598 364900 of mail met a.vanderlaan@kwartierzorgenwelzijn.nl

Kookt u, of koken wij vandaag?



Van
Smaak
Eet smakelijk!

- ✓ Dieetmaaltijden
- ✓ Gemalen en vloeibare maaltijden
- ✓ Bezorging aan huis
- ✓ Geen abonnement
- ✓ Altijd een vertrouwd gezicht
- ✓ Uw eigen maaltijd samenstellen

WARME MAALTIJDEN - KOELVERSE MAALTIJDEN - DIEPVRIESMAALTIJDEN
info@vansmaak.nl | www.vansmaak.nl | t 088 511 5400

Vraag het aan Ronald van DIG050

Hallo Ronald,

Ik hoorde dat jij de rubriek van Taco hebt overgenomen. Wat super leuk. Gefeliciteerd. Je hebt me al eens geholpen toen ik bij DIG050 was. Ik heb nu weer een klein probleem. Telkens als ik de laptop aan zet krijg ik een oude tijd rechtsonder. Ik verzet dan wel de tijd maar dat werkt dus niet. Ik heb geen idee wat er aan de hand is. Wat moet ik doen?

Groeten van Dineke

Dag Dineke,

Dank voor de felicitatie. Ik heb erg veel zin om jullie vragen te beantwoorden. Ook leuk dat jij de eerste bent die een vraag heeft gemaild naar: info@dig050.nl

Nu even naar je vraag. Elke computer heeft een kleine batterij dat er voor zorgt dat jij de juiste tijd ziet onder in het scherm. Ik vermoed dat de batterij in jouw computer 'gestorven' is. Als je er even mee langskomt bij DIG050 aan de Hoofdstraat, zetten we er een nieuwe in. Dat kost maar een paar euro. Zien we je gauw?

Hartelijke groeten en een fijne dag!

Ronald



Ronald is de nieuwe probleemoplosser van DIG050. Hij vervangt Taco. Die heeft een andere baan gevonden. Heeft u een vraag voor Ronald?

Stuur het naar: info@dig050.nl of kom eens langs aan de Hoofdstraat 48 in Hoogezand.



Wij helpen u bij bijna al uw digitale vragen!
Hoofdstraat 48 in Hoogezand (waar vroeger Certe zat)
Van maandag tot en met donderdag van 09.30 tot 15.30u!

POSotief

Oplossing voor veel vragen bij Sociale Teams

Bij het ouder worden kunnen er vragen of problemen ontstaan op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. Veel ouderen weten de weg niet naar voorzieningen of kunnen geen oplossingen vinden voor ontstane problemen. Ook hebben ouderen niet altijd de beschikking over hulp uit hun eigen omgeving (mantelzorgers). De Sociale Teams kunnen in dergelijke gevallen een vraagbaak zijn, hulp bieden en u ondersteunen bij het maken van keuzes.

Sociaal Team West

Werkgebied: Spoorstraat-Kieldiep - Burg. Van Royenstraat - Noorderpark – Westerpark –Beukemabuurt
Oosterpark - Martenshoek - Stadshart Noord - Foxhol - Waterhuizen – Westerbroek

Adres: Erasmusweg 147, 9602 AD Hoogezand

E-mail: sociaalteamwest@midden-groningen.nl

Sociaal Team Zuid

Werkgebied: Gorecht – Woldwijck – Kropswolde - Kie-Windeweer - Dreven – Stadshart zuid -
Kalkwijck – Zuiderpark – Vosholen West

Adres: Melkweg 145, 9602 JE Hoogezand

E-mail: sociaalteamzuid@midden-groningen.nl

Sociaal Team Oost

Werkgebied: Boswijck – Vosholen Oost – Sappemeer Oost - Borgercompagnie – Tripscompagnie -
Muntendam – Meeden – Zuidbroek - Noordbroek

Adres: Troelstralaan 8, 9649 HN Muntendam

E-mail: sociaalteamoost@midden-groningen.nl

Sociaal Team Noord

Werkgebied: Margrietpark – Sappemeer Noord - Compagniesterpark - Kolham – Scharmer- Harkstede
Woudbloem – Lageland- Luddeweer - Froombosch - Siddeburen -Slochteren -Schildwolde – Hellingum –
Overschild - Steendam – Tjuchem

Adres: Hoofdweg 1-11, 9621 AL Slochteren (voormalig RABO-bank gebouw/Bibliotheek).

E-mail: sociaalteamnoord@midden-groningen.nl



Fysiotherapie Hoogezand is een brede fysiotherapiepraktijk. Naast algemene fysiotherapie beschikken wij over verschillende specialisaties zoals:

- Manuele therapie
- Bekkenterapie
- Incontinentietherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatrische therapie
- Oedeemtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Shockwave therapie
- Hydrotherapie
- Thuiszorgfysiotherapie
- Redcord therapie
- MSU echografist

Wilt u wat aan uw conditie doen dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut trainen in een van onze moderne oefenzalen in het Gezondheidscentrum de Pleiaden, Wega 4 te Hoogezand of Sappemeer Medisch Centrum, Noorderstraat 151c te Sappemeer.

Fysiotherapie Hoogezand

Tel: 0598-324040

Email: info@fysiotherapie-hoogezand.nl

Website: www.fysiotherapie-hoogezand.nl





Gratis toegang + een goodiebag

Hét doe-festival voor jong en oud

SAMEN VOOR ELKAAR

Het wordt een **dag vol leuke activiteiten en gezelligheid!** Kom een **potje sjoelen, kleuren of spijkerbroek hangen**. Wil je kans maken op **leuke prijzen?** Doe dan mee met het **Rad van Fortuin** of **spaarblik gooien**. Tussendoor kun je genieten van **gratis koffie, thee en soep**.

Er is nog veel meer te doen!
Kom naar de Heemtuin en ontdek het zelf.

Datum
Woensdag
24 juli 2024

Tijd
11.00 - 16.00
uur

Adres
Heemtuin
Nieuweweg 127
Muntendam



Scootmobiel training weer erg verhelderend

Op dinsdag 1 mei 2024 was er in en rondom het wijkcentrum Punt West een scootmobiel training verzorgd door de Stichting Bevordering Verkeerseducatie (SBV). Er waren vijf deelnemers met een scootmobiel en drie die voor de theorie kwamen of zich wilden oriënteren welke scootmobiel voor hen het beste zal zijn. Theunis Kats gaf de theorie, Wilma Rabe deed de praktijk. Zij toonden verschillende verkeerssituaties en hierbij viel vooral op dat je als bestuurder van een scootmobiel op verschillende manieren deelneemt aan het verkeer. De ene keer bestuur je een voertuig op de weg en de andere keer ben je een voetganger als je op de stoep rijdt of je in een winkelcentrum begeeft. Rij je op een fietspad dan ben je een fietser. Vooral de voorrangregels in het verkeer zijn dan vaak heel moeilijk uit te leggen.



Alle aanwezigen vonden de theorie moeilijk, maar waren vol lof over de humorvolle manier en duidelijke uitleg van Theunis Kats. Na de theorie werd er buiten in de wijk Spoorstraat-Kieldiep geoefend. Wilma Rabe had een bijzonder mooi parcours uitgezet met echte in de wijk te vinden obstakels, zoals verkeer remmende maatregelen. Hierbij merkte zij op dat de scootmobielers zich niet van de weg moet laten drukken. Jij bestuurt ook een voertuig. De deelnemers oefenden de juiste manier om op een trottoir te komen en tussen betonpaaltjes op een fietspad te rijden. Alle deelnemers waren zeer tevreden en hebben een leerzame middag gehad. Enkeligen gaan via hun leverancier vragen om kleine aanpassingen aan hun scootmobiel aan te brengen. Regio TV maakte een TV-reportage. U kunt deze bekijken op Kanaal 47 bij Ziggo of op Kanaal 1463 bij KPN via de link Scootmobieltraining in Hoogezand » Midden Groningen Nieuws of op de POSO-website (www.poso-middengroningen.nl).



ZINN

Ik kan me zelfstandig redden dankzij de ondersteuning van ZINN Gezondheidszorg.

De fysio- en ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en psychologen van ZINN Gezondheidszorg behandelen ook aan huis. De ervaren behandelaars begeleiden bij revalidatie, werken aan vitaliteit en bieden ouderen ondersteuning om zich thuis zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen redden.

zinngesondheidszorg.nl | 050 585 2000

Verslag Voorlichting Parkinson, Artrose, Valpreventie

In het wijkcentrum Het Punt in de wijk Spoorstraat-Kieldiep gaf het team Van Kasteel fysiotherapie (bestaande uit: Albert, Marjolein, Nick en Sergio) een inhoudelijk mooie voorlichting over bovenstaande onderwerpen. Ook apotheker Marion den Boer was ook aanwezig.

Wat is Parkinson?

Parkinson is een gecompliceerde ziekte die zich uit in talrijke symptomen. Deze zijn vaak te onderscheiden in motorische (gericht op beweging) en niet-motorische klachten zoals depressieve gedachten. De symptomen verschillen per patiënt, dus niet iedereen zal alle klachten ervaren.

Medicijnen tegen Parkinson:

Helaas is er nog geen medicijn dat de ziekte van Parkinson geneest. Wel kan de neuroloog medicatie voorschrijven die de klachten kunnen verminderen. Levodopa of een dopamineagonist zorgen dat het trillen vermindert en dat u soepeler beweegt.

Artrose:

Is een aandoening waarbij het kraakbeen in een gewricht verandert, wat leidt tot **pijn** en **stijfheid**. Hier zijn enkele belangrijke symptomen van artrose:

Gewrichtspijn: Dit is vaak het eerste symptoom van artrose. De pijn begint meestal licht en wordt geleidelijk erger. Vooral na een periode van rust, zoals 's ochtends na het opstaan, kan de pijn intenser zijn. Na beweging neemt de pijn meestal af. Dit fenomeen wordt ook wel **startpijn** genoemd. Door veranderingen in het kraakbeen wordt het moeilijker om de gewrichten soepel te bewegen. Dit kan leiden tot beperkingen in de bewegingsvrijheid.

Verandering in het kraakbeen: Het is belangrijk om te weten dat artrose niet betekent dat het gewricht versleten is, maar dat er veranderingen zijn opgetreden in het kraakbeen. Als u denkt dat u artrose heeft, raadpleeg dan uw huisarts voor een juiste diagnose en advies over behandeling en leefstijl¹. Beweging is essentieel om de klachten te verminderen en te voorkomen dat ze terugkomen of verergeren.



Valpreventie en de Val-risicotest:

De kans op vallen wordt onderverdeeld in drie risicocategorieën: een *laag*, *verhoogd* of *hoog* valrisico. Op een eenvoudig te lezen thermometer is binnen enkele seconden de uitslag van de Val-risicotest zichtbaar. Het bespreken van de uitslag met de oudere opent het gesprek over vitaliteit, leefstijl of de oorzaak van een eventueel verhoogd valrisico. U kunt zelf een risicotest bij uw fysiopraktijk aanvragen. Hebt u een hoog valrisico dan wordt de fysiotherapie om het risico van vallen te voorkomen binnenkort vergoed vanuit uw basis ziektekostenverzekering.

Binnenkort hoort u via de gemeente Midden-Groningen meer over de factoren, laag en hoog. POSO zal u ook hiervan op de hoogte houden!

De bijeenkomst met 15 deelnemers was een samenwerking tussen Van Kasteel fysiotherapie, Bewonersorganisatie Spoorstraat-Kieldiep en de POSO.

Hallo **JUMBO** Hoogezand en Sappemeer

OOK DEZE UITGAVE IS

GEMAAKT DANKZIJ ONDERSTAANDE ADVERTEERDERS

WEER MEDE MOGELIJK

Fysiotherapie Hoogezand

Gem MG Schuldhulpverlening

Hotel Restaurant Faber

Jumbo Sappemeer

Kielzog Theater Kunstencentrum

Kwartier Zorg en Welzijn

Masis

Reenske Compagnie

Specsavers Hoogezand

Uitvaartzorg Brouwer

Van Kasteel

Van Smaak (Ingrid Buursma)

Veldkamp & Elzinga Notarissen

ZINN

ZaVie



Afvalkalender op papier? Kom even langs bij DIG050 en daar printen ze de kalender voor u uit!

Hoofdstraat 48 in Hoogezand

We zijn verheugd om aan te kondigen dat de **POSO** de 12^e Lifestylebeurs organiseert op 16 november 2024. Zet deze datum in je agenda, want het belooft een inspirerende middag te worden vol informatie, ideeën en gezelligheid. Ons doel met de beurs is om senioren te informeren over diverse thema's die te maken hebben met ouder worden, bijvoorbeeld: ontspanning, fit blijven, preventie, cultuur en wonen. Het merendeel van onze standhouders zijn maatschappelijke organisaties die actief zijn in de regio, zoals woningstichtingen, zorginstellingen, culturele instellingen en hobbyclubs. Daarnaast zijn er commerciële organisaties die producten en diensten aanbieden die passen bij de doelgroep en doelstelling, zoals digitale hulpmiddelen om langer thuis te kunnen wonen. Heb je zelf nog ideeën of heb je vorig jaar een organisatie gemist op de beursvloer laat het ons dan weten: secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com



We hopen op je aanwezigheid!
POSO Lifestylebeurs voor Senioren
16 november 2024
Van 13.00 tot 17.00 uur
Locatie de Kalkwijck in Hoogezand



POSOTief



Persoonlijke
uitvaartzorg naar
wens en budget,
ongeacht
waar verzekerd.

Neem gerust contact met ons
op voor een informatief en
of vrijblijvend adviesgesprek.

Bij een melding van
overlijden kunt u **24/7**
bellen naar: **0598 399036**

UITVAARTZORG BROUWER

*Parklaan 8
9601 AN Hoogezand*

*info@uitvaartzorg-brouwer.nl
www.uitvaartzorg-brouwer.nl*

POSotief



Bezoek aan De Graanrepubliek in Bad Nieuweschans

Op 29 mei komt een groep van 21 personen voor een lunch en rondleiding aan bij De Graanrepubliek, gevestigd in het gebouw van de Oude Remise. Onder het genot van een kopje koffie verwelkomt Laurens Speek van de Graanrepubliek de groep met een korte introductie van het programma en nodigt ze vervolgens uit voor de broodmaaltijd. De tafels staan gedekt met divers belegde broodjes, gemaakt van graan afkomstig uit de omgeving en verschillende vruchtensappen. Het brood is heerlijk en valt bij de deelnemers goed in de smaak.

Na de maaltijd geeft Laurens uitleg over het ontstaan en de filosofie van de Graanrepubliek. Een coöperatie met 36 deelnemende bedrijven/organisaties, waarbij alles draait om smaak. En goede smaak is geworteld in de grond waarop het wordt verbouwd. Hoe gezonder de grond, hoe lekkerder de smaak. Zo werken boeren, makers, onderzoekers en smaak experts samen om de allerbeste smaak te bereiken en daarmee het voedselsysteem fundamenteel te verbeteren. Een boeiend verhaal van Mansholt tot heden. Daarna is een rondleiding door de stokerij en brouwerij en vertelt Laurens hoe de whisky en de diverse soorten bier gemaakt worden. En dan volgt natuurlijk een proeverij van whisky en bier en uiteraard ook frisdrank. Daarna is er nog de mogelijkheid om producten te kopen, zoals meel, muesli, whisky en bierpakketten. De deelnemers maken hier graag en veel gebruik van. De reacties op de middag zijn erg positief, dus een geslaagde activiteit.

Een uitstapje naar vroeger

Vindt u het leuk eens een dierbare plek te bezoeken?

Een plek waar u speciale herinneringen aan heeft?

Bijvoorbeeld:

Het dorp waarin u bent opgegroeid.

De plek waar u uw geliefde tegenkwam.

Het gebied waar u vroeger veel wandelde of fietste.

Het graf van een dierbare.



Aanbod

Dan is het volgende aanbod mogelijk iets voor u?

Vrijwilligers van POSO bieden zich aan om met een oudere een tochtje te maken naar een plek van vroeger waar hij of zij nog wel eens graag naar terug wil. Aan een dergelijke tocht zijn geen kosten verbonden. De vrijwilligers doen dit belangeloos en ontvangen van POSO slechts de normale vergoeding van € 0,25 per kilometer. De vrijwilligers willen iemand graag een plezierige morgen of middag bezorgen en weten hoe belangrijk het is er eens “uit” te zijn.

Waarheen

De autotochtjes vinden plaats naar bestemmingen in de provincie Groningen en de kop van Drenthe. U bepaalt waar de tocht naar toe gaat. Er kan nog een tweede persoon (b.v. begeleider) meegenomen worden. Van te voren wordt kennis met elkaar gemaakt en wordt de tocht besproken.

Voorwaarde voor aanmelding is dat u:

Redelijk mobiel bent, zelf in en uit de auto kunt komen (er kan wel een rollator mee).

Nog zelfstandig woont (niet in een verzorgings- of verpleegtehuis).

Weinig mensen om u heen heeft die u regelmatig meenemen voor een tochtje.

Er niet vaak uit komt.

Woonachtig bent in de gemeente Midden-Groningen.

Meer informatie en aanmelding bij:

[Ina Slagter, telefoon 06-24690800 of email: penningmeester@ poso-middengroningen.nl](mailto:penningmeester@poso-middengroningen.nl)

In Concept

Programma Week van de Ouderen 29 september t/m 5 oktober

Thema: Ouder worden doe je samen

- * 29 september - **De Kern** – programma met live muziek.
- * 30 september – **de Burcht Hoogezand**: 10.00 – 11.15 muziekochtend met Mieke Vokaal.
- * 1 oktober – **t Mainschoar Kolham**: 10 uur vlag hijsen door burgemeester en wethouder. 's Middags vanaf 14.00 uur uitgebreid programma over de woonvorm voor ouderen, servicepunt, Kolham beweegt en DOS. Hans Huiting van Dig050 met demonstratie Boccia! Afsluiting met optreden van Edwin Jongedijk.
- * 1 oktober - **Voor Anker** 15.00 – 16.15 met zanger Bob Heidema (bekend van de Stroatklinkers). Hij brengt liedjes als “Aan de Amsterdamse grachten”, “Bij ons in de Jordaan”, “Op een mooie Pinksterdag”, “In een rijtuigje” en de mooiste liedjes van Ede Staal. Met een hapje en een drankje erbij, zal het een middag worden om nooit te vergeten.
- * 1 oktober – **Lywiekstee**, middagprogramma
- * 3 oktober - **Ufkenshuis Siddeburen**, 's middags vanaf 14.30 uur. Koor Parkheemsterwichter.
- * 4 oktober - **Muntendam** 14.30 – 16.30 met Djoeke en Wietske en Erik Hulsegge. Om 17.00 uur buffet. Kosten 15 euro.
- * 4 oktober - **'t Spinnenweb** 's morgens, om 12 uur stampotbuffet.
- * 4 oktober – **Harkstede in de Borgstee**, middagprogramma
- * 5 oktober - **Zuidbroek Broeckhof**: start 14.30 tot 17.00 uur met muziekvereniging Oosterbroek. Kosten 5 euro entree muziekmiddag. Om 17.00 uur buffet. Kosten muziekmiddag en buffet 12,50 euro. Alleen buffet: kosten 10 euro.
- * 5 oktober – **Woldwijck Centrum**: 14.00 – 16.00 uur, gezellige bijeenkomst met High Tea.



2^e bril

€0

Bij elke bril
vanaf €79

2^e bril totaal gratis

Kom langs voor een professionele oogmeting

Hoogezand Winkelcentrum De Hooge Meeren Tel. 0598 704 050

Ga naar [specsavers.nl](https://www.specsavers.nl) en maak nu een afspraak.



WONEN IN HET STADSHART VAN HOOGEZAND

— de Reensche Compagnie



Tak van Poortvliet
huren vanaf 60 jaar
in de sociale sector
(huurtoeslag mogelijk)

Van der Duyn van Maasdarn
huren vanaf 60 jaar
in de sociale sector
(huurtoeslag mogelijk)

Atlantaborg
huren vanaf 45 jaar
in de vrije sector
(huurtoeslag NIET mogelijk)

**Verhuur van
bedrijfsruimtes
en garages**

Tak van Poortvlietstraat 361 - 9602 PJ Hoogezand - (0598) 32 26 64 - www.reenschecompanie.nl - info@reenschecompanie.nl

POSotief

Bent u al Vriend van POSO?

POSO is een stichting die zich inzet voor 50plussers in de gemeente Midden-Groningen en activiteiten organiseert, veelal samen met andere plaatselijke organisaties. U kunt hierbij denken aan zomeractiviteiten als fiets- en scootmobieltochten, vissen, klootschieten, wandelen, een bezoek aan de Historische werf, een rondrit met een oude bus en bezoek aan het Nationaal busmuseum. Maar POSO zet zich ook in bij de Internationale dag van de ouderen, organiseert de Lifestylebeurs voor 50 plus, rijvaardigheidsritten en in samenwerking met het Aletta Jacobs College workshops met koken, beautymiddagen of een lekkere lunch bereid door leerlingen. Naast de activiteiten is de POSO maatschappelijk betrokken en stelt zich ten doel de belangen van ouderen te behartigen door overleg en samenwerking of voorlichting met gemeente en andere organisaties.

POSO bestaat geheel uit vrijwilligers. Met behulp van subsidies, giften, sponsorgeld en advertentie-opbrengsten worden de activiteiten gefinancierd. De vrijwilligers willen zich nu en in de toekomst graag blijven inzetten. Iedere bijdrage is belangrijk om dit ook te kunnen blijven financieren. Wilt u ook dat POSO de activiteiten kan blijven doen en wilt u dit financieel steunen? Wordt dan Vriend van de POSO door een vrijwillige bijdrage van 15 euro per jaar aan ons over te maken.

POSO heeft de ANBI status. Uw bijdrage is met in achtneming van de geldende belastingregels aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Opgave kan via mail naar penningmeester@poso-middengroningen.nl met vermelding van uw naam en woon- en mailadres. Namens het bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode / Woonplaats: _____ / _____

Mailadres: _____

Telefoonnummer: _____

U kunt het formulier opsturen naar POSO p/a Vossenburcht 6, 9649 KC Muntendam, of de gegevens mailen naar:

penningmeester@poso-middengroningen.nl

Namens bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Particulier:

Hr. en Mw. Boekholt

Mw. A. Bodewes

Mw. M. Bueving

Mw. A. Cornelissen-Heersema

Mw. T. Davids

Mw. G. Drenth

Mw. A van Duuren

Mw. G.A. van Eerden-Wigcering

Mw. M. Folkers en H. Kooi

Mw. M. Franssen

Hr. C. Goddijn

Hr. T. Guns

Hr. H. Haze

Mw. W. Hummel-Niemeijer

Mw. S. Kaman

Hr. W. Kiewiet

Hr. W. Kraeima

Mw. F.G. Kranenborg

Mw. W. Kleefman

Hr. J Leeuwerink

Hr. J Leugs

Mw. Meijer-Tichelaar

Hr. H. Niemeijer

Mw. A. Paré

Mw. J. Pietersen

Hr. K Pot

Hr. E Prummel

Hr. J. Reinders

M.M. Rietveldt

Mw. Z. Rollema-Toet

Hr. F. Ronda

Hr. Routers

Mw. M. Schaank

Mw. J. Schilthuis

J. Schipper

Smith

Mw. G. Smit-Venema

Hr. L. van Son

Mw. S. Spijker

Mw. J. van der Steeg

Hr. M. Talsma

Hr. En Mw. Timmer

Fam Timmer

Mw. G. vd Tuin

Mw. Vegter

Hr. J. Veldhuis

Hr. En Mw. Veldman

Mw. B Vos-Huizinga

Hr. I. Vinckers

Mw. G. de Vreede-de Rooij

Hr. En Mw. De Vries

Hr. M. de Vries

Mw. J. Vriesema

Hr. EN Mw. Wever

Mw. H. Wildeveld-Tuizenga

Hr. M. Zuiderveld

Fysiotherapie Hoogezand

Gem MG Schuldhulpverlening

Hotel Restaurant Faber

Jumbo Sappemeer

Kielzog Theater Kunstencentrum

Kwartier Zorg en Welzijn

Masis

Reenske Compagnie

Specsavers Hoogezand

Uitvaartzorg Brouwer

Van Kasteel

Van Smaak (Ingrid Buursma)

Veldkamp & Elzinga Notarissen

ZINN

ZaVie

bedrijven vrienden

Beter Horen

De Boer Schoenmode

Het Meisje van Rustenburg

iT-Land/Veldhuis

juwelier Meijer

Jopie Jong Woninginrichting

Keurslager Smit

Londeman Mannenmode

Mitra Dranken Vogel

Reinders Installatietechnieken

Restaurant De Gouden Zon

Van der Klei Optiek

Vereniging dorpsbelangen Harkstede

Aandacht voor jouw welzijn

- Jongerenwerk
- Buurt en dorp
- Mantelzorg
- Vrijwilligerswerk
- Meedoen
- Geldzaken
- Sociale Teams



Midden-
Groningen