



# POSotief

Jaargang 15 nummer 6 2024

100 jarig bestaan van het St. Jozef. Een hele week Live Radio!



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

Afgelopen maand hebben we in veel tehuizen en wijkcentra in Midden-Groningen de Week van de Ouderen gevierd. Het leek me daarom een goed moment om het thema van dit jaar nogmaals onder de aandacht te brengen: *"Ouder worden doe je samen."* Dit benadrukt dat ouder worden geen individueel proces is, maar juist iets wat we samen doen, in het gezelschap van familie, vrienden en buurtgenoten. Sociale verbindingen, gedeelde ervaringen en wederzijdse steun zijn van cruciaal belang om het ouder worden aangenamer en minder geïsoleerd te maken. Mensen kunnen elkaar helpen op emotioneel, fysiek en praktisch vlak, wat het verouderingsproces verrijkt. In de vorige editie van *POSOtief* kondigden we de paddenstoelentocht aan op 30 oktober, een uitje dat zich perfect leent om samen met opa, oma, ouders en kinderen te doen. Een prachtige manier om gezamenlijk door het natuurgebied Meerwijk te struinen en van de herfstpracht te genieten. Daarnaast wil ik graag uw aandacht vragen voor het artikel over de seniorenhulpjes. De nieuwe hulpmiddelen kunnen wellicht van grote waarde voor u zijn.



**Vorbereid op de toekomst.** De laatste tijd hoor ik steeds vaker dat veel ouderen niet goed zijn voorbereid op hun toekomst, vooral op het gebied van financiële zekerheid, zorgbehoeften en sociaal welzijn. Dit zijn belangrijke aspecten van het ouder worden, en er zijn verschillende manieren om hierop voorbereid te zijn:

**Financiële planning en advies:** Het is van belang om tijdig hulp te krijgen bij het beheren van uw financiën en pensioenopties. Zo kunt u met meer zekerheid uw toekomst tegemoet zien.

**Zorgplanning:** Het is belangrijk om na te denken over zorgopties en om gesprekken te voeren over uw wensen rondom medische zorg en woonopties wanneer u hulpbehoevend wordt.

**Sociale ondersteuning:** Het bevorderen van sociale interactie, bijvoorbeeld via gemeenschappen en programma's, kan u helpen om actief en betrokken te blijven binnen de samenleving.

**Onderwijs in digitale vaardigheden:** Digitale technologie biedt veel mogelijkheden voor ouderen om verbonden te blijven en toegang te krijgen tot belangrijke informatie. Programma's die u hierin ondersteunen zijn daarom van groot belang.

Het is essentieel dat zowel u als wij ons bewust zijn van deze uitdagingen. Samen kunnen we tijdig de juiste maatregelen treffen om senioren te helpen hun toekomst met vertrouwen tegemoet te zien.

Hartelijke groet,

*Meint Dekker*

# Een gezellige middag in St. Jozef

Vrijdag 6 september was er wederom in een samenwerking van POSO, de Stichting Bewonersorganisatie Boswijk (SBOB) en Sint Jozef een zeer geslaagde middag in Sint Jozef.

Jeannette Roeles (zang) en Yska de Leeuw (toetsen/zang), samen de band The Lion Rules uit Sneek zorgden voor gezellige, mooie muziek voor zeker zeventig aanwezigen. Ze hadden goed contact met de zaal en iedereen genoot volop van de muziek.

## **Kortom een zeer geslaagde middag.**

Op vrijdag 16 november is de volgende gezellige middag in Sint Jozef en dan met medewerking van het shantykoor de Raitvinken uit Harkstede. Het koor, o.l.v. Klaas van der Woude, bestaat uit circa 30 mannen, die wekelijks bij elkaar komen om shanties en zeemansliederen te zingen. De muzikale begeleiding bestaat uit drie accordeons met ondersteuning van een basgitarist en een drummer. Er is vol enthousiasme gewerkt aan een uitgebreid repertoire in verschillende talen, waarbij de meeste nummers driestemmig worden gezongen. De toegang is gratis en zo ook de koffie/thee en frisdrank.

Zet de datum alvast in de agenda!!



# Een gratis behandeling op Aletta's Beautyplein

Met trots kondigen De Stichting POSO en het Dr. Aletta Jacobs College aan dat hun succesvolle samenwerking dit schooljaar wordt voortgezet. De deelschool bovenbouw vmbo is weer gestart met de lessen maatwerk Beautyplein. Tijdens deze periode ontvangen de derdejaarsleerlingen Zorg&Welzijn ook externe klanten voor een behandeling. Gedurende vier middagen staan zij klaar om dames – en ook heren die durven – te verwennen met een gezichts-, nagel- of haarbehandeling. De eerste periode van het Beautyplein is geopend op de volgende maandagen: 21 oktober, 4 november, 11 november en 18 november, telkens van 14.45 tot 15.45 uur.

Na 18 november start een tweede periode met nieuwe data. Heeft u zin in een verwenuurtje? Meld u dan snel aan via email: [yblomsma@aletta.nl](mailto:yblomsma@aletta.nl). Per middag kunnen maximaal vier klanten deelnemen, dus wacht niet te lang met inschrijven! De samenwerking van POSO met het Aletta, met vooral de leerlingen en medewerkers van de deelschool bovenbouw vmbo, is een prachtig initiatief. Helemaal omdat het beleid van deze deelschool erop gericht is om leerlingen zoveel mogelijk in de praktijk te laten oefenen. De leerlingen zien er naar uit om de POSO cliënten te ontvangen.

---

## Paddenstoelen!



Onze Paddenstoelen-prijsvraag in het vorige nummer leverde maar liefst 26 inzendingen op. Meer dan de helft had 16 paddenstoelen geteld. Dat was het juiste aantal.

Onder het toeziend oog van de redactie van POSOtief werd de winnaar getrokken. Mevrouw de Vries uit Kielwindeweer heeft de appeltaart in ontvangst genomen. Van Harte en eet smakelijk.

# Week van de Ouderen

Met als thema “Ouder worden doe je samen” is de week van de ouderen in veel zorg- en wijkcentra in de Midden-Groningen gevierd. Oorspronkelijk is de Internationale Dag van de Ouderen, in 1990 in het leven geroepen met een resolutie van de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties op 1 oktober. In navolging hierop is een landelijke Dag van de Ouderen gekomen die is vastgesteld op de eerste vrijdag in de maand oktober. Maar met de vele belangstelling van verschillende centra is het in de gemeente Midden-Groningen uitgegroeid tot een Week van de Ouderen.

De officiële opening vindt nog steeds plaats op 1 oktober en dat gebeurde deze keer bij Dorpshuis De Mainschoar in Kolham door wethouder Evert Offereins met het hijsen van de vlag. Daar waren fitnessdemonstraties voor ouderen, waaraan zo'n dertig leden van de Stichting Lang Leve Kolham aan deelnamen. In de middag was er Gouwe Ouwe Bingo en een programma over de woonvorm voor ouderen en een optreden van Edwin Jongedijk.

Bij de bibliotheek was als inloopmiddag de speeltuin voor ouderen georganiseerd. De opkomst aan het begin van de middag was karig en één van de deelnemers dacht bij de speeltuin aan sjoelen, maar dat was niet de bedoeling. De bedoeling was “Bewegen”. Er werd een letterbal over en weer gespeeld. Bij de letter die je bij de ontvangst kreeg moest je een plaatsnaam of land bedenken.

Bij woonzorgcentrum Voor Anker trad de zanger Bob Heideema op. Veel bewoners zongen uit volle borst de meeste nummers mee en tijdens de pauze werden de bewoners op iets lekkers getrakteerd.





In verzorgingstehuis De Burcht was een dag eerder al, op 1 oktober een muziekochtend, alleen toegankelijk voor de bewoners. Ook bij wijkcentrum de Kern was voor de officiële opening al een gezellige middag met als afsluiting een koud buffet.

In de Lijwiekstee te Noordbroek was een muzikale middag met een trio, dat met gitaar en keyboard diverse muziek ten gehore bracht.

Ze zongen in het Gronings en Nederlands op bekende melodieën van o.a. Wim Sonneveld en Johnny Cash. De bewoners werden erbij betrokken door teksten samen te zingen.

Op 4 oktober was er zoals ieder jaar in het Spinnenweb een volle zaal om 10 uur. Na een ontspannen begin met een eerste kop koffie, maakte het schipperskoor *De Wilde Zwanen* zich gereed voor hun optreden. Dit koor, bestaande uit tien dames en tien heren, begeleid door een dirigente en een accordeonist, bracht een gevarieerd repertoire aan bekende liedjes. Het enthousiasme van het koor werkte aanstekelijk, want de aanwezigen zongen uit volle borst mee. De sfeer zat er goed in en het optreden bleek een groot succes. De ochtend werd op een feestelijke manier afgesloten met een heerlijk stampotbuffet, waarmee de gezelligheid nog even werd voortgezet.



# Hoe krijgt u weer grip op uw leven?

Of  
zoekt u  
hulp voor  
iemand  
anders?

Wij helpen bij

**Curatele  
Bewindvoering  
Mentorschap**



**WEER GRIP  
OP JOUW  
LEVEN**



**Wij denken graag met u mee**

Meer informatie op onze website [www.masis.nl](http://www.masis.nl) of maak  
direct een afspraak via 0598 382 366 / [info@masis.nl](mailto:info@masis.nl)



Al met al een zeer geslaagde ochtend, waarbij muziek, plezier en lekker eten centraal stonden.

Op vrijdagmiddag 4 oktober om 14.30 uur was er in de Menterne in Muntendam een volle zaal met meer dan honderd belangstellenden voor een gezellige middag. Het duo Doeke en Wietske zorgde meteen voor een geweldige sfeer met hun vrolijke meezingliedjes, waarbij het publiek enthousiast meedeed. Daarna volgden de verhalen van Erik Hulsegge, die ook bijzonder goed werden ontvangen. Het publiek kon er niet genoeg van krijgen en luisterde met volle belangstelling naar zijn boeiende en grappige vertellingen. Als uitsmijter betrad het duo Doeke en Wietske opnieuw het podium, ditmaal samen met de vrijwilligers van Ouderen Aktief Muntendam. Gezamenlijk brachten ze het bekende nummer YMCA van de Village People ten gehore. Het publiek deed vol enthousiasme mee, vooral bij het uitvoeren van de bekende gebaren van de letters Y, M, C, en A, wat zorgde voor een vrolijk eind van de middag. De dag werd afgesloten met een heerlijk stamppotbuffet, wat een mooie en gezellige middag compleet maakte.

Op diezelfde dag hebben ouderen in Harkstede een bus-tocht gemaakt en was er een vol middagprogramma in de Borgstee. Herman Sandman, columnist van het Dagblad van het Noorden opende de bijeenkomst op zijn eigen, bekende manier. In de huiskamer was er gelegenheid voor een bord- of kaartspelletje en een sjoelwedstrijd. In de sporthal kon men meedoen met valpreventie en beweegactiviteiten, met of zonder kleinkinderen. Burgemeester Erica van Lente deed ook mee met de beweegactiviteiten. Het laatste uur was er muziek met de Groningerband "De Smit".

Belangrijk waren de onderlinge gesprekken.

Zaterdag 5 oktober hebben ca. 85 aanwezigen de dag gevierd in de Broeckhof te Zuidbroek met een optreden van harmonieorkest Oosterbroek. Ook hier een afsluiting met een heerlijk buffet.

De week is afgesloten in Siddeburen, waar in het Ufkenshuis 's middags de Parkheemsterwichter een optreden verzorgden.



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

# BBQ vrijdag 4 oktober in het Woldwijckcentrum

Uiteraard als je dit plaatje ziet, is het logisch dat de kaarten voor de barbecue binnen de kortste keren uitverkocht waren. Exclusief vrijwilligers Woldwijckcentrum waren er 32 gasten aanwezig. Patrick zorgde buiten op het terras voor de bereiding van het vlees op de barbecue en voorzag de gasten, op basis van de ingeleverde bonnen, van een goedgevuld bord met vijf verschillende stukken vlees en een frisdrank. Binnen in de zaal waren stokbrood, kruidenboter en twee soorten goed gevulde salades aanwezig om naast het vlees te nuttigen. Er is geen vlees overgebleven en dat is een goed teken.



Iedereen was vol lof over dit initiatief van de POSO en het Woldwijckcentrum. De gasten deelden de complimenten uit aan beide organisaties. De vraag na afloop was: "Wanneer doen wij het weer?" Een beter compliment voor beide partijen is niet denkbaar.

## Kerstmarkt bij Romala

Op 7 en 8 December hebben wij van Romala's-Home een vertrouwde Kerstmarkt voor het 18e jaar.



Gezelligheid en Sfeer met de nieuwe collectie die binnen is en buiten in de tent eten en drinken en vertrouwde standhouders erbij.



De openingstijden zijn van 10.00 tot 18.00 uur  
Extra parkeer gelegenheid.



Gaan wij U zien?



Op tweede kerstdag open van 11.00 17.00 open

# 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](http://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](mailto:info@poso-middengroningen.nl)

# Deelnemers gezocht voor wetenschappelijk onderzoek!



Een goede conditie is belangrijk voor de gezondheid. Het is dan ook goed om conditie regelmatig te meten, bijvoorbeeld met de steep ramp test. Deze korte, eenvoudige fietstest wordt in Nederland vaak gebruikt. Bijvoorbeeld in het ziekenhuis om te bepalen of een patiënt fit genoeg is voor een operatie. Of bij de fysiotherapeut om te kijken of een trainingsprogramma effect heeft.

Om de testresultaten goed te kunnen beoordelen, is het belangrijk om te weten wat 'gezonde' scores zijn. Dit worden normwaarden genoemd. U kunt ons helpen om deze normwaarden op te stellen.

U kunt meedoen, als u:

- \* tussen de 50 en 85 jaar oud bent;
- \* gezond bent;
- \* een gezond gewicht heeft;
- \* vijf dagen per week minimaal een half uur beweegt (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, tuinieren of sporten)

Wilt u meedoen? Of kent u mensen in uw omgeving die dat zouden willen, bijvoorbeeld binnen uw sport- of vrijetijdsvereniging? Neem dan contact op met de coördinerend onderzoeker van het LIFT (Lifelong Fitness Testing) project:\* Ingeborg Trul-Kreuze ([i.trul-kreuze@mzh.nl](mailto:i.trul-kreuze@mzh.nl) of 050-5245565). De fietstest is veilig en wordt afgenomen door ervaren onderzoekers. De test kan, in overleg, op een locatie naar keuze worden uitgevoerd. Na afloop krijgt u de testuitslag mee naar huis.

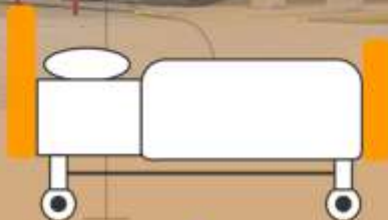
Door te fietsen, helpt u de gezondheidszorg vooruit!

# Valpreventie



**105.000**

Behandelingen op de spoedeisende hulp



**80.200**

Ernstig letsel



**5.209**

Overleden

Bent u bezorgd om te vallen? Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? Maak dan een afspraak met de fysiotherapeut voor een **gratis** valrisicotest.

Valpreventie programma (wordt vergoed): Trainen voor betere spierkracht, bewustzijn, coördinatie en balans.

*Meer informatie?*



Van Kasteel Fysiotherapie

Medisch Centrum Hoogezand-Sappemeer  
Erasmusweg 139, 9602 AD, Hoogezand

info@vankasteel.nl  
Tel: 0598-397452

## De Dierenarts

We zijn al een tijdje bekend met het personeelstekort in de zorg dat er nu al is en alleen maar groter gaat worden. We worden steeds ouder in Nederland en vergrijzen. Eén op de zes Nederlanders werkt in de zorg. Als we aan de vraag naar zorg blijven voldoen dan is dit in 2030 één op de vier Nederlanders. Maar zoveel mensen werken niet in de zorg en dat gaan ze zeer waarschijnlijk ook niet doen in 2030. Dat betekent dat een deel van de zorg niet meer geleverd kan worden. Vandaar dat elke gemeente, ook Midden-Groningen, bezig is met nieuwe oplossingen waarbij de informele en formele zorg meer samen gaan werken. Dat kunnen lokale vrijwilligersorganisaties zijn zoals al actief in Kolham en Noordbroek, maar ook individuele familieleden en mantelzorgers.



*Bericht van  
de wethouder*

Ook maatschappelijke initiatieven zoals het Hospice in Hoogezand dat door Humanitas is opgezet en door hun vrijwilligers wordt gerund, ondersteund door een professionele zorgpartij. Maar naast deze zorg zien we ook op andere terreinen tekorten ontstaan. Wij hebben thuis vier katten, die af en toe zorg nodig hebben. Maar ook deze zorg wordt steeds moeilijker te krijgen. De dierenkliniek waar wij al jaren kwamen, was opeens dicht voor de zomer. Dat kan gebeuren met vakanties en dergelijke zolang er wel spoedzorg beschikbaar blijft. En dat was er, maar dan wel in Veendam. Maar na de zomer wilde ik een afspraak maken voor vaccinaties. Dat kon wel, maar tot 1 oktober bleef de kliniek dicht. Ik kon wel een afspraak in Veendam maken. Tja, vooruit dan maar, over vier weken zou er een dierenarts beschikbaar zijn. Een week voor de afspraak bleek de dierenarts niet beschikbaar en ook lijkt het niet waarschijnlijk dat de kliniek in Hoogezand op korte termijn weer opengaat. Dus op zoek naar een andere dierenkliniek. Er blijkt nog een dierenpoli in Sappemeer te zijn. Maar in dezelfde week kwam het bericht dat deze poli verhuist naar Zuidbroek. In vergelijking met de tekorten in de zorg voor mensen is dit klein leed, maar natuurlijk wil je ook goed voor je huisdieren zorgen. We zoeken verder.

Evert Offereins





## Scootmobieltochten weer succesvol!

De scootmobieltochten in de afgelopen maanden zijn zeer succesvol verlopen. Willem Kiewiet en Andries Hoogeveen kijken terug op een geslaagd seizoen. Alle tochten gingen door mooie streken in en rond Midden-Groningen. En altijd met enthousiaste begeleiders voor het verkeer, en de mensen van de EHBO en Welzorg en/of Medipoint. De laatste tocht ging ook over de golfbaan, tot groot genoegen van de deelnemers en de golfers. In de toekomst kan hier wellicht gepauzeerd worden met wat aanpassingen van tafels en stoelen.

Gemiddeld waren er 20 – 25 deelnemers, met een uitschieter naar eenmaal 30 deelnemers. Dit laatste aantal is te veel en gevaarlijk bij het oversteken van de autowegen. Voorstel is om volgend jaar maximaal 25 scootmobielers te laten deelnemen en een wachtlijst te hanteren bij meer aanmeldingen.



# 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

**Beste Ronald,**

Ik zie dat jullie aangesloten zijn bij Seniorweb maar ik ben geen lid. Kan ik ook met mijn digitale vragen bij jullie terecht of moet ik eerst lid worden. Ik hoop dat je mij duidelijkheid kunt geven want ik heb een vraag over mijn laptop.

**Groetjes van Diana**

**Dag Diana**

Wat leuk dat je mailt. Nee hoor Je hoeft geen lid te zijn voor je vraag. Je mag altijd langskomen voor hulp over je digitale vragen of andere vragen over je computer of telefoon.

Ik of een van mijn collega's helpen je graag en het is kosteloos. Ik verwacht je binnenkort. De koffie staat klaar. Tot gauw,

**Groeten van Ronald**



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!



*Ronald is de digitale probleem oplosser van DIG050. Geen vraag is te moeilijk voor hem! Heeft u een vraag voor Ronald?*

*Stuur het naar: [info@dig050.nl](mailto:info@dig050.nl) of kom eens langs aan de Hoofdstraat 48 in Hoogezand.*



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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@fysiotherapie-hoogezand.nl)**

**Website: [www.fysiotherapie-hoogezand.nl](http://www.fysiotherapie-hoogezand.nl)**





# Veilig en gezond sporten na een hartprobleem

Wist u dat er in de gemeente Midden-Groningen een vereniging bestaat die mensen met een hartprobleem of een andere chronische aandoening een veilig en gezond sportuurtje biedt?

In oktober 1990 hebben enkele notabelen van de gemeente Hoogezand besloten dat er een mogelijkheid moest komen om mensen na hun revalidatie op een veilige manier weer te laten sporten om zodanig weer met vertrouwen in de maatschappij terug te kunnen keren. Zo werd Omloop90 opgericht, 35 jaar later floreert de vereniging nog steeds. Op dit moment zijn er 15 leden en dat mogen er best nog een paar meer zijn.

Iedere donderdagmiddag komen de leden een uurtje sporten in de Kalkwijkhal. Wij bieden een sportuurtje met beweging, sport en spel, waarbij plezier voorop staat. Dit gebeurt onder leiding van een gecertificeerde sportleidster. Ook zijn er tijdens het sportuurtje minimaal een of 2 EHBO-ers aanwezig die kunnen ingrijpen als dit nodig is. Gelukkig gebeurt dit heel weinig.

Om het normale leven weer op te pakken na een ingrijpende gebeurtenis is een uurtje sporten niet genoeg. Daarom organiseert het bestuur van Omloop 90 regelmatig activiteiten waarbij ook de huisgenoten worden betrokken. Zo is er ieder jaar een busreis door onze provincie onder leiding van Groningen-kenner Jan Helmers. In het najaar is er vaak een stampotbuffet die druk wordt bezocht. Ook bezoeken we met enige regelmaat een sportwedstrijd. Zo zijn we al enkele keren te gast geweest bij FC Groningen, hebben we een ijshockeywedstrijd van GIJS meegemaakt en hebben we kunnen volgen hoe de volleyballers van Lycurgus hun wedstrijd speelden (en misschien nog iets van ze kunnen leren).

Dit alles om samen met de naasten weer plezier en vertrouwen in het leven te krijgen en te houden. En natuurlijk zijn we als lotgenoten een luisterend oor voor onze medesporters als er een terugval is en het sporten even niet meer gaat.

Wilt U meer weten kom dan eens langs op de donderdagmiddag vanaf half 3 in de Kalkwijkhal. Ook vindt u alle informatie op onze website [www.omloop90.com](http://www.omloop90.com)

Namens het bestuur Omloop90

Be de Jonge



# 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](http://zinngesondheidszorg.nl) | 050 585 2000



# Gratis valpreventie groot succes in Midden-Groningen

De gemeente Midden-Groningen biedt een gratis valpreventieprogramma aan voor haar inwoners. Dit initiatief is met groot enthousiaste ontvangen door de gemeenschap. Inwoners zien zelf ook het belang van valpreventie en reageren positief.

## Langer fit

Het gratis valpreventieprogramma is voor inwoners met een risico op vallen. Dat wordt gemeten met een valpreventietest bij een fysiotherapeut of tijdens bijeenkomsten over valpreventie. Het programma helpt inwoners om langer fit en zelfstandig te blijven. Onder begeleiding trainen zij in 12 weken voor sterkere spieren, meer coördinatie en betere balans.

## Bijeenkomsten valpreventie

De gemeente organiseert de bijeenkomsten over valpreventie in Slochteren, Hoogezand, Muntendam, Siddeburen en Harkstede. Inwoners krijgen advies over gezond en fit ouder worden en het beweegaanbod van de gemeente. Buurtsportcoaches zijn aanwezig om een valpreventietest te doen. Wethouder Evert Offereins was aanwezig bij 1 van de bijeenkomsten: “Het is goed om te zien hoe betrokken onze inwoners zijn met dit programma. Valpreventie is van groot belang om de veiligheid en gezondheid van onze inwoners te waarborgen. Daarnaast stimuleren deze bijeenkomsten mooie ontmoetingen onderling.”

## Samenwerking fysiotherapeuten

Gemeente Midden-Groningen maakte afspraken met 3 fysiotherapiepraktijken. Dit jaar is er ruimte voor 400 deelnemers van het programma. Het succes is ook bij deze praktijken zichtbaar en het aantal plekken is bijna vol. Dit toont aan hoe groot de behoefte is aan valpreventie.

## Bijeenkomsten deze maand

Er zijn deze maand nog 5 bijeenkomsten. Op [midden-groningen.nl/valpreventie](https://midden-groningen.nl/valpreventie) staat meer informatie het programma, de beschikbare data en locaties van de bijeenkomsten. Aanmelden kan ook via de website.

**U mag ook bellen voor info**

**Fysiotherapie Van Kasteel: 0598 – 39 74 52**

**Fysiotherapie Mobilé: 0598 – 43 07 06**

**Fysiotherapie Hoogezand: 0598 – 32 40 40**

# **Hallo** **JUMBO** **Hoogezand en Sappemeer**

OOK DEZE UITGAVE IS WEER MEDE

MOGELIJK

GEMAAKT DANKZIJ ONDERSTAANDE ADVERTEERDERS

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

We zijn verheugd om aan te kondigen dat de **POSO** de 12<sup>e</sup> 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](mailto:secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com)



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





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*

WAARVOOR KUN JE ZOAL ALS BIJ ONS TERECHT?


- MANTELZORGONDERSTEUNING
- VRIJWILLIGERSWERK
- MEER GRIP & GLANS AAN JE LEVEN
- HULP BIJ FINANCIËN EN REGELINGEN
- GESPREKKEN MET EEN WELZIJNSCOACH
- OUDERENADVIES (65+)
- BELASTINGADVIES (VOOR OUDEREN MET EEN KLEIN PENSIOEN)



WMO ONDERSTEUNING, ZOALS:

- SCOOTMOBIEL
- HUISHOUDELIJKE ONDERSTEUNING
- TRAPLIFT



info@kwartierzorgenwelzijn.nl 

Bel voor Kwartier naar: 0598 36 49 00

Bel voor Wmo tot 12:30 naar: 0598 72 98 00 



## Weer meer hulpjes bij Seniorenhulpjes.nl

Het assortiment van Seniorenhulpjes.nl is onlangs uitgebreid met een digitale fotolijst, een Oer Muziekspeler en Arthur de muzikale teddybeer. De nieuwe hulpjes worden ook uitgeleend en kunnen mensen helpen besluiten of ze een of meer hulpjes willen aanschaffen.

„We hadden al Lotje onze robotpoes, Sjakie de robothond, Marko de computer voor senioren, Blue de pratende klok en een hele mooie telefoon te leen,” vertelt Erna Weidijk van DIG050. „Daar hebben we dus hele mooie dingen bij. Ik ben zelf al een beetje verknocht aan Arthur, je knijpt in zijn hand en je hoort je favoriete muziek of verhaal. Ik val er vaak mee in de slaap.”

Meint Dekker, voorzitter van de POSO was al fan van Lotje maar raakt nu niet uitgepraat over de Muziekspeler. „Een van mijn vrienden kon altijd goed overweg met de Ipad en Spotify. Door zijn ziekte lukt dat niet meer. Deze simpele muziekspeler stelt hem in staat om weer zelf de regie te nemen in wat hij wil horen. Hij is er erg blij mee.”

Hans Huiting van DIG050 en Seniorweb heeft zelf inmiddels al een digitale fotolijst gekocht. „Ik heb de kinderen en kleinkinderen een code gestuurd en zij kunnen nu de foto's vanuit huis aanvullen. Het is altijd weer een verrassing welke nieuwe foto's of filmpjes er bij zijn gekomen. Onze lijst is alleen 's avonds een uur aan. Anders word je er tureluurs van. Ik wil hem niet meer missen.”

Belangstellenden die een hulpje willen lenen kunnen terecht op de site [www.seniorenhulpjes.nl](http://www.seniorenhulpjes.nl) maar kennismaken kan ook in het Activiteitscentrum Kolham, het Woldwijkcentrum of bij DIG050 aan de Hoofdstraat. „Natuurlijk nemen we alles ook weer mee naar de Life-style beurs. Altijd leuk als je ziet als mensen van een seniorenhulpje kunnen genieten.” De hulpjes zijn kosteloos te leen.





2<sup>e</sup> bril

€0

Bij elke bril  
vanaf €79

# 2<sup>e</sup> 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 Maasdam**  
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](http://www.reenschecompanie.nl) - [info@reenschecompanie.nl](mailto:info@reenschecompanie.nl)

# 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](mailto: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](mailto:penningmeester@poso-middengroningen.nl)

Namens bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Adverteerders	Mw. A. Bodewes	Mw. G. Smit-Venema
Fysiotherapie Hoogezand	Mw. M. Bueving	Hr. L. van Son
Gem MG Schuldhulpverlening	Mw. A. Cornelissen-Heersema	Mw. S. Spijker
Hotel Restaurant Faber	Mw. T. Davids	Mw. J. van der Steeg
Jumbo Sappemeer	Mw. G. Drenth	Hr. M. Talsma
Kielzog Theater Kunstencentrum	Mw. A van Duuren	Hr. En Mw. Timmer
Kwartier Zorg en Welzijn	Mw. G.A. van Eerden-Wigcering	Fam Timmer
Masis	Mw. M. Folkers en H. Kooi	Mw. G. vd Tuin
Reenske Compagnie	Mw. M. Franssen	Mw. Vegter
Specsavers Hoogezand	Hr. C. Goddijn	Hr. J. Veldhuis
Uitvaartzorg Brouwer	Hr. T. Guns	Hr. En Mw. Veldman
Van Kasteel	Hr. H. Haze	Mw. B Vos-Huizinga
Van Smaak (Ingrid Buursma)	Mw. W. Hummel-Niemeijer	Hr. I. Vinckers
Veldkamp & Elzinga Notarissen	Mw. S. Kaman	Mw. G. de Vreede-de Rooij
ZINN PDF bestand	Hr. W. Kiewiet	Hr. en Mw. De Vries
ZaVie	Hr. W. Kraeima	Hr. M. de Vries
	Mw. F.G. Kranenborg	Mw. J. Vriesema
Bedrijven vrienden	Mw. W. Kleefman	Hr. en Mw. Wever
Beter Horen	Hr. J Leeuwerink	Hr. M. Zuiderveld
De Boer Schoenmode	Hr. J Leugs	Wildeveld-Tuizinga
Het Meisje van Rustenburg	Mw. Meijer-Tichelaar	G. Moesker
iT-Land/Veldhuis	Hr. H. Niemeijer	Hr en Mw Tilman
Juwelier Meijer	Mw. A. Paré	
Jopie Jong Woninginrichting	Mw.J Pietersen	
Keurslager Smit	Hr. K Pot	
Londeman Mannenmode	Hr E Prummel	
Mitra Dranken Vogel	Hr. J. Reinders	
Reinders Installatietechnieken	M.M. Rietveldt	
Restaurant De Gouden Zon	Hr. W Roek	
Van der Klei Optiek	Mw. Z. Rollema-Toet	
Vereniging dorpsbelangen	Hr. F. Ronda	
Harkstede	Hr. Routers	
Dig 050	Mw.M. Schaank	
	Mw. J. Schilthuis	
Particulier:	J. Schipper	
Hr. en Mw. Boekholt	Smith	

# BEN JE DOOR OMSTANDIGHEDEN EVEN UIT BALANS?

Voel je dat je blijheid is verdwenen? Wil je die weer terug, maar weet je even niet hoe?  
Doe dan mee aan de cursus:

## Grip & Glans



Opgeven en meer  
informatie:

[info@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:info@kwartierzorgenwelzijn.nl)

of bel naar:

06-52520067 / 0598-364900



**Kwartier**  
Zorg & Welzijn

### hoe werkt het?

- Geen moeilijke gesprekken maar gewoon aan de slag met dingen die jou blij maken.
- Haalbare stappen maken, mensen ontmoeten en leren kennen, je nuttig voelen.
- Zes weken, één bijeenkomst per week, van ongeveer twee uur. Na drie maanden een terugkombijeenkomst.
- De kosten zijn 25 euro inclusief lesmateriaal en consumptie. Zijn de kosten een probleem? Neem gerust contact op, er zijn diverse regelingen mogelijk.