

POSOtief

Jaargang 15 nummer 3 2024



Werelddansen in Zuidbroek



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

Beste lezers,

Als ik dit voorwoord schrijf is het een fijne warme zaterdagmiddag. Dat verlangt om buiten actief te zijn. Daarover gaan onze zomeractiviteiten. In deze POSOtief alle informatie voor aanmelding en deelname. Fietsen, scootmobieltochten, wandelen, vissen, klootschieten, al deze activiteiten houden u in beweging en allemaal in het teken van Gezond en Actief Langer Leven.

In deze uitgave leest u ook over twee *voorlichtingsactiviteiten*:

De eerste is de scootmobieltraining in en om wijkcentrum Het Punt op 1 mei a.s. (ook in de Regiokrant geweest) en de tweede is op 16 mei, in hetzelfde wijkcentrum met als onderwerp o.a. Valpreventie, Parkinson en etalagebenen.

Verder een nieuwe activiteit op 29 mei: rondleiding en lunch bij de Graanrepubliek in Nieuwe Schans en verslagen van activiteiten bij Sint Jozef en het Aletta Jacobs College.

Natuurlijk ook de vaste bijdragen van onze wethouder, Kwartier Zorg & Welzijn, de coördinator Ouderenadviseurs, de Kredietbank en anderen. Ik wil u in het bijzonder wijzen op de pagina Schuldhulpmaatje met een kans op een kleding- of boodschappenbon.

Ik wens u veel leesplezier en een fijn voorjaar.

Met vriendelijke groet,

Meint Dekker



Kaartverkoop start



reserveer nu

woensdag 15 mei
www.kielzog.nl

KIELZOG

Wie helpt mee in de tuin?

De Vrijwillige Hulpdienst van de Vrijwilligerscentrale van Kwartier wil ouderen helpen die zelf hun tuintje niet meer bij kunnen houden. “We proberen zoveel mogelijk ouderen te helpen die niet maar zo een hovenier kunnen betalen.” vertelt Hanita Beumkes, coördinator van de Vrijwilligerscentrale. “Onze vrijwilligers hebben het er druk mee en hulp van meer mensen is dan ook zeer welkom.” Het leuke van tuinman/vrouw als vrijwilligerswerk, is dat het een kleine vergoeding geeft en natuurlijk het gevoel van dankbaarheid van de klant. “Het is superfrustrerend als je altijd je tuin zelf bij hebt kunnen houden en dat lukt gewoon niet meer vanwege je gezondheid.” Het gaat in de meeste gevallen om kleine tuintjes, schoffelwerk, grasmaaien en onkruidvrij maken. “Als het om hele grote klussen gaat dan kunnen wij dat helaas ook niet, maar denken zoveel mogelijk met de klant hoe er dan wel een oplossing kan komen.” Jos en Suze zijn vrijwillige bemiddelaars die in de gebieden Hoogezand, Sappemeer en oud-Menterwolde de hulpvragen bekijken. “We maken eerst zelf een inschatting wat de vrijwillige tuinman wel of niet kan. Ook zorgen we voor een goede afspraak tussen vrijwilliger en klant, zodat er geen misverstanden ontstaan over wat de vrijwilliger gaat doen en wat het kost.”

Is het iets voor jou om mee te helpen bij dit dankbare vrijwilligerswerk? Meld je dan via vrijwilligerscentrale@kwartierzorgenwelzijn.nl of bel met Hanita Beumkes tel. 0598-364999

VACATURE VRIJWILLIGERSWERK



VRIJWILLIGERSCENTRALE
MIDDEN-GRONINGEN

Tuinman/tuinvrouw

De Vrijwillige Hulpdienst zoekt tuinmannen/vrouwen in de gehele gemeente die willen helpen om tuintjes bij ouderen weer netjes te maken. Voor dit vrijwilligerswerk ontvang je €5,- per uur.

Hou jij ervan lekker buiten bezig te zijn?

Meld je dan via vrijwilligerscentrale@kwartierzorgenwelzijn.nl
of bel 0598-364999



Scootmobieltraining op 1 mei

POSO organiseert in samenwerking met de Stichting Bevordering Verkeerseducatie, Medipoint en de bewonersorganisatie Spoorstraat-Kieldiep op woensdag 1 mei a.s.

Scootmobieltraining, zowel theoretisch als praktijk.

Aanvang: 13:30 uur.

Plaats: Wijkcentrum Het Punt (Naast de school)

Beetslaan 10, Hoogezand

Aanmelding met naam en telefoonnummer kan bij Meint Dekker, tel. 06-44869838 of email: voorzitter@poso-middengroningen.nl. Er zijn geen kosten aan verbonden.



Docent Werelddansen Dinie Benedick

'Niet blijven zitten want dan kun je straks niet meer uit je stoel komen'



In augustus wordt ze 91 jaar maar stil zitten is er nog lang niet bij. Dinie Benedick uit Hoogezand geeft nog elke week dansles in Winschoten en Zuidbroek.

Werelddansen wel te verstaan. Dinie is al tientallen jaren fan van het vroegere volksdansen. „Je moet bezig blijven,” zegt ze. „Niet blijven zitten want dan kun je straks niet meer uit je stoel komen.” Dinie is pas begonnen met Werelddansen nadat het Linedansen niet meer lukte. „Mijn knieën waren toen naar de sodemieter en dat ging niet meer. De huidige Werelddansen zijn wel allemaal buitenlands. De muziek moet wel goed in het gehoor liggen want anders lukt het niet.”

Dinie hoopt dat de komende periode wat meer mensen belangstelling hebben om mee te doen met het Werelddansen. „Na Corona zijn de groepen niet meer zo groot. Dat is erg jammer. Wat meer mensen zou leuk zijn.”

Gaat Dinie zelf ook nog op les. Zeker weten. Op de donderdag is ze zelf cursist en leert ze weer wat bij. „Ik deed dat ook op de dinsdag maar dat lukt niet meer. Ik heb teveel mankementen dus maar even rustig aan. Ik heb een knipkaart in het ziekenhuis”. Overigens heeft Dinie de zaakjes goed voor elkaar. Met een soundblaster en een mobiele headset geeft ze de aanwijzingen aan de cursisten. Die zijn blij met haar als juf.



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

Samenwerking POSO en dr. Aletta Jacobs College ook in 2024

POSO heeft in samenwerking met het dr. Aletta Jacobs College op 6 maart j.l. weer een geslaagde lunch georganiseerd onder de noemer “Eten bij Aletta”.

Vierdejaars leerlingen moesten zelf een opdracht formuleren en uitvoeren voor het keuzevak Facilitaire Dienstverlening. Zij hadden bedacht hiervoor een lunchbuffet te organiseren. POSO wilde hier graag aan meewerken, zeker gezien de enthousiaste reacties bij voorgaande lunches.

Al voor 12 uur kwamen de eerste gasten binnendruppelen. Zij werden vriendelijk ontvangen door de leerlingen en voorzien van een drankje. Na een welkomstwoord en een uitleg over de opdracht door één van de leerlingen kregen de gasten heerlijke soep. Op het buffet stonden schalen met wraps klaar, maar de gasten hoefden niet zelf te halen. De leerlingen vonden het leuk om, net als in een restaurant, ieder te bedienen. En dat deden ze zeer professioneel. Tot besluit nog fruit en koffie met cake. De gasten waren zeer tevreden.



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

Nieuwe culturele activiteit: Naar de Graanrepubliek

POSO organiseert op 29 mei een bezoek met lunch en rondleiding bij de Graanrepubliek in Nieuwe Schans.

De Graanrepubliek is een coöperatie van boeren en ondernemers die producten maken op basis van Gronings graan. De boeren telen graanrassen die geselecteerd worden op basis van smaakeigenschappen en nutriënten. Alle producten die gemaakt worden zijn voor menselijke consumptie; van “feed” naar “food”.

De aangesloten boeren hebben hun akkerbouw bedrijven in de Dollard regio. De Oude Remise in Bad Nieuweschans is de productielocatie van de coöperatie. In deze voormalige locomotief remise wordt er gestookt voor het eigen merk Dollard. Gin en whisky voor de liefhebbers. Er wordt ook speciaal bier gebrouwen voor Eggens en Graansilo en Dollard pils als eigen merk.

De ontvangst is om 12.00 uur met een boerenlunch bestaande uit sandwiches van desembrood belegd met boerenkaas, rosbief en ham. Diverse vruchtensappen, koffie of thee. Aansluitend krijgt u een rondleiding door het pand met een kleine proeverij. Tijdens de rondleiding leert u alles over het systeem, het ontstaan van de Graanrepubliek, de producten die zij maken en de processen.

U komt langs de brouwerij, stokerij en bakkerij en aan het eind een proeverij van speciaalbier, een jenever of whisky in wording met een broodplankje. Bent u geïnteresseerd in deze interessante en leuke activiteit. Opgave mogelijk tot uiterlijk 22 mei bij Ina Slagter email: penningmeester@poso-middengroningen.nl of telefonisch vanaf 6 mei 06-24690800. De kosten zijn 20 euro per persoon. Indien nodig, kan vervoer geregeld worden.



1 op de 6 mensen schaamt zich voor zijn geldproblemen

Steeds meer mensen hebben geldzorgen of financiële problemen. Veel mensen durven uit schaamte amper om hulp te vragen. Terwijl het juist helpt om zo vroeg mogelijk hulp in te schakelen. De getrainde vrijwilligers van SchuldHulpMaatje pakken persoonlijk en samen met de betrokkene de geldproblemen aan: gratis en zonder oordeel.

Iedereen kan in geldproblemen komen door tegenslagen, zoals werkeloosheid, ziekte of echtscheiding. 1 op de 6 mensen schaamt zich voor zijn geldproblemen. Je vraagt dan niet zo snel om hulp. Zo verging het Cora in elk geval. Haar ex-man liet haar achter met 40.000 euro schuld. “De schaamte is groot. Je vindt dat je het zelf moet kunnen oplossen.” Mensen met geldzorgen kunnen hulp gebruiken van iemand die in hen gelooft. Die met hen aan de slag gaat om financieel beter in balans te komen. SchuldHulpMaatjes doen dat. Met mensen die niet meer rond kunnen komen, die in financiële problemen dreigen te komen of die schulden hebben.



**SchuldHulp
Maatje**
Midden-Groningen

Ook in Midden-Groningen staan Maatjes klaar om mensen te helpen. We luisteren met aandacht naar je verhaal.

Neem vandaag nog contact op met onze coördinator Louise 06- 30 75 30 02 ,

zie de website: <https://schuldhulpmaatje.nl/midden-groningen/>

of volg ons op Facebook: <https://www.facebook.com/SHM.MiddenGroningen/>

Of maak gebruik van de zogenaamde potjescheck. Elke vrijdag van 14.00 tot 16.00 zijn er vrijwilligers in het Taalhuis van de Bibliotheek in Hoogezand. Onder de naam ‘Samen erop vooruit’ kijken zij samen met u, kosteloos, op welke regelingen of voorzieningen u misschien nog recht hebt. *Als u de potjescheck laat doen komt u in aanmerking voor een boodschappen- of kledingbon.*



Ouderenadviseurs op stap in Midden-Groningen

Inmiddels zijn er 18 vrijwillige ouderenadviseurs werkzaam in Midden-Groningen. Een vrijwillige ouderenadviseur geeft informatie en advies aan ouderen. Als u ouder wordt, kunnen omstandigheden veranderen waardoor het vinden van de juiste informatie steeds minder makkelijk wordt. Het is vaak niet eenvoudig om uit het grote aanbod van voorzieningen en diensten de meest geschikte oplossing te kiezen voor uw situatie. Dan is het prettig om dit met een ouderenadviseur te bespreken. Hebt u vragen of wilt u eens een bezoek van een ouderenadviseur? Bel of mail dan met Anneke van der Laan (coördinator ouderenadvies): 0598-364900 of a.vanderlaan@kwartierzorgenwelzijn.nl.





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

Perspectief

Een woord dat de laatste tijd veel gebruikt wordt is perspectief. Maar wat bedoelen we er eigenlijk mee. Het programma Nij Begun, waarmee een langjarige investering in Groningen wordt gedaan, heeft ook als leidend thema perspectief. Perspectief voor de Groningers op een toekomst van minimaal eenzelfde kwaliteit als in de rest van Nederland. Langjarig duidt ook op een perspectief, als een stip op de horizon.

Henk Nijboer heeft deze ingewikkelde opdracht aanvaard om dit perspectief in een sociale agenda vorm te geven. Daar vindt iedereen wat van en dat is ook logisch, want een tweede betekenis van perspectief is gezichtspunt, vanwaar uit je kijkt naar de wereld. Je krijgt een *ander perspectief* door gesprekken met mensen die zijn grootgebracht in een *ander* milieu of in een *andere* cultuur. Je verplaatsen in een ander doe je door vanuit zijn of haar perspectief naar een vraagstuk te kijken.

Dat is iets waar we in het sociaal domein ons steeds meer van bewust zijn. Want zowel landelijk als lokaal beleid slaat regelmatig de plank mis, omdat het beleid wordt bedacht door mensen met een ander perspectief op de wereld dan de mensen voor wie het beleid bedoeld is. Een goede beschrijving van waar dat toe leidt, is te vinden in het boekje van Tim 'S Jongers "Beledigende Broccoli." De overheid probeert dit te ondervangen door steeds vaker ervaringsdeskundigen in te zetten met een persoonlijk perspectief op armoede, schulden, huiselijk geweld, pleegzorg, laaggeletterdheid etc. Daarmee zoeken we dit andere perspectief op om tot beter beleid te komen. Naast ervaringsdeskundigen hebben we gelukkig ook vrijwilligers die onze inwoners op weg helpen als hun perspectief een heel andere is, dan waar wij in onze maatschappij vanuit gaan. Denk bijvoorbeeld aan nieuwkomers in Nederland. Vanuit een heel andere cultuur en gemeenschap wordt verwacht dat ze zich vrij snel zelf kunnen redden in onze maatschappij. Dat blijkt niet voor iedereen een eenvoudige opgave. Ook al willen ze heel graag werken aan een nieuw perspectief voor henzelf en hun gezin in Nederland. De vrijwilligers van Humanitas helpen hen hierbij, al gaat het misschien niet zo snel als ze graag zouden willen.

Willen we werken aan een perspectief voor alle Groningers, dan moeten we ook vooral met elkaar in gesprek om te ervaren wat we daarmee bedoelen. En dat ook blijven doen om echt een Nij Begun te maken.



*Bericht van
de wethouder*

Evert Offereins

POSotief

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



Dag van de ouderen op 1 oktober

De commissie voor de Dag van de Ouderen is gestart met de voorbereidingen voor de Dag van de ouderen en diverse instellingen en organisaties hebben deelname toegezegd. Het lijkt erop dat het in Midden-Groningen dit jaar wederom niet de Dag, maar de Week van de ouderen wordt met als thema “Ouder worden doe je samen”. Niet alleen zijn de activiteiten verspreid over de gemeente, maar ook over de dagen rondom de Internationale dag van de ouderen op 1 oktober. In de periode van maandag 30 september tot en met zaterdag 5 oktober zetten we de ouderen weer eens in het zonnetje.

Dit jaar is het 30-jarig jubileum en dat wil de commissie extra vieren met activiteiten ook elders in de gemeente. Hoe, waar en met wat of wie is nog niet bekend, maar daar wordt hard over nagedacht. Suggesties zijn zeker welkom. Nog niet alle instellingen en organisaties hebben hun programma rond, maar werken hier hard aan om ook deze keer de ouderen weer een mooie dag te bezorgen. Zoals gebruikelijk worden Burgemeester en wethouders uitgenodigd om een van de locaties te bezoeken, om specifiek naar ouderen te luisteren en hun verhalen, daar waar mogelijk, in gedachten mee te nemen om toekomstig beleid te maken.

Nieuw in Kolham: Pickleball

Lang leve Kolham, de badmintonclub Bahosa, sportcoaches en het Activiteitscentrum Kolham in de Mainschoor gaan samen een nieuwe activiteit introduceren. Binnenkort gaat Pickleball van start in de gymzaal van het dorps huis. Pickleball is een combinatie van tafeltennis, tennis en badminton. Het is in Nederland een relatief nieuwe sport.

Pickleball speel je met een racket en is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Het speelveld van pickleball is 3x zo klein als een tennisbaan en de bal gaat minder snel dan een tennisbal. Een pickleball racket is vergelijkbaar met een padel racket. Het racket heeft geen snaren en de structuur zorgt ervoor dat de bal makkelijker te spelen is. Je hoeft geen ervaring te hebben in de racketsport en daarom is het een sport voor iedereen!



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 DIG050

Hallo mannen van DIG050,

Ik heb een medisch probleem en ik moet best lang wachten tot ik aan de beurt ben voor een operatie. Vrienden van mij vertellen laatst dat ze eerder aan de beurt waren in een ziekenhuis even verderop. Hebben jullie enig idee waar ik daar informatie over kan vinden?

Groetjes van Irene,

Dag Irene,

Was jij laatst niet bij ons voor advies over je laptop? Wij hopen dat we je goed hebben kunnen helpen. Nu even over de wachttijd voor een operatie. Het klopt inderdaad dat er sites zijn waar je dat kunt zien. Probeer het maar eens op <https://www.zorgkaartnederland.nl/> en klik dan maar op de knop wachttijden. Daar kun je al veel vinden. Lukt dat niet? Probeer het eens bij je zorgverzekeraar. Daar werken mensen die alles weten over de wachttijdbemiddeling. Succes!

Heel veel sterkte en we hopen dat je snel aan de beurt bent.

Groeten van DIG050



Taco is tijdelijk afwezig. De vragen worden nu beantwoord door zijn collega's

Heeft u ook een vraag? Mail het aan de mannen van DIG050

info@dig050.nl

of kom eens langs

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!

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





Een gezellige middag bij Sint Jozef

Op 15 maart organiseerden Stichting Bewonersorganisatie Boswijk e.o. (SBO) en POSO een gezellige middag bij Zonnehuis Sint Jozef. Zo'n 45 bewoners van zowel Sint Jozef als de omgeving genoten van boeiende verhalen en foto's van natuurfotograaf Wilco van der Laan uit Slochteren. Hij liet prachtige natuurfoto's zien van de regio en mooie opnames van diverse vogelsoorten, die bijvoorbeeld in het Slochterbos en/of het Roegwold voorkomen.

Wilco vertelde gepassioneerd over wat de natuur zoal te bieden heeft. Aan het eind van de middag zong hij een zelf gecomponeerd lied over het Roegwold. De aanwezigen hebben volop genoten van zijn boeiende betoog. Kortom een geslaagde en gewaardeerde middag, waarna allen tevreden naar hun eigen stekkie teruggingen.



Voorlichting over Valpreventie, Parkinson, etalagebenen

POSO organiseert in samenwerking met Bewoners Organisatie Spoorstraat-Kieldiep en Fysiotherapie van Kasteel **Voorlichting over Valpreventie, Parkinson, etalagebenen e.d.**

Datum: 16 mei a.s.

Aanvang: 09:30 uur

Plaats: Wijkcentrum Het Punt (Naast de school)

adres: Beetslaan 10, Hoogezand.



**Fysiotherapie
van Kasteel**

Aanmelding met naam en telefoonnummer bij Meint Dekker, tel. 06-44869838
of email: voorzitter@poso-middengroningen.nl.

POSOTief



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

Zomeractiviteiten (een overzicht)

We zitten al weer midden in het voorjaar en dan begint het bij veel mensen te kriebelen om er op uit te trekken. Dit kan in je eentje, maar het is ook gezellig om dit in groepsverband te doen. De POSO activiteiten starten al in mei: op 1 mei met wandelen en op Hemelvaartsdag 9 mei met de traditionele fietstocht. En natuurlijk daarna ook tochten voor de scootmobielers, vissen voor de hengelaars en klootschieten voor de ballengooiers.

* Wandelen



Wandelen organiseert de POSO sinds 2023.

Wandelen is gezond, lees en hoor je vaak. Een half uurtje matig intensief bewegen, waarbij de hartslag stijgt en je sneller gaat ademen traint de conditie en verlaagt de bloeddruk. Als je wandelt verstevigt de spieren en het is goed voor de botten en het kraakbeen. Het is een uitstekende manier om op gewicht te blijven en behalve dat het goed is voor je lichaam, is het ook een ontspanning voor de geest. En gezamenlijk wandelen is bovendien ook erg gezellig. De wandeling duurt ca. 1 uur en heeft een afstand van 3 á 4 kilometer. De start is om 13.30 uur op het parkeerterrein van Paviljoen de Leine, Meerweg 62A in Kropswolde, waar de wandeling ook eindigt. Voor wie daar zin

in heeft kan, op eigen kosten, afsluiten met een kopje koffie/thee op het terras van de Leine. De wandelingen starten op woensdag 1 mei; de volgende data zijn: 5 juni, 3 juli en 7 augustus. Deelname aan de wandelingen is kosteloos.

Aanmelding met naam en telefoonnummer kan bij Irene Gazendam, tel. 06-29341809 of email: gazendam.irene@gmail.com.

* Fietstochten

Ons motto: fietsen is verheugen en genieten met volle teugen. Door weer en wind blijf je fit van lijf en leden! Ieder jaar organiseert de stichting POSO fietstochten voor vijftigplussers. Een gezonde manier om de omgeving van Hoogezand-Sappemeer te verkennen is fietsend! U komt op de mooiste plekjes, geniet van de buitenlucht en de natuur en heeft alle tijd om de omgeving in u op te nemen. De fietstochten starten in het voorjaar en vinden plaats op de dinsdagmiddag. De start van de tocht van ca. 40 kilometer is om 13.30 uur vanaf het plein voor het Kielzog, waar de tochten ook weer eindigen. Halverwege de tocht is een tussenstop waar tijd is voor koffie/thee of iets fris, meestal met wat lekkers erbij. Traditioneel is de eerste fietstocht op Hemelvaartsdag 9 mei. De volgende tochten, alle op dinsdag, zijn op 18 juni, 16 juli, 30 juli en 13 augustus. Aanmelding met naam en telefoonnummer kan bij Femma Raneri, tel. 06-50551823 of email: femmaraneri@gmail.com uiterlijk drie dagen voor de tocht.

De kosten bedragen 3 euro per persoon.

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

Reensche 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

* Scootmobieltochten

De scootmobieltochten zijn in juni, juli en augustus, altijd op de dinsdagmiddag. De afstand van de tocht varieert van 15 tot maximaal 25 kilometer, afhankelijk van de maximum snelheid van de tocht. De tocht is met verkeersbegeleiding, Welzorg of Medipoint en EHBO, de organisaties die, indien nodig, helpen bij pech onderweg. De start is om 13.30 uur vanaf het plein voor het Kielzog, waar de tochten ook weer eindigen. Halverwege de tocht is een tussenstop waar tijd is voor koffie/thee of iets fris, met meestal wat lekkers erbij. De scootmobieltochten starten op 4 juni; de volgende zijn op 25 juni, 23 juli, 6 augustus en 27 augustus. Aanmelding met naam en telefoonnummer kan bij Willem Kiewiet, tel. 06-15307675 of email: willem-kiewiet@hotmail.nl tot uiterlijk zeven dagen voor de tocht.

De kosten bedragen 5 euro per persoon

* Vissen

POSO organiseert in de zomer met ondersteuning van de hengelclub Foxhol voor de visliefhebbers een viscompetitie over vier wedstrijden 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.

De wedstrijden vinden plaats op woensdagmiddag. Vooraf aanmelden is niet nodig; opgave kan bij de vijver. De aanvang is om 13.00 uur. De data zijn: 19 juni, 3 juli, 17 juli en 31 juli. Bij onzekere weersomstandigheden kunt u contact opnemen met Daan Hulsebos, tel. 06-30329210. De kosten bedragen 2 euro per persoon.



* Klootschieten

POSO organiseert ieder jaar in het Gorechtpark te Hoogezand klootschieten.

Klootschieten (Wikipedia) is een werpsport waarbij deelnemers, veelal opgedeeld in twee teams, proberen een met lood verzwaarde kogel (de *kloot*) onderhands zo ver mogelijk te werpen. In de geschiedschrijving over Scheveningen wordt aangegeven dat in deze kustplaats in de 17e en 18e eeuw dit spel ook werd beoefend. Bij het onderdeel *straat* gelden ongeveer dezelfde regels als bij *veld*, alleen bestaat het parcours uit een gewone (verharde) weg en is de kloot zwaarder. In het Gorechtpark, waar het parcours wordt uitgezet, zijn alle wegen verhard. Belangrijk bij dit onderdeel is de kloot op het midden van de weg te houden, omdat deze verharde wegen meestal bolvormig zijn (de weg loopt af naar de zijkanten). Indien je de kloot niet in het midden van de weg houdt, rolt hij gauw van de weg en remt dan snel af in de berm of sloot.

Anders is dat als de weg een bocht maakt. Een behendige speler zal dan iets opzij van het midden werpen, zodat de kloot vanzelf de bocht volgt. Zelfs bij een flauwe S-bocht kan dit lukken: de kloot moet dan tussen de twee bochten over de rug van de weg rollen.



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

Groepen klootschieters hebben steeds een hark bij zich om de kloot uit de sloot te kunnen vissen. Raakt de kloot van de weg, dan mag hij ter hoogte van de plek waar de kloot stil komt te liggen terug op het wegdek gelegd worden om vanaf dat punt bij de volgende beurt verder te spelen. Geniet midden in het prachtige natuur van het Gorechtpark van deze mooie balsport. De data zijn woensdag 24 juli en woensdag 14 augustus, aanvang: 14:00 uur. Start bij ingang van het NME-gebouw Gorechtpark. Na het parcours kunt u genieten van een kop koffie/thee en gebak in het NME-gebouw. Aanmelding met naam en telefoonnummer kan bij Meint Dekker, tel. 06-44869838 of email: voorzitter@poso-middengroningen.nl uiterlijk drie dagen voor de wedstrijd. De kosten bedragen 3 euro per persoon.

* Duofiets

De zomer nodigt ook uit om er op uit te trekken met de 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.



Wil jij ook rust in je geldzaken?

Veel mensen liggen wel eens wakker door hun geldzorgen. Misschien omdat er rekeningen nog niet betaald zijn. Of omdat het regelen van geldzaken sowieso lastig kan zijn.

Samen zorgen wij voor rust in jouw geldzaken. Neem contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek.
Kredietbank@midden-groningen.nl
of 0598 - 37 37 99.

**Kredietbank
Midden-Groningen**



POSOTief

Week van het geld groot succes

In de Week van het Geld, van 11 t/m 15 maart 2024 organiseerde de kredietbank Midden-Groningen verschillende activiteiten voor kinderen en jongeren. De Week van het Geld is bedoeld om kinderen en jongeren financieel bewust te maken. Het is een initiatief van het ministerie van Financiën. Vanuit de gemeente proberen wij op deze manier bij te dragen aan het doorbreken van generatiearmoede en het normaliseren om over geld te praten. “Jong geleerd is oud gedaan”. Alle scholen in onze gemeente (basis en voortgezet onderwijs) hebben een informatiepakket van ons ontvangen met een overzicht van lesprogramma’s, een kletsplot, een kleurplaten actie en lesmateriaal.

Met de kletsplots hebben we ook diverse netwerkpartners verrast. Het doel van de kletsplot is om makkelijker in gesprek te gaan over geld. We hopen hiermee deels het taboe op het praten over geld te doorbreken. In samenwerking met de bibliotheek hebben we een ‘Geldkist’ ontwikkeld. Scholen kunnen deze lenen via de bibliotheek.

In de Geldkist zitten diverse boeken, spellen en lesmateriaal over omgaan met geld. Ook was er op woensdag voor de kinderen een voorleesmiddag in de bibliotheek in Hoogezand. Deze stond ook in het teken van leren omgaan met geld. Kinderen werden voorgelezen uit het boek “Benji en de mooiste vlieger”.

Na het voorlezen werd er geknutseld en konden de kinderen wat leuks kopen met hun eigen gemaakte geld. Op donderdag was er een feestelijke uitreiking in het Grand café in het gemeentehuis voor de winnaars van de actie uit de Geldkrant. We hadden 4 hele blije winnaars in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar! Het was weer een geslaagde Week van het Geld! Op naar volgend jaar!



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)



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, visen, 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.

Vrienden van de POSO

Fysiotherapie Hoogezand	Hr. en Mw. Boekholt	Hr. F. Ronda
Gem MG Schuldhulpverlening	Mw. A. Bodewes	Hr. Routers
Hotel Restaurant Faber	Mw. M. Bueving	Mw.M. Schaank
Jumbo Sappemeer	Mw. A. Cornelissen-Heersema	Mw. J. Schilthuis
Kielzog Theater Kunstencentrum	Mw. T. Davids	J. Schipper
Kwartier Zorg en Welzijn	Mw. G. Drenth	Smith
Masis	Mw. A van Duuren	Mw. G. Smit-Venema
Reenske Compagnie	Mw. G.A. van Eerden-Wigcering	Hr. L. van Son
Specsavers Hoogezand	Mw. M. Folkers en H. Kooi	Mw. S. Spijker
Uitvaartzorg Brouwer	Mw. M. Franssen	Mw. J. van der Steeg
Van Kasteel	Hr. C. Goddijn	Hr. M. Talsma
Van Smaak (Ingrid Buursma)	Hr. T. Guns	Hr. En Mw. Timmer
Veldkamp & Elzinga Notarissen	Hr. H. Haze	Fam Timmer
ZINN PDF bestand	Mw. Van Hout-Moolag	Mw. G. vd Tuin
ZaVie	Mw. W. Hummel-Niemeijer	Mw. Vegter
Beter Horen	Hr. W. Kiewiet	Hr. J. Veldhuis
De Boer Schoenmode	Hr. W. Kraeima	Hr. En Mw. Veldman
Het Meisje van Rustenburg	Mw. F.G. Kranenborg	Hr. I. Vinckers
iT-Land/Veldhuis	Mw. W. Kleefman	Mw. G. de Vreede-de Rooij
juwelier Meijer	Mw J Knevelman	Hr. En Mw. De Vries
Jopie Jong Woninginrichting	Hr. J Leeuwerink	Hr. M. de Vries
Keurslager Smit	Hr. H. Niemeijer	Mw. J. Vriesema
Londeman Mannenmode	Mw. A. Paré	Mw. H. Wildeveld-Tuizenga
Mitra Dranken Vogel	Mw. J Pietersen	Hr. M. Zuiderveld
Reinders Installatietechnieken	Hr. K Pot	
Restaurant De Gouden Zon	Hr E Prummel	
Slagerij Johan Boltjes	Hr. J. Reinders	
Van der Klei Optiek	M.M. Rietveldt	
Vereniging dorpsbelangen Harkstede	Mw. Z. Rollema-Toet	

Aandacht voor jouw welzijn

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



Midden-
Groningen