

# POSOtief

Jaargang 16 nummer 2 2025



Willem Kiewiet is klaar voor de POSO scootmo-  
bieltochten



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,

Terwijl ik dit schrijf, is het buiten al enkele dagen grijs en somber. Binnen de POSO schijnt echter de voorjaarszon volop.

Afgelopen maand heeft de activiteitencommissie de data voor de zomeractiviteiten vastgesteld. De precieze data en informatie vindt u in deze editie van POSOtief. Over andere activiteiten zoals uitstapjes, barbecues of bijzondere evenementen, informeren wij u later dit jaar.

Het bestuur is ook weer bijeen geweest en heeft gesproken over het thema "Veilig Thuis" en hoe we dit onder de aandacht kunnen brengen. Later dit jaar zullen we hier meer over delen.

De evaluatie van de Lifestylebeurs 2024 is besproken met de commissie. We kijken terug op een zeer geslaagde beurs met ruim 800 bezoekers. Het bestuur heeft de commissie bedankt voor haar enthousiasme en inzet.



Wat kunt u zoal verwachten in deze uitgave?

- \* Een artikel over de belastingaangifte 2024. Maak het uw belastingadviseur gemakkelijk door alle benodigde stukken aan te leveren zoals jaaropgaven en overzichten van ziekte- en andere kosten.
- \* Een verslag van het bezoek aan de Stichting Artos, de kunstuitleen in Slochteren, met als titel "Kunst maakt blij".
- \* Een zeer leeswaardig artikel over de ouderenadviseur.
- \* Ervaringen van "Eten bij Aletta" op 22 januari.
- \* Heeft uw amaryllis gebloeid? Tips om ook volgend jaar weer van deze prachtige bloem te genieten.



Al met al een uitgave die uitnodigt om volledig te lezen en het bewaren waard is.

Ik hoop u bij vele activiteiten deze zomer te ontmoeten.

Met vriendelijke groet,

*Meint Dekker*

# Trainingen, cursussen en workshops bij Kwartier

Binnen Kwartier bieden we verschillende trainingen, cursussen en workshops aan. Wij geloven namelijk in de kracht van de groep! Onze trainingen, cursussen en workshops zijn er niet alleen op gericht om nieuwe vaardigheden te leren, maar ook om nieuwe mensen te ontmoeten, ervaringen te delen en elkaar te inspireren. Samen is immers sterker dan alleen!

Of u nu wilt werken aan persoonlijke groei, sociale vaardigheden, grip op financiën of simpelweg op zoek bent naar het ontmoeten van nieuwe mensen en een leuke en leerzame activiteit, er is altijd iets wat bij u past.

## Wat kunt u verwachten?

- Een veilige omgeving waar iedereen welkom is.
- Kennis en praktische tools die u meteen kunt toepassen.
- Een kans om te groeien – persoonlijk én samen met anderen.
- Nieuwe contacten die kunnen uitgroeien tot waardevolle verbindingen.



Hieronder een overzicht van ons huidige aanbod. Opgeven of meer informatie? Bekijk onze website ([www.kwartierzorgenwelzijn.nl](http://www.kwartierzorgenwelzijn.nl)) of neem contact op via 0598 36 49 00 of [info@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:info@kwartierzorgenwelzijn.nl).

- **Grip en Glans:** Voor meer Grip en Glans aan uw leven.
- **Training Ont-Span:** Vind uw manier van ontspannen!
- **Training Mindfulness:** Leer in het hier en nu zijn.
- **Cursus creatief leven:** Voor meer vitaliteit en minder last van eenzaamheid.
- **Assertiviteitstraining:** Leer voor uzelf opkomen, kom in uw kracht!
- **Rouwgroep:** Voor als u te maken heeft met rouw door verlies van een dierbare.
- **Spaarkring:** Meer grip op geld en sparen? Kom dan bij een Spaarkring!



## 35 jaar Omloop

Geen wetenschappelijk verhaal, maar meer taalkundig, want heeft u er wel eens bij stilgestaan hoeveel uitdrukkingen er in de Nederlandse taal bestaan waar het woord hart in voorkomt? De hartelijke woorden die ik nu voor u ga schrijven, zijn mij uit het hart gegrepen en ik zal dan ook van mijn hart geen moordkuil maken. Al moet ik zeggen dat het hart me wel in de keel zou kloppen, wanneer ik dit zou moeten voordragen op de jubileumbijeenkomst van onze sportclub. Maar als de moed me dan in de schoenen zou zinken, zou er altijd wel een clubgenoot zijn die mij een hart onder de riem wil steken. De reacties van mijn medesporters zijn hartverwarmend en hebben zelfs de uitwerking van een hartversterkertje.

Waar ligt het hart eigenlijk? Bij veel mensen zit het hart op de goede plaats, maar er zijn ook vele afwijkingen. Sommige mensen zijn hooghartig en anderen zijn weer laaghartig, maar gelukkig ontbreken deze types bij ons op de club. Ik kan wekelijks mijn hart ophalen aan het gezamenlijk sporten. Soms, in al mijn enthousiasme, draag ik het hart op de tong. Zo ziet u dat het hart grote tochten door het lichaam kan maken, dit zijn dus de zogenaamde hartstochten. Op deze manier weet je natuurlijk nooit precies waar iemands hart zit. Zou het daarom zo moeilijk zijn om de weg naar iemands hart te vinden? Bij mannen gaat dat gelukkig wel iets makkelijker, want de weg naar hun hart gaat meestal via de maag. Vroeger dacht men, wanneer je iets aan je hart mankeerde, dat er dan geen leven meer mogelijk was. Natuurlijk is dit onzin, dat zie ik wekelijks bij ons op de club. Daar zie ik levenswijze, grijze, sporters hartstikke fanatiek, maar vooral met een hart vol plezier bewegen.

Natuurlijk zijn er ook veel jonge mensen, die rondlopen met een gebroken hart en toch leven ze door. En met een beetje geluk staat hun hart na enige tijd weer in vuur en vlam voor een ander. Natuurlijk kun je dan opnieuw iemands hart stelen. Dan ben je een hartendief. Maar of dat mag van de politie?

Laatst sprak ik iemand bij ons op de club, die in zijn hart (en een beetje in zijn nieren) ook een visser was. Je moet wel een heel groot hart hebben als er een vijver in past om te kunnen vissen. En over grote harten gesproken: sommige harten zijn net bestelwagens, daar valt regelmatig een pak van het hart. Zo, ik heb mijn hart gelucht, hopelijk zonder iemand op het hart te trappen, want ik draag iedereen een warm hart toe.

Tot slot moet mij nog één serieuze zaak van het hart. Ik hoop dat u dit een hartverwarmend stukje heeft gevonden en als u tot de doelgroep van onze club behoort nodig ik u van harte uit om eens te komen kennismaken.

Be de Jonge

Omloop 90

**Omloop90 is dé sportvereniging voor (ex-) hartpatiënten en mensen met overige chronische aandoeningen in de gemeente Midden Groningen.**





# Amaryllisbol als attentie tijdens de Lifestylebeurs 2024

Tijdens de Lifestylebeurs in november 2024 ontvingen bezoekers bij het verlaten van de beurs een amaryllisbol als attentie. Deze geste leidde tot de nodige gesprekken en vragen. Bij het overhandigen van de bol werd geadviseerd deze in een glazen vaas of pot te plaatsen, zonder toevoeging van water of aarde. Voor velen klonk dit ongeloofwaardig, maar de uitdeler had deskundig advies gekregen van Tuincentrum Freek van der Wal, die de beurs had gesponsord.

De vraag wanneer de bol zou bloeien, was niet exact te beantwoorden; geduld was het advies. De belangstelling voor de bollen was zo groot dat veel bezoekers teleurgesteld moesten worden omdat de voorraad op was. Voor degenen die wel een bol hebben ontvangen: geduld is rijkelijk beloond. We hopen dat u allen heeft kunnen genieten van een prachtig bloeiende amaryllis.



## Hulp bij aanmelden Meedoenfonds

Inwoners van Midden-Groningen die moeite hebben met de digitale aanmelding voor het Meedoenfonds, kunnen binnenkort bij diverse organisaties terecht voor hulp. De gemeente heeft een oproep gedaan aan organisaties om zich aan te melden voor deze ondersteuning.

Begin februari werden er opstartproblemen geconstateerd bij de website van het Meedoenfonds, waardoor het voor sommige inwoners lastig was om de aanvraagprocedure te doorlopen. In eerste instantie was het de bedoeling om alles digitaal te regelen, maar nu wordt er een aanpassing gedaan. Ouderenorganisaties hebben positief gereageerd op deze wijziging.

# 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)





# Kom naar de Week van het Geld Doe-Markt!

Bericht van Kredietbank Midden-Groningen

Spaarvarken verven, schminken, voorlezen of een lezing bijwonen... Het kan allemaal tijdens de **Week van het Geld Doe-markt!** Op woensdag 26 maart van 13.00 tot 17.00 uur toveren we Bibliotheek Hoogezand en het gemeentehuis om tot een gezellige doe-markt.

## Activiteiten

Diverse lezingen, Informatiemarkt, Spaarvarken verven, Voorlezen, Speurtocht, Photobooth, Schminken... en meer! Kom langs en ervaar het zelf.

## Week van het Geld

Deze markt sluit aan bij de nationale Week van het Geld (24 t/m 28 maart). Deze week focust zich op het voorbereiden van kinderen en jongeren op financiële zelfredzaamheid. Dit doen we met leuke, maar ook leerzame activiteiten. Jong geleerd is oud gedaan!

Ook voor volwassenen is er genoeg te beleven op de Week van het Geld Doe-markt. Trommel je (klein) kinderen op en kom langs op deze gezellige middag op 26 maart!



## Week van het Geld Doe-markt

Woensdag 26 maart 2025

13.00 tot 17.00 uur

Bibliotheek Hoogezand



*Deze activiteit is een samenwerking tussen Kredietbank Midden-Groningen en Bibliotheek Hoogezand.*

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

3 juni eerste tocht

## Scootmobieltochten voor het eerst met deelnamestop

Ook dit jaar staan de scootmobieltochten op de POSO-agenda. De mobiele optocht doorkruist dit jaar maar liefst vijf keer de gemeente. "Grote roerganger is Willem Kiewiet. Hij is alweer druk bezig met de routes van dit jaar. Hij weet zich gesteund door een groepje vrijwilligers waarbij hij heel blij is met de administratieve hulp van Grietje van der Tuin en medebewoner van de Veste Andries Hoogeveen.. De organisator kijkt weer uit naar de tochten waarbij de eerste op 3 juni van start gaat. Ook de andere maanden van het jaar gaat hij er vaak op uit met zijn scootmobiel. „Soms naar de Stad maar ook heel vaak even naar de MCDonalds voor een kopje koffie. Je kunt overal met dat ding komen.” Vier jaar geleden nam Kiewiet het stokje over van Bert Wierenga. „Dat leek me wel leuk,” blikt hij terug. „Maar voorheen ging ik ook al mee hoor. Lekker achteraan in de rij rijden. Het is fantastisch.”

Volgens Kiewiet is vooral de gemeenschapszin onder de deelnemers erg belangrijk. Nieuw dit jaar is een maximum aantal deelnemers. „Er kunnen niet meer dan 25 deelnemers mee. Vorig jaar hadden wel eens 30 en dat was echt te veel. Dan wordt het te druk. Wie zich het eerst aanmeldt, kan mee. Vol is vol en sta je op de wachtlijst dan mag je de volgende keer sowieso mee. Het zijn niet alleen de scootmobiels die meegaan,” vertelt hij. „Ook verkeersregelaars, POSO begeleiding, EHBO en er gaat een auto mee met een reserve-scootmobiel. Die auto wordt geregeld door Welzorg en Medipoint, de hofleveranciers van WMO hulpmiddelen in onze gemeente. Soms hebben we pech. Soms een lege accu en er is ook eens een keer iemand in de sloot gereden. Die kan dan mee in de bezemwagen.”

Kiewiet moet om veel dingen denken bij het uitzetten van de route. „De afstand is erg belangrijk. De kleinere scootmobiels halen 30 tot 35 kilometer en dan moeten we wel weer thuis zijn. Bovendien, als de route te lang is, moeten we ook een extra pleisterplaats hebben want dan moeten de dames te vaak plassen.” De goedlachse Kiewiet maakt genoeg tochten door de omgeving en heeft zo ook de mooie plekje ontdekt. „Bij de Baggerputten en via Harkstede. Als je de ene keer van A naar B rijdt en de volgende keer van B naar A, lijkt het alweer een andere route.” Kiewiet heeft ook een oplossing voor als de wachtlijst heel lang is. „Dan organiseren we een extra tocht!” Meedoen met de scootmobieltocht? Wees er dan snel bij en meldt je aan via . 06-15307675 of email: [willemkiewiet@hotmail.nl](mailto:willemkiewiet@hotmail.nl)



# 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)

# Sterke gemeenschapszin en verbeterde ondersteuning voor ouderen in Midden-Groningen

Uit de recente huisbezoeken aan ouderen in Midden-Groningen blijkt een sterke behoefte aan een brede en samenhangende aanpak om hun welzijn te bevorderen. De resultaten tonen aan dat veel ouderen vitaal en positief in het leven staan, terwijl gerichte ondersteuning hun levenskwaliteit verder kan versterken.

Door middel van huisbezoeken tussen september 2023 en april 2024 kregen ouderenadviseurs een waardevolle inkijk in de wensen en uitdagingen van ouderen. Belangrijke thema's zoals informatievoorziening, eenzaamheidsbestrijding en waardering van vrijwilligers kwamen hierbij naar voren. Uit de gesprekken bleek dat veel ouderen de behoefte hebben aan meer begeleiding bij digitale ontwikkelingen, heldere regelgeving en ondersteuning bij het opbouwen van sociale netwerken.

Het rapport doet concrete aanbevelingen om de betrokkenheid van ouderen te vergroten en hun welzijn te versterken. Zo wordt ingezet op het signaleren en verminderen van eenzaamheid via getrainde ouderenadviseurs en het stimuleren van sociale interactie. Initiatieven zoals mentorprogramma's en lokale activiteiten zorgen ervoor dat ouderen zich meer verbonden voelen met hun omgeving.

De huisbezoeken onderstrepen het belang van een warme en ondersteunende gemeenschap waarin ouderen zich gehoord en gewaardeerd voelen. Dankzij de voorgestelde verbeteringen wordt niet alleen de ondersteuning effectiever, maar ontstaat ook een sterker sociaal netwerk waarin ouderen actief kunnen deelnemen en genieten van een hoge levenskwaliteit.

In de eerste plaats is een ouderenadviseur een wegwijzer. De adviseurs helpen ouderen hun weg te vinden in het woud van regels en regelingen.

Tijdens een huisbezoek kunnen de adviseurs ook informeren over activiteiten en voorzieningen in de buurt.

Daarnaast kijken de adviseurs naar de wensen en behoeften van ouderen op het gebied van welzijn, wonen en zorg. En inventariseren zij andere vragen waar ouderen mee zitten.

Met het oog op het langer thuis wonen wil de gemeente inventariseren of de verwachtingen die ouderen hebben op de zorg voor welzijn en gezondheid aansluit bij het huidige aanbod.



# van Kasteel

## gezondheidszorg

Meer dan fysiotherapie...

Fysiotherapie  
(Medische) Sportschool  
(Multidisciplinaire) Revalidatie  
Leefstijl & Preventie

Chronische Zorg  
Ouderenzorg  
Acupunctuur  
HelperZ

Een persoonsgerichte brede benadering

Betrouwbaar en gastvrij

Professioneel in kwaliteit en diversiteit

Onze aandacht gaat uit van klacht naar kracht



0598 - 397452



info@vankasteel.nl



www.vankasteel.nl

## Twoe particuliere initiatieven

Rouw en verlies zijn onvermijdelijk onderdeel van ons leven, vooral naarmate we ouder worden. Voor velen van ons is het verlies van een partner, vriend of familielid een pijnlijke realiteit. Het is een tijd van diepe emoties, herinneringen en soms een gevoel van eenzaamheid. De afgelopen weken mocht ik twee plekken bezoeken waar aandacht is voor het omgaan met verdriet en verlies, ondersteund door professionals en vrijwilligers.

Maggie's Center in Groningen is een nieuw particulier initiatief dat zich richt op het bieden van ondersteuning aan mensen die te maken hebben met kanker. Het centrum biedt een warme en gastvrije omgeving waar mensen zonder afspraak binnen kunnen lopen voor praktische, emotionele en sociale steun. Het is een plek waar je je zorgen kunt delen, vragen kunt stellen en advies kunt krijgen van professionals en lotgenoten.

Een van de unieke aspecten van Maggie's Center is de holistische benadering van zorg. Naast professionele ondersteuning, biedt het centrum ook activiteiten zoals yoga, kunsttherapie en mindfulness. Deze activiteiten helpen mensen om te gaan met de stress en angst die vaak gepaard gaan met een ernstige ziekte. Het is een plek waar je niet alleen fysiek, maar ook emotioneel kunt helen.

Aan de andere kant van het spectrum van zorg vinden we het Hospice in Hogezaand, gerund door Humanitas met de hulp van toegewijde vrijwilligers. Dit hospice biedt palliatieve zorg aan mensen in de laatste fase van hun leven. Het is een plek waar waardigheid en comfort centraal staan. De vrijwilligers en professionals werken samen om een omgeving te creëren waar mensen hun laatste dagen in vrede en met respect kunnen doorbrengen.

Het hospice werkt voor professionele zorg samen met de huisartsen en thuiszorg vanuit ZINN. Verder wordt het Hospice gerund door vrijwilligers. Zij bieden gezelschap, luisteren naar verhalen en helpen bij het vervullen van de laatste wensen van de bewoners. Hun toewijding en medeleven maken een wereld van verschil voor zowel de bewoners als hun families.

Voor ieder die te maken heeft met rouw en verlies, kunnen deze instellingen een belangrijke bron van steun zijn. Ze bieden niet alleen praktische hulp, maar ook een gemeenschap van mensen die begrijpen wat je doormaakt. Het delen van ervaringen en het vinden van troost bij anderen kan een krachtig hulpmiddel zijn in het rouwproces.

Erg fijn dat deze particuliere initiatieven er zijn en elk op hun eigen manier ondersteuning bieden tijdens ingrijpende gebeurtenissen in het leven van onze inwoners.

Evert Offereins



*Bericht van  
de wethouder*

## Wel eens van Klup gehoord?

Ja, ik heb van Klup gehoord! Klup is een platform dat gericht is op het verbinden van 50-plussers, zodat zij zowel online kunnen ontmoeten als offline activiteiten kunnen organiseren. Het idee voor Klup ontstond toen de vader van de initiatiefnemer verhuisde van Brabant naar Amsterdam en merkte dat het moeilijk was om de Brabantse gezelligheid en een nieuw sociaal netwerk te vinden. Klup biedt een eigentijdse manier voor mensen om verbinding te maken en samen avonturen te beleven.

Met meer dan 100.000 geregistreerde leden en duizenden actieve gebruikers die dagelijks de app gebruiken, is Klup uitgegroeid tot het grootste 50+ ontmoetingsplatform in Nederland. De community organiseert samen meer dan 600 activiteiten per week, waardoor Klup een waardevolle bijdrage levert aan het sociale leven van ouderen.

Klup is een sociale onderneming (Social Enterprise) die maatschappelijke winst belangrijker vindt dan commerciële winst. Het platform verdient inkomsten via lidmaatschappen en herinvesteert deze om de dienstverlening te verbeteren en de maatschappelijke impact te vergroten. Het heeft al verschillende prijzen en awards gewonnen voor zijn rol in het bevorderen van sociale verbindingen en het ondersteunen van een actief, avontuurlijk leven voor de 50-plus doelgroep.

---



***De lente kom er weer aan!***



## "Eten bij Aletta" op 22 januari 2025

Op 22 januari 2025 stroomde het restaurant van het Aletta Jacobs College weer vol voor de lunch, bereid door vierdejaars VMBO-leerlingen van de sectie Zorg en Welzijn. Naast trouwe bezoekers waren er ook nieuwe gezichten aanwezig, wat bijdroeg aan een gevarieerd gezelschap.

Derdejaars leerlingen verzorgden de ontvangst en boden de gasten vooraf een drankje aan. Zij waren tevens verantwoordelijk voor het serveren van de lunch. Het menu bestond uit een mini-eierbal als voorgerecht, gevolgd door een keuze uit drie verschillende ovengerechten, waaronder een vegetarische optie. Als dessert konden de gasten kiezen tussen yoghurt met kersen of een monchou-toetje. De maaltijd werd afgesloten met koffie en chocolade.

De gasten waren zeer tevreden en bedankten de leerlingen hartelijk voor hun inzet. Velen gaven aan uit te kijken naar de volgende lunch.

---

## Derde van de 65-plussers heeft te maken met leeftijdsdiscriminatie

Een op de drie 65-plussers in Nederland heeft in de afgelopen vijf jaar discriminatie op basis van leeftijd ervaren, zo blijkt uit onderzoek van ANBO-PCOB onder meer dan 6.500 senioren. Discriminatie komt voor in diverse domeinen, zoals de zorg, financiële sector en het werk. Ouderen worden bijvoorbeeld geweigerd bij autoverhuur, krijgen een lagere kredietlimiet of ervaren dat medische klachten te snel worden toegeschreven aan hun leeftijd. Ook het stoppen van bevolkingsonderzoeken na 75 jaar wordt als onrechtvaardig gezien, evenals aannames over inzetbaarheid op de arbeidsmarkt.

Het gevoel van uitsluiting is het sterkst onder financieel kwetsbare ouderen, van wie 61% discriminatie ervaart. ANBO-PCOB benadrukt dat ouderen vaak afhankelijk zijn van anderen en dat deze uitsluiting schadelijk is. De organisatie pleit voor gelijke behandeling, zoals vastgelegd in de Grondwet, en wil dat mensen niet op basis van leeftijd worden uitgesloten. De directeur van ANBO-PCOB roept op om ouderen te zien als individuen en niet alleen door hun leeftijd te beoordelen.

In Nederland zijn er momenteel zo'n 3,7 miljoen 65-plussers, en dit aantal zal in de toekomst toenemen. ANBO-PCOB wil met dit onderzoek de overheid en Tweede Kamer aanzetten tot actie en roept ouderen op om discriminatie te melden. Ook positieve discriminatie, zoals leeftijdskortingen, werd besproken, waarbij 52% van de ondervraagden aangaf dat het eerlijker zou zijn als financiële voordelen op inkomen gebaseerd zouden zijn.

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.

Mijn naam is Greetje en ik heb twee vragen voor je. Jullie hebben sinds kort een testpanel voor Linux laptops. Wat is een Linux laptop precies en is dat beter dan Windows?

Mijn tweede vraag gaat over DIG050. Zijn jullie verhuis want steeds als ik langs wil komen is de deur dicht?

Met een hele vriendelijke groet,

**Greetje**

## Dag Greetje,

- Net als Windows is Linux een besturingssysteem voor computers. Linux is een zogeheten "open source" software, dat wil zeggen dat het programma gratis beschikbaar is en door iedereen aan te passen is. Een van de belangrijkste verschillen tussen Linux en Windows is de beschikbaarheid van software. Er zijn veel mensen die Linux gebruiken en het bevalt hen goed. Er zijn vele soorten Linux. We hebben nu een testpanel dat Linux gaat testen. Binnenkort horen we meer van hen.

- Inderdaad, we zijn verhuisd. We zitten nu aan de Hoofdstraat 54. Dat is in hetzelfde blok. Zie we jou binnenkort. De koffie is klaar.

Groeten van Ronald en de rest van de mannen.



*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 54 in Hoogezand.*

## Weet u waarvoor u bij de sociale teams terecht kunt?

Bij het ouder worden kunnen vragen of problemen ontstaan op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. In onze sociale teams werken verschillende medewerkers en organisaties samen. We hebben ieder onze eigen kennis en ervaring. Soms hebben we meteen een antwoord op uw vraag, soms kijken we samen met u wat u het beste kan doen.

U kunt met allerlei vragen aankloppen. Voorbeelden van vragen zijn:

*“Ik voel me vaak eenzaam. Kan ik met iemand praten?”*

*“Ik wil graag vrijwilligerswerk doen. Waar kan ik terecht?”*

*“Ik wil iets in mijn buurt organiseren. Waar begin ik?”*

*“Ik heb aanpassingen nodig in huis. Hoe regel ik dat?”*

*“Hoe kan ik zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen?”*

*“Ik kan mijn rekeningen niet meer betalen en lig daar wakker van. Hoe los ik dit op?”*

*“De zorg voor mijn dementerende man wordt steeds zwaarder. Wie kan mij helpen?”*



Natuurlijk kunt u ook andere vragen hebben. Aarzel niet en neem contact met ons op! U kunt ons bellen op werkdagen tot 12.30 via 0598 72 98 00 of per mail contact opnemen.

Sociaal team West (Erasmusweg 147, 9602 AD Hoogezand)

E-mail: [sociaalteamwest@midden-groningen.nl](mailto:sociaalteamwest@midden-groningen.nl)

Sociaal team Zuid (Melkweg 145, 9602 JE Hoogezand)

E-mail: [sociaalteamzuid@midden-groningen.nl](mailto:sociaalteamzuid@midden-groningen.nl)



Sociaal team Oost (Troelstralaan 8, 9649 HN Muntendam)

E-mail: [sociaalteamoost@midden-groningen.nl](mailto:sociaalteamoost@midden-groningen.nl)

Sociaal team Noord (Hoofdweg 1-II, 9621 AA Slochteren)

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)**



# Zomeractiviteiten 2025

Het is weer bijna 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 in mei: op 7 mei met wandelen en op Hemelvaartsdag 29 mei met de traditionele fietstocht. En natuurlijk daarna ook tochten voor de scootmobieler, vissen voor de hengelaars en klootschieten voor de ballengooiers. De kosten voor deelname aan enkele activiteiten zijn met een klein bedrag verhoogd.

## Wandelen

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 je 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 bij het strand van Meerwijck (strandpaviljoen Vifero), waar de wandeling ook eindigt. De wandelingen starten op woensdag 7 mei; de volgende data zijn: 4 juni, 2 juli en 6 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](mailto: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 29 mei. De volgende tochten, alle op dinsdag, zijn op 17 juni, 15 juli, 29 juli en 12 augustus. Per fietstocht aanmelding met naam en telefoonnummer bij Alie Slofstra, tel. 06-36243399 of email: [a.e.slofstra@home.nl](mailto:a.e.slofstra@home.nl) uiterlijk drie dagen voor de tocht. De kosten bedragen 4 euro per persoon.

## Scootmobieltochten

De scootmobieltochten zijn in juni, juli en augustus, altijd op de dinsdagmiddag. De afstand van de tocht is maximaal 25 kilometer. 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 3 juni; de volgende zijn op 24 juni, 22 juli, 5 augustus en 26 augustus. Aanmelding per scootmobieltocht met naam en telefoonnummer kan bij Willem Kiewiet, tel. 06-15307675 of email: [willemkiewiet@hotmail.nl](mailto:willemkiewiet@hotmail.nl) tot uiterlijk zeven dagen voor de tocht. In verband met de verkeersveiligheid is het maximum aantal deelnemers per tocht gesteld op 25. Bij meer aanmeldingen hanteren we een wachtlijst. 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: 25 juni, 9 juli, 23 juli en 6 augustus. Bij onzekere weersomstandigheden kunt u contact opnemen met Daan Hulsebos, tel. 06-30329710. De kosten bedragen 4 euro per persoon.

### **Klootschieten**

Ieder jaar organiseert de POSO 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 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 zijkanen). 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. 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 23 juli en woensdag 13 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](mailto:voorzitter@poso-middengroningen.nl) uiterlijk drie dagen voor de wedstrijd. De kosten bedragen 4 euro per persoon.



# 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



## Samenwerking POSO en DIG050

### Koken met Mannen

DIG050 organiseert in samenwerking met POSO een workshop Koken voor Mannen. Dit evenement vindt plaats aan de Hoofdstraat 54 in Hoogezand en staat gepland op maandag 17 maart. “Koken is leuk,” vertellen Hans Huiting van DIG050 en Meint Dekker van POSO. “We hopen dat er voldoende belangstelling is, want dan organiseren we het vaker.”

Het concept van Koken voor Mannen wordt al toegepast in Kolham. “We kiezen een makkelijk, eenvoudig en smakelijk recept. Om 16.00 uur beginnen we met de voorbereidingen, en een uur later schuiven de gasten aan. Dat zijn vaak

echtgenotes, partners of goede bekenden, maar ook kinderen of kleinkinderen zijn welkom. In Kolham hebben we al diverse gerechten klaargemaakt. De dames zijn altijd erg tevreden over de maaltijd die ze voorgescheteld krijgen.”

Volgens Dekker heeft zo’n workshop wel een klein nadeel. “Als het goed smaakt, wordt het thuis ook van de mannen verwacht.” Tijdens de eerste workshop wordt macaroni gekookt. “We maken het volgens mijn eigen recept,” legt Huiting uit. “De tweede variatie is het recept van mijn moeder: heel eenvoudig, met een zakje mix en een blikje boterhamworst. Zo ging dat vroeger.” Aanmelden voor de workshop Koken voor Mannen is eenvoudig en kan via de website: [www.DIG050.nl](http://www.DIG050.nl). Kies daar voor de knop Topkoks! De kosten bedragen € 5,- per persoon. “Uiteraard hebben we een toetje na!”



Koken met mannen in Kolham!

# **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 54 in Hoogezand

# Vanaf 1 maart 2025 mag U aangifte doen over 2024.



Veel mensen die een klein pensioen genieten kunnen aangifte van belasting doen. De praktijk is: een teruggaaf van 100 tot 600 euro. Dat laat u toch niet lopen? Maar ook in andere gevallen kan aangifte leiden tot een teruggaaf. Uw aangifte Inkomstenbelasting 2024 moet voor 1 mei 2025 verzonden zijn.

Iedereen die al belastinghulp heeft ontvangt een brief. En als u geen belastinghulp hebt, zie het adres onderaan dit artikel. Uw belastinghulp vindt het fijn als u, voordat hij/zij komt, alle aftrekposten al hebt uitgezocht en genoteerd. En u weet dan definitief uw huur- en zorgtoeslag over 2024.

Wat kunt u zoal aftrekken?

Bestaat uw huishouden uit meerdere personen, dan mag u de zorgkosten van uw huisgenoten bij uw kosten optellen. Het gaat in ieder geval om uzelf en uw fiscale partner.

\* Genees- en heelkundige hulp. Kosten in verband met genees- en heelkundige hulp zijn de kosten voor: de huisarts, de tandarts, de fysiotherapeut of een specialist, verpleging in een ziekenhuis of een andere verpleeginstelling, paramedische behandelingen door of onder begeleiding van een arts.

\* Voorgeschreven medicijnen. Alleen de kosten van medicijnen die een arts heeft voorgeschreven, zijn aftrekbaar.

\* Dieetkosten. Volgt u een dieet op doktersvoorschrift? Dan mag u een vast bedrag voor deze kosten aftrekken.

\* Wist u dat na aftrek van bovengenoemde aftrekposten u soms een hogere huur- en zorgtoeslag kunt ontvangen?

*Geen belastinghulp of iemand die u helpt? Dan kunt u zich wenden tot: Stichting Kwartier Zorg & Welzijn: telefoon 0598 – 36 49 00 of e-mail: [receptie@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:receptie@kwartierzorgenwelzijn.nl).*



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
- HUISHOUELIJKE ONDERSTEUNING
- TRAPLIFT



info@kwartierzorgenwelzijn.nl 

Bel voor Kwartier naar: 0598 36 49 00

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



## "Kunst maakt blij" bij Artos in Slochteren

Op vrijdagmiddag 24 januari 2025 bracht een groep belangstellenden een bezoek aan Artos, de kunstuitleen en expositieruimte in Slochteren, voor de activiteit "Kunst maakt blij". Na een hartelijk welkomstwoord door vertegenwoordigers van zowel Artos als POSO, nam kunstenaar Adri Wolters het woord voor een inspirerende inleiding over de invloed van kunst op mensen. Zij besprak onder andere hoe kunst emoties kan oproepen en welke rol persoonlijke smaak hierin speelt. Dit leidde tot een levendige discussie onder de aanwezigen over wat men mooi vindt en waarom, en hoe perspectieven hierover kunnen verschillen.



Aansluitend kregen de bezoekers een rondleiding door de artotheek en bezochten zij de expositie "Beeldschoon in Slochteren", met werken van schilder Reinder Bleeker en beeldhouwer Wiea Duintjer. De gasten hadden de gelegenheid om hun favoriete kunstwerk uit de uitgebreide collectie van de kunstuitleen te kiezen middels stembriefjes.

Ook werd het atelier van Adri Wolters, gevestigd in hetzelfde pand, bezocht, waar zij meer vertelde over haar werkwijze en huidige projecten. De middag werd als zeer gezellig, leerzaam en inspirerend ervaren. De deelnemers spraken de wens uit voor een herhaling van dit soort bijeenkomsten in de toekomst.



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

# 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.