

Jaargang 16 nummer 3 2026

# POSOtief





# VELDKAMP notarissen

Meint Veningastraat 121  
9601 KE Hoogezand

Postbus 31  
9600 AA Hoogezand

☎ 0598- 39 98 80  
🌐 [veldkampnotarissen.nl](http://veldkampnotarissen.nl)

## ***Bericht van de voorzitter***

Op het moment van dit schrijven is de gemeenteraadsverkiezing geweest. Met een opkomst minder dan 50% is het vertrouwen in de gemeentepolitiek is dus erg laag.

Binnenkort starten onze zomeractiviteiten weer.

Naar ik hoop en verwacht zijn de weersomstandigheden dan beter dan op het moment van dit schrijven.

Het bestuur is bezig om nieuwe activiteiten te organiseren. Daarin staat voorop dat er zoveel mogelijk ouderen aan mee kunnen doen tegen een zo laag mogelijke eigen bijdrage.

De voorlichting over het Levenstestament in Muntendam is zo goed bezocht (60 bezoekers) dat wij dit in het najaar gaan herhalen. Wel op een andere plaats.

Het wijkcentrum of dorp waar dit plaats gaat vinden, wordt vroegtijdig bekend gemaakt.

Burendag 2026. Namens het bestuur laten wij binnenkort een brief de deur uitgaan met het verzoek in uw wijk of dorp een burendag te organiseren waarin zoveel mogelijk aandacht voor ouderen komt.

Ondanks het feit dat het POSO al meer dan 25 jaar bestaat, zijn er toch nog steeds ouderen die van het bestaan ervan niet afweten. Daarom wil het bestuur rondom de Lifestyle beurs in samenwerking met studenten en RTV-Midden-Groningen proberen een mooie promotiefilm te ontwikkelen.

Wordt vervolgd.

Verspreiding POSOtief lukt niet altijd goed. We zien namelijk helaas steeds meer “nee-nee stickers” op de brievenbussen. Als u dat ook op uw brievenbus heeft, ontvangt u ook geen POSOtief.

Wilt u, als u wel een POSOtief ontvangt, deze doorgeven aan uw buurman of buurvrouw?

Alvast heel erg bedankt.

Mocht u vragen hebben? Mail gerust: [voorzitter@poso-middengroningen.nl](mailto:voorzitter@poso-middengroningen.nl)

Meint Dekker



## Gezellig optreden van Job oet Spiek in Hoogezand



Op dinsdag 19 mei staat er een bijzonder muzikaal optreden op het programma in Hoogezand. De streektaalzanger Job oet Spiek verzorgt dan een gezellige middag vol herkenbare muziek en sfeer. Het optreden vindt plaats aan de Hoofdstraat 54 en duurt van 13.30 uur tot 15.00 uur.

Job oet Spiek staat bekend om zijn Groningse liedjes, waarmee hij het publiek weet te raken en mee te nemen in de streekcultuur. Zijn muziek is toegankelijk en herkenbaar, waardoor jong en oud kan genieten van zijn optreden. Naast nummers in het Gronings brengt hij ook Nederlandstalige meezingnummers ten gehore.

Tijdens het optreden staat gezelligheid centraal. Bezoekers worden uitgenodigd om

mee te zingen en te genieten van de muziek. De combinatie van streektaal en bekende Nederlandstalige liedjes zorgt voor een afwisselend programma.

Het evenement wordt georganiseerd door DIG050 in samenwerking met het Activiteitscentrum Kolham. Zij zetten zich in om leuke en verbindende activiteiten te organiseren voor de regio.

## Podcast ‘Verdwaald in je hoofd’ krijgt vervolg

De eerste serie van de podcast *Verdwaald in je hoofd* is goed beluisterd en heeft veel inwoners van Midden-Groningen bereikt. Binnenkort verschijnt de tweede serie van deze podcast, die opnieuw in het teken staat van dementie.

Dementie raakt veel mensen, direct of indirect. Met deze podcast willen de makers inwoners van Midden-Groningen helpen om beter te begrijpen wat dementie is en wat er gebeurt wanneer iemand ermee te maken krijgt. De serie biedt herkenning, informatie en praktische ondersteuning.

In de afleveringen komen inwoners, mantelzorgers en professionals uit Midden-Groningen aan het woord. Zij delen open en eerlijk hun ervaringen met geheugenproblemen, het zorgen voor een naaste en de impact op het dagelijks leven. Deze persoonlijke verhalen zorgen voor herkenning en geven inzicht in de verschillende kanten van dementie.

Daarnaast biedt elke aflevering duidelijke informatie en praktische tips. Luisteraars horen waar zij terecht kunnen voor hulp, ondersteuning en advies. Daarmee biedt de podcast houvast in een vaak onzekere en emotionele periode.

De tweede serie van *Verdwaald in je hoofd* laat zien dat niemand er alleen voor staat. Er is hulp beschikbaar en er zijn mensen die willen meedenken. Met deze podcast willen de makers bijdragen aan meer begrip, verbinding en ondersteuning binnen de regio.

De podcast is een initiatief van Dementienetwerk Midden-Groningen, de Bibliotheek en Kwartier, Zorg en Welzijn. De podcast is te vinden via Spotify, de site van Kwartier, zorg en welzijn en DIG050.nl

**Scan de QR-code en  
luister naar de podcast**



Of zoek ‘**Verdwaald in  
je hoofd**’ op Spotify



**zorg en aandacht voor iedereen**

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

**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)



 **Faber**



■ Hotel Restaurant

*"Al het fijne onder één dak"*



Overnachten ♦ Vergaderen

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

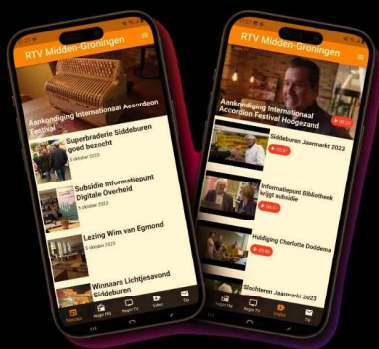
[www.hotelfaber.nl](http://www.hotelfaber.nl)

**Volg ons ook op je mobiele telefoon!**

**Regio TV**

[www.rtvmiddengroningen.nl](http://www.rtvmiddengroningen.nl)

Ziggo 47 ■ KPN 1464



**Download nu onze app in de Play of App Store!**

Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties

**Stichting  
POSSO**



POSOTief

De bewegeweek in 2026 is van maandag 18 t/m vrijdag 22 mei

## Het is weer Nationale Bewegeweek

De Nationale Bewegeweek is hét landelijke initiatief van het Nationaal Ouderenfonds waarbij bewegen wordt ingezet als middel tegen eenzaamheid. Tijdens deze week openen sportclubs, welzijnsorganisaties en buurthuizen hun deuren voor ouderen.

Door het hele land ontstaan activiteiten waar ontmoeting centraal staat. Of je nu zelf mee wilt doen, iets wilt organiseren of je organisatie wilt inzetten: iedereen is welkom. In 2025 deden duizenden ouderen mee aan honderden activiteiten.



In 2026 hopen we minstens 600 activiteiten op de kaart krijgen, zodat nog meer ouderen vitaal én verbonden blijven. Elk jaar in mei staat bewegen met ouderen centraal. Door heel Nederland vinden feestelijke beweegactiviteiten plaats, variërend van OldStars beweegvormen tot beweegfestivals. Er is voor iedere ouder een geschikte activiteit in de buurt.

Met dit initiatief wil het Nationaal Ouderenfonds eenzaamheid onder ouderen aanpakken door middel van bewegen: samen een beetje sterker worden, zowel fysiek als sociaal! Veel ouderen willen graag actief blijven, maar weten niet altijd waar ze terechtkunnen. Of ervaren drempels om ergens alleen binnen te stappen.



Bewegen is voor het Nationaal Ouderenfonds geen doel op zich. Het is een middel om sociale verbinding te versterken en om eenzaamheid te verminderen.





Wellicht wat ten overvloede, maar het is goed om nog eens te vermelden hoe het Platform Ouderen Midden-Groningen is ontstaan. Op een vraag van de wethouder om met één ouderenorganisatie te kunnen praten, hebben de Ouderenraad en het POSO de koppen bij elkaar gestoken en besloten één afzonderlijke stichting op te zetten die zich bezighoudt met het (ouderen)beleid van de gemeente. Het Platform geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente. De ouderenraad is hierna opgehouden te bestaan en het POSO richt zich op activiteiten en voorlichting.

Het Platform is bezig met het ontwikkelen van een gespreksmethode om ouderen onderling met elkaar “aan de praat” te krijgen. Deze methode heeft als naam “Oud en Wijzer”. Het lijkt op het ganzenbordspel maar dan met vragen die betrekking hebben op wonen, gezondheid en sociale omgeving. Met deze vragen wordt geprobeerd om zoveel mogelijk antwoorden op te halen. Nadat het spel in verschillende wijken en dorpen is gespeeld kunnen wij daaruit een rode lijn trekken waarmee wij, als Platform, de politiek kunnen voorzien van ongevraagd advies om te komen tot aanpassingen en verbeteringen van het beleid. In april hebben wij in het WoldwijckCentrum de eerste middag met de bewoners uit de hele wijk het spel gespeeld onder het genot van een High Tea. Via Rabo Clubsupport kunnen wij binnenkort een ondersteuningsvraag uitzetten. Het Platform beraadt zich over de vraag waar hebben alle ouderen in Midden-Groningen baat bij. Wordt dus vervolgd.

Fotobijschrift:

De eerste High Tea was succesvol!

# Valpreventie

GRATIS intake & valpreventie programma

Kom langs of bel ons voor een afspraak  
Neem ook uw buren, een kennis of partner  
mee!

Valpreventie programma:

Trainen voor betere spierkracht, bewustzijn, coördinatie en balans  
1 keer per week, 1 uur, 12 weken lang in groepsverband met 6  
personen

 Erasmusweg 139, 9602 AD, Hoogezand

 0598 - 397452

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

 [www.vankasteel.nl](http://www.vankasteel.nl)



## ***En weer door...***

Ook de gemeenteraadsverkiezingen zijn achter de rug. Volgend jaar mag u nog een keer naar de stembus voor de provinciale politiek. Dan hebben we in heel Nederland op elke bestuurslaag weer een nieuw team zitten dat uitvoering geeft aan de taken die bij de betreffende bestuurslaag hoort. Voor het gemak vergeet ik de waterschappen even.

Van de verschillende bestuurslagen geniet de gemeente het meeste vertrouwen van de kiezers. Bij alle onderzoeken geven de ondervraagden dat aan. Hoe verder de politiek van de inwoner af staat, hoe lager dat vertrouwen wordt. Of dit ook de verklaring voor de al jaren afnemende opkomst is? Blijkbaar vindt meer dan 50% van de inwoners het niet de moeite waard om zijn of haar stem te laten horen en blijft thuis bij de gemeenteraadsverkiezingen. Dat is jammer, want die stemmen doen er echt toe. Vooral de laatste 20 jaar zien we nieuwe partijen verschijnen en ook weer verdwijnen. Nieuwe partijen die niet alleen kiezers bij andere partijen weghalen, maar ook mensen aanspreken, die anders waarschijnlijk niet waren gaan stemmen.

We zitten wel eens te klagen over de versnippering in het politieke landschap, het invoeren van een kiesdrempel zoals in Duitsland bijvoorbeeld. Daar verdwijnt de FDP uit het politieke landschap, omdat ze onder de 5% kiezers weet te halen. Een geluid wat dan niet meer wordt gehoord. Een verschraling van het politieke landschap.

De charme van de Nederlandse politiek is juist dat elk geluid gehoord kan worden. De vrijheid van vereniging en meningsuiting is een groot en te verdedigen goed. Landelijk deden er 26 partijen mee aan de verkiezingen en hier lokaal waren dat er 10, waarvan er 9 één of meer zetels hebben gehaald. Net als de vorige periode komt er ook deze keer een nieuwe partij in de gemeenteraad. Er viel ook in Midden-Groningen genoeg te kiezen.

Nu volgen er gesprekken over een nieuw te vormen college. De verwachting is dat ook na deze verkiezingen er voor de zomer een nieuw college zit. Een nieuw college dat verder gaat waar het oude college is gebleven met de besluiten die de vorige gemeenteraad heeft genomen. Zo blijft de lokale democratie haar werk doen.

Evert Offereins



*Bericht van  
de wethouder*

POSOTief



**Kwartier**  
Zorg & Welzijn

## GRATIS ADVIES VOOR OUDEREN

Waarvoor kan je bij de vrijwillig  
ouderenadviseur terecht?

- Wensen op het gebied van  
welzijn, wonen en zorg
- Informatie over  
voorzieningen en regelingen
- Activiteiten in de buurt



De vrijwillige  
ouderenadviseur komt bij  
je thuis. Meer informatie of  
aanmelden? Bel dan met  
Kwartier: 0598-364900

## Bijeenkomst Levenstestament goed bezocht

Woensdag 25 maart was er in De Menterne in Muntendam een voorlichtingsbijeenkomst over het Levenstestament. Deze bijeenkomst werd georganiseerd door POSO in samenwerking met Ouderen Actief Muntendam.

Een Levenstestament maak je op om iemand te machtigen om voor jou te handelen als je daar zelf niet meer toe in staat bent. Meestal als je ouder bent en het lastiger wordt om belangrijke zaken goed te begrijpen en ingrijpende beslissingen te nemen op bijvoorbeeld financieel gebied. De voorlichting werd gegeven door notaris Yvar Koster van notariskantoor Veldkamp in Hoogezand. Er waren 60 belangstellenden aanwezig, die zeer geïnteresseerd naar de uitleg van de notaris luisterden.

Notaris Koster gaf een heel heldere uitleg met duidelijke voorbeelden, waarin elke situatie die zich voor kan doen, werd besproken.

Voor de pauze en na afloop was er gelegenheid voor vragen, waar dan ook gebruik van werd gemaakt. Na uitleg over het Levenstestament werd ook nog aandacht besteed aan het testament na overlijden. Een zinvolle middag, gezien de opkomst en de gesprekken na afloop.

### Oproep: Oproep: Oproep: Oproep: Oproep: Oproep:

Mantelzorgers gezocht voor deelname aan podcastserie Verdwaald in je hoofd.

Zorg jij voor iemand met dementie? Dan horen we graag jouw verhaal. Voor een nieuwe serie als vervolg op de podcastserie Verdwaald in je hoofd zoeken we mantelzorgers die hun ervaringen willen delen.

Wat maakt dat je het volhoudt als mantelzorger? Wat geeft je kracht op moeilijke momenten? Waar haal je steun uit? En wat zou je anderen willen meegeven?

Wil je meedoen of eerst meer informatie ontvangen mail ons via  
[receptie@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:receptie@kwartierzorgenwelzijn.nl) of via nr. 0598-364900



## Bewegen met dementie: actief blijven in het Alzheimer Café

De hele groep doet enthousiast mee tijdens de workshop Bewegen met dementie in het Alzheimer Café in De Burcht in Hoogezand. Beweegcoach Jolanda Bonekamp van Alzheimer Nederland doet de oefeningen voor. “Mijn naam heeft drie lettergrepen. Perfect om bewegingen bij te bedenken,” vertelt ze. Eén voor één komen de deelnemers aan de beurt met hun naam en bijpassende beweging. Al snel is iedereen actief betrokken. “Bewegen is zó belangrijk,” benadrukt Bonekamp. “Ook als je dementie hebt, moet je blijven bewegen. Dat kan heel klein, bijvoorbeeld met eenvoudige oefeningen op een stoel, maar ook groter, zoals zwemmen.”

Ze deelt een voorbeeld uit de praktijk: “Een kennis van mij deed vroeger veel triatlons, maar dat lukte niet meer. Zwemmen ging nog wel, maar alles eromheen werd lastig: hoe kom je er, hoe kleeft je je aan en uit? Dat gaf grote problemen. Maar eenmaal in het water kwam haar zelfvertrouwen terug. Haar hoofd wist de volgorde niet meer, maar haar lichaam wel. Het zwemmen was ze niet verleerd. Dat is eigenlijk prachtig: je lijf onthoudt wat het moet doen.” Volgens Bonekamp kan bewegen op allerlei manieren. Ze noemt onder andere stoelgymnastiek en dansen. “Ook balans is belangrijk. Die kun je trainen, bijvoorbeeld met een cursus valpreventie. Dat is een uitgebreid programma, vaak inclusief voedingsadviezen.”

Bewegen en muziek gaan daarbij hand in hand. Uit onderzoek blijkt dat het muzikale deel van de hersenen vaak als laatste wordt aangetast. Veel mensen hebben iets met muziek en ook mensen met dementie doen graag mee als er muziek klinkt. De workshop vond plaats tijdens het Alzheimer Café in De Burcht. Het Alzheimer Café – ook wel trefpunt genoemd – is een maandelijkse bijeenkomst van Alzheimer Nederland voor mensen met dementie en hun naasten. Bezoekers kunnen er luisteren naar deskundige sprekers, vragen stellen en ervaringen uitwisselen in een veilige, vertrouwde en laagdrempelige omgeving.

### **Alzheimer Cafés in de Burcht:**

***20 mei: Schrijver en acteur Maretty van den Mosselaar die een boek heeft geschreven over haar moeder die dementie kreeg***

***17 juni: Notaris Ivar Koster die uitlegt wat je kunt regelen in een testament en in een levenstestament***

***16 september: Specialist Ouderengeneeskunde Chieljan van Heereveld vertelt hoe vastgesteld kan worden of iemand dementie heeft***

***21 oktober: Een psycholoog van ZINN geeft adviezen hoe om te gaan met gedragsverandering***

***18 november: Instroomcoördinatoren Amber Helder en Ellen van Agthoven vertellen hoe iemand een plek in een zorginstelling kan krijgen***

# 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,**

De laatste tijd maakt mijn laptop meer lawaai dan anders. Het begin na een paar minuten en stopt pas weer als de computer uit is. Het lijkt als er een ventilator aan gaat. Wat zou dat kunnen zijn en nog belangrijker: wat moet ik er aan doen?

Groetjes van Gretha

**Hallo Gretha,**

Bedankt voor je vraag. Maakt je laptop veel lawaai dan is dit meestal het resultaat van een koeling die probeert de hardwerkende processor af te koelen. Door stof kunnen de ventilatoren verstopt raken waardoor de hitte niet weg kan.

De laptop moet dan schoon gemaakt worden. Ook kan het zijn dat de warmte onder de laptop niet goed weg kan komen omdat het wordt geblokkeerd. Gebruik daarom je laptop zo veel mogelijk op een harde ondergrond. Sommige mensen hebben ook de laptop wel eens op een dekbed om tv te kijken. Dat is niet goed voor het apparaat.

*Ronald*



*Ronald is de digitale probleemoplosser 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.*

Wij helpen u bij bijna al uw digitale vragen!

Hoofdstraat 54 in Hoogezand  
Van maandag tot en met donderdag van 09.30 tot 15.30u!

POSOTief

# Dementiemonitor

Heeft u of uw naaste dementie? Dan horen we graag hoe het met u gaat. Alzheimer Nederland voert iedere twee jaar de Dementiemonitor uit. Dit onderzoek doen we samen met onderzoeksinstituut Nivel. Met de uitkomsten pleiten we bij de landelijke politiek, gemeenten en zorgverzekeraars voor betere ondersteuning en zorg bij dementie.

Helpt u mee? Vul de vragenlijst in op [www.dementiemonitor.nl](http://www.dementiemonitor.nl)! Uw antwoorden helpen ons om de ondersteuning en zorg bij dementie te verbeteren. Liever op papier invullen? Mail naar [dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl](mailto:dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl) of bel (033) 303 25 02 om deze aan te vragen.

Er is een vragenlijst voor mensen met dementie en naasten (online en op papier).



[dementiemonitor.nl](http://www.dementiemonitor.nl)





## Lintjesregen in Midden-Groningen

Burgemeester Erica van Lente reikt vrijdag 24 april aan zes inwoners een Koninklijke Onderscheiding voor hun inzet voor de samenleving van gemeente Midden-Groningen. Ze werden alle zes benoemd als Lid in de Orde van Oranje-Nassau.

De heer Arie Jager, Mevrouw Gonnie van der Wiel-Oosterhoff , De heer H.J. (Harm Jan) Haan , De heer Wesley Ferwerda, De heer Meint Dekker, De heer Marco Metscher. Van harte gefeliciteerd.



## Lintje voor de voorzitter

POSO feliciteert voorzitter Meint Dekker met zijn benoeming tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Hij kreeg in het bijzijn van familie en kennissen het lintje opgespeld door burgemeester Erica van Lente

Zijn verdiensten uit vrijwillige activiteiten zijn:

1993 - heden: Voorzitter van de Stichting Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (en rechtsvoorganger). De stichting zet zich in voor '50plussers in de gemeente Midden-Groningen, organiseert activiteiten met andere plaatselijke organisaties en behartigt de belangen van ouderen door overleg en samenwerking met onder andere de gemeente en Stichting Kwartier Zorg & Welzijn. Daarnaast is betrokkene voorzitter van diverse commissies, waaronder de commissie Dag van de Ouderen en onderhoudt hij de contacten met relevante organisaties.

2002-2010 Raadslid gemeente Hoogezand-Sappemeer

2007 - heden Vrijwilliger bij de Stichting Kwartier Zorg & Welzijn te Hoogezand. Hij is betrokken bij diverse vrijwilligersprojecten, waaronder Luisterend Oor, hulp bij belastingadvies voor ouderen, de werkgroep dementie en Uitjes naar Vroeger. Als voorzitter van de Stichting Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties geldt betrokkene als een belangrijke samenwerkingspartner voor de stichting. Ook is hij betrokken bij vele initiatieven, waaronder project Valpreventie, project Welzijnscoach en project Grip & Glans.

2010 - 2018 Bestuurslid van de ChristenUnie Midden-Groningen

2021 - heden Penningmeester van de Stichting Vrijwilligersvervoer Midden-Groningen

2024 - heden Mede-initiatiefnemer en secretaris/penningmeester van het Platform Ouderen Midden-Groningen. Het hoofddoel van het platform is gericht op het verbeteren van verschillende aspecten van het leven voor ouderen in de gemeente Midden-Groningen, waaronder wonen, welzijn, zorg en gezondheid.



## 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 (Laan van de Sport 2, 9602 AD 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 (Twee Kerspelenweg 5, 9621 AX Slochteren)

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

Let op!  
Team Zuid en  
team Noord zijn  
verhuisd!





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

- Manuele therapie
- Bekkentherapie
- 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, Weg 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)





## Nieuws van de Kredietbank Midden-Groningen

Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met goede voornemens. Misschien herkent u dat. Wilt u in 2026 graag beter op uw geld letten? Dat is een goed idee. De prijzen zijn gestegen en dat merkt bijna iedereen in de portemonnee. Daarom geven wij u tips:

**Schrijf uw inkomsten en uitgaven op.** Dat kan in een kasboekje of gewoon in een schrift. Zo ziet u meteen waar uw geld naartoe gaat.

**Let op uw energie- en boodschappenuitgaven.** Controleer of uw maandbedrag nog klopt. Vergelijk prijzen en maak een eenvoudig weekmenu. Dat kan kosten besparen.

**Houd belangrijke papieren bij elkaar in één mapje.** Bewaar rekeningen, brieven en bankafschriften overzichtelijk. Dat geeft rust en voorkomt stress als u iets moet terugzoeken.

**Hulp nodig? U staat er niet alleen voor.**

Misschien wilt u in 2026 graag meer grip op uw geld. Wij, Kredietbank Midden-Groningen, kunnen u daarbij helpen. Gratis, zonder oordeel en in uw eigen tempo. We nemen rustig de tijd en kijken hoe we u kunnen helpen. Als u dat prettig vindt, kunnen we bij u thuis langskomen. U mag altijd zelf beslissen.

**U kunt ons gerust bellen op 0598 – 37 37 99 of mailen naar [kredietbank@midden-groningen.nl](mailto:kredietbank@midden-groningen.nl).**



# ZINN

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

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

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

## ***Planning zomeractiviteiten.***

Hieronder een overzicht van de geplande zomeractiviteiten voor 2026.

Onder het overzicht per onderdeel staat een korte toelichting.

<b>Activiteit</b>	<b>Datum</b>	<b>Opmerking</b>
<b>Fietstocht Hemelvaart</b>	<b>14 mei</b>	<b>donderdag</b>
<b>Scootmobiel</b>	<b>2 juni</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Fietsen</b>	<b>16 juni</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Scootmobiel</b>	<b>23 juni</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Vissen</b>	<b>24 juni</b>	<b>woensdag</b>
<b>Vissen</b>	<b>8 juli</b>	<b>woensdag</b>
<b>Fietsen</b>	<b>14 juli</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Scootmobiel</b>	<b>21 juli</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Vissen</b>	<b>22 juli</b>	<b>woensdag</b>
<b>Klootschieten</b>	<b>22 juli</b>	<b>woensdag</b>
<b>Fietsen</b>	<b>28 juli</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Scootmobiel</b>	<b>4 augustus</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Vissen</b>	<b>5 augustus</b>	<b>woensdag</b>
<b>Fietsen</b>	<b>11 augustus</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Klootschieten</b>	<b>12 augustus</b>	<b>woensdag</b>
<b>Scootmobiel</b>	<b>25 augustus</b>	<b>dinsdag</b>
<b>Klootschieten</b>	<b>26 augustus</b>	<b>woensdag 3<sup>e</sup> keer ??</b>

### **Fietsen**

Vertie Vlaar regelt de fietsactiviteiten. De planning blijft zoals in het overzicht hierboven aangegeven.

Aanmeldingen kunnen gedaan worden op het mailadres van Vertie: [vertie@hccnet.nl](mailto:vertie@hccnet.nl)

Opgave voor de fietstochten van 14 mei en 14 juli moeten via een ander mailadres.

Dit kan naar [redactie@poso-middengroningen.nl](mailto:redactie@poso-middengroningen.nl)

Spelregels voor opgave/aanmelden voor de fietstochten:

Het gaat daarbij om het volgende:

Aanmelden tot uiterlijk 2 dagen voor de activiteit

Afmelden binnen 1 dag voor de start van de activiteit betekent wel betalen.

### **Scootmobiel**

De scootmobieltochten worden geregeld door Jan Drent en Willem Kiewiet. Er is altijd behoorlijk belangstelling voor deze tochten. Daarom is er een maximum deelname van 25 deelnemers. Als er meer opgaven zijn, komen deze op een reservelijst. De scootmobieltochten vallen goed in de smaak. Deelnemers waren vorig jaar erg tevreden over de tochten. Vooral de onderlinge contacten werden zeer gewaardeerd.

### **Vissen**

Het vissen wordt geregeld door Daan Hulsebos. Bij de laatste viswedstrijd was er wat onduidelijkheid over het parkeren bij de visstekken. De auto's moesten verderop geparkeerd worden. Het bestuur zal contact opnemen met de gemeente om te zoeken naar een oplossing.

### **Klootschieten**

De data staan in het overzicht. Omdat de wedstrijd op 22 juli samenvalt met de dan geplande viswedstrijd is voor die dag een andere plek een goede oplossing en voor andere deelnemers uit de gemeente misschien aanleiding eens mee te doen. Als locatie wordt de Heemtuin in Muntendam genoemd. Het wandelpad rondom de Heemtuin is zo'n 4,5 km lang. Er is een Paviljoen met ruime parkeergelegenheid gevestigd. Het bestuur zoekt uit of dit kan en laat het weten in de volgende Posotief.

### **Verkeer**

Dit wordt geregeld door Floran Scholtens. Hij regelt de theorie en de voorlichting. De data komen in de volgende Posotief.

### **Een extra activiteit in Muntendam.**

Deze activiteit is eenmalig en staat niet in het overzicht. In samenwerking met Ouderen Actief Muntendam organiseren we op 25 maart om twee uur een voorlichtingsbijeenkomst over het belang van een Levenstestament. Notaris Ivar Koster verzorgt deze middag.



# **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

## Burendag, doe mee !

U heeft vast wel eens gehoord van Burendag. Elk jaar wordt een landelijke Burendag gehouden en u kunt met uw straat, wijk of organisatie meedoen en POSO doet ook mee. Burendag is een initiatief van Douwe Egberts en het Oranje Fonds en wordt ieder jaar op de 4e zaterdag in september gevierd. Dat is dit jaar op 26 september. Burendag is een dag waarop de buurt gezellig samenkomt en veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Want goede burenen doen ertoe. Het idee is om vanuit het POSO ook andere organisaties in wijken en dorpen 'uit te dagen' om een burendag voor ouderen te organiseren. Dit mag kleinschalig (op straatniveau) of iets groter (bijvoorbeeld dorpsvereniging of zorgcentrum). Deze organisatie ligt dan niet bij het POSO maar bij de dorps- of wijkorganisatie zelf. Men moet dit ook zelf aanvragen bij het Oranjefonds. Aanmelden via [www.burendag.nl](http://www.burendag.nl)

POSO is van plan om met een nog uit te kiezen organisatie of wijk zelf ook een activiteit te organiseren. Details volgen via Posotief of onze website. Voor elk initiatief is eventueel een subsidie van € 350,- beschikbaar, maar dan moet de organisatie of instelling zich wel aanmelden!

**Dat kan vanaf 2 juni 2026 via de website van Burendag. [www.burendag.nl](http://www.burendag.nl)**

Let op: wees op tijd met aanmelden, want de beschikbaarheid van de subsidie is beperkt ! Laat het ons weten als u mee wilt doen en u uw organisatie, wijk of straat gaat aanmelden en wat u gaat doen. Door mee te doen aan deze 'Challenge' probeert het POSO aandacht te vragen voor ouderen in wijken en dorpen. Hoe meer partijen meedoen, hoe beter het signaal!

Het POSO kan dan een rol spelen in de verbinding en PR.

Voor meer inspirerende informatie: kijk op [www.burendag.nl](http://www.burendag.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](mailto:info@uitvaartzorg-brouwer.nl)  
[www.uitvaartzorg-brouwer.nl](http://www.uitvaartzorg-brouwer.nl)*

## POSO Lifestylebeurs 2026 – Vooraankondiging

Zaterdag 21 november 2026 staat de Kalkwijk in Hoogezand opnieuw in het teken van de POSO Lifestylebeurs. De dertiende editie in 2025 was een feest van winterse gezelligheid en trok ruim 750 bezoekers naar meer dan 70 standhouders. In 2026 kijken we uit naar een veertiende editie vol ontmoetingen, informatie en plezier, met nog meer aandacht voor de thema's wonen, gezondheid, actief blijven, digitalisering, zingeving en cultuur die onze ouderen aanspreken.

### Oproep: ideeën, ideeën, ideeën!

Wij horen heel graag wat ú graag terugziet op de beursvloer. Heeft u onderwerpen die meer aandacht verdienen? Zijn er standhouders die u mist? Ziet u kansen voor nieuwe onderwerpen of thema's die aansluiten bij de interesses van senioren in onze gemeente? Denkt u aan sport en bewegen, digitalisering in het dagelijks leven, cultuur en erfgoed, wonen en leefbaarheid, of mantelzorg? Lever uw ideeën aan en help ons de beurs in 2026 nóg informatiever te maken.

Hoe mee te denken of mee te doen:

Ideeën indienen: stuur een korte toelichting naar [secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com](mailto:secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com).

Voor meer informatie: bezoek [www.poso-middengroningen.nl/lifestyle-beurs](http://www.poso-middengroningen.nl/lifestyle-beurs)

Overweeg als nieuwe standhouder mee te doen of als vrijwilliger aan de slag te gaan. De projectgroep organiseert ieder jaar opnieuw een mix van maatschappelijke organisaties, culturele instellingen en ondernemingen.

Net als voorgaande edities danken wij alle vrijwilligers, medewerkers en standhouders voor hun inzet en enthousiasme. Zij maken van de POSO Lifestylebeurs een waardevol platform voor ontmoetingen en informatie in Midden-Groningen.

Projectgroep POSO Lifestylebeurs

Namens de stichting POSO (Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties) Midden-Groningen

Contact en meer informatie:

E-mail: [secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com](mailto:secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com)

Website: [www.poso-middengroningen.nl/lifestyle-beurs](http://www.poso-middengroningen.nl/lifestyle-beurs)

Laat uw ideeën en suggesties achter zodat de beurs in 2026 nóg beter aansluit bij de wensen van senioren.

Let op wij hebben ook een facebook pagina POSO lifestyle beurs

## De Klusbus en CV-dokter terug in Midden-Groningen

De Klusbus en CV-dokter zijn weer terug in Midden-Groningen. Waar deze dienstverlening tot vorig jaar onderdeel was van de regionale samenwerking Jouwbespaarcoach, worden de diensten nu namens de gemeente uitgevoerd door JGH Bespaaradvies. Inwoners kunnen opnieuw gratis gebruikmaken van praktische hulp om energie te besparen in huis.

### Wat doen de Klusbus en CV-dokter?

De Klusbus helpt inwoners met kleine energiebesparende maatregelen in huis, zoals het aanbrengen van tochtstrips en radiatorfolie of het dichten van kieren. Het materiaal én het werk zijn gratis en kan door iedereen aangevraagd worden. De CV-dokter stelt de cv-ketel goed af op de woning. Daardoor kan het energieverbruik aanzienlijk dalen. Inwoners met een eigen woning kunnen gebruikmaken van de CV-dokter. In huurwoningen is de verhuurder verantwoordelijk voor het onderhoud en afstellen van de cv-installatie.

Wethouder Jur Mellies over de terugkeer van gratis energiebesparende maatregelen: “De energiekosten blijven voor veel inwoners een zorg. Daarom vinden we het als gemeente belangrijk om praktische hulp te bieden die direct verschil maakt. Met de Klusbus en CV-dokter kunnen inwoners energie besparen in hun eigen huis.”

Projectleider Tanne Engels van JGH Bespaaradvies: “Door de ontwikkelingen wereldwijd zijn de energieprijzen flink gestegen. We merken daardoor dat inwoners blij zijn met praktische hulp. Met kleine aanpassingen in huis kunnen we vaak al snel verschil maken. Het is mooi dat we weer in Midden-Groningen aan de slag kunnen.”



Gratis hulp bij kleine energieklussen

[jouwbespaarcoach.com](http://jouwbespaarcoach.com)

## Nieuwe maatjes gezocht in Hoogezand-Sappemeer

Kwartier Zorg en Welzijn is op zoek naar nieuwe maatjes, vooral in Hoogezand en Sappemeer. Binnen het maatjesproject worden vrijwilligers gekoppeld aan mensen met een hulpvraag. Daarbij staat een goede match centraal. “Dat doen we op basis van de aanvragen die bij ons binnenkomen,” vertelt maatjesbemiddelaar Riëtte Jonker. Die hulpvragen zijn heel verschillend. Soms gaat het om samen een kop koffie drinken of een luisterend oor bieden, maar het kan ook praktischer zijn, zoals voorlezen aan mensen die moeite hebben met lezen. “Het hangt helemaal af van wat iemand nodig heeft.”

Volgens Jonker is er een blijvend tekort aan vrijwilligers. “We hebben een mooi bestand, maar niet iedereen wil of kan meerdere mensen begeleiden,” legt ze uit. Daarom is een constante instroom van nieuwe maatjes belangrijk. Sinds de herstart van het project in november 2025 neemt het aantal aanvragen weer toe. “We zijn weer volledig actief en zien dat de hulpvragen snel binnenkomen. Dat is natuurlijk positief, maar het betekent ook dat we extra vrijwilligers nodig hebben.” Veel aanvragen komen via collega’s binnen de WMO en via maatschappelijk werkers.

14 mei 2026

### Noordbroek Beleeft Hemelvaartsdag

Wat is er te doen?

- Markt
- Live muziek
- Terrasjes
- Kinderactiviteiten
- Rondleidingen
- Lekkernijen

Noordbroek Beleeft

De Lijwiestee  
MFC de Noordsuythoeve  
Gockingaheem  
De Nijs Hoveniers

Korengastvrij  
De Spar  
Meinardi  
De Toren  
Arkema

GA VOOR MEER INFO NAAR: [www.noordbroekbeleeft.nl](http://www.noordbroekbeleeft.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)

POSOtief



### Welkom bij de Reensche Compagnie

Een kleine, betrokken woningstichting in het hart van Hoogezand. Wij verhuren fijne appartementen voor senioren én voor volwassenen vanaf 35 jaar die op zoek zijn naar een prettige, veilige woonplek. Geen haast of bureaucratisch gedoe, maar gewoon **oprechte aandacht** voor mensen. Want daar zijn wij in gegroeid: door gewoon te doen en te blijven doen. ✓

Of u nu kiest voor sociale of vrije sectorhuur: u vindt bij ons een plek die bij u past. Zin in een kop koffie en een kennismaking? Loop gerust binnen aan de Tak van Poortvlietstraat 361. Of neem contact met ons op. We maken graag tijd voor u.

### Huren in de vrije sector: Nieuwbouw in het Stadshart van Hoogezand

In onze nieuwbouwcomplexen Atlantaborg I en II verhuren we 76 comfortabele appartementen in de vrije sector. Energiezuinig, gasloos en met alles wat u nodig heeft op loopafstand. ✓

Alle woningen zijn levensloopbestendig en ongeveer 76 vierkante meter groot. U heeft drie kamers, een privé parkeerplaats en een inpandige fietsenstalling op de begane grond. Inschrijven is vanaf 35 jaar.

### Huren in de sociale sector: Zelfstandig, maar niet alleen

We verhuren in totaal 180 seniorenappartementen, verdeeld over twee gebouwen in Hoogezand. ✓

Inschrijven is vanaf 55 jaar, huren vanaf 60 jaar. Alle verdiepingen zijn bereikbaar met de lift en hebben automatische toegangsdeuren. En aan gemak is ook gedacht: u heeft een eigen berging, u kunt een scootmobielstalling met oplaadpunt huren en een autobox.

### Hoe neemt u contact met ons op?

☎ (0598) 32 26 64

✉ [info@reenschecompanie.nl](mailto:info@reenschecompanie.nl)

🌐 [www.reenschecompanie.nl](http://www.reenschecompanie.nl)



# Zijn de letters te klein?

**Moeite met het lezen van dit blad?**

**Bent u zat van uw huidige montuur?**

**Toe aan nieuwe heldere glazen?**

**Of benieuwd hoe het met uw ogen is?**

**Maak dan een afspraak voor een professionele oogmeting bij Specsavers Hoogezand**

**Winkelcentrum De Hooge Meeren (tegenover de HEMA)**

**Gorecht Oost 153 M**

**Tel: 0598 – 70 40 50**

**Specsavers**

# 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 bus-museum. 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**

Fysiotherapie Hoogezand

Gem MG Schuldhulpverlening

Hotel Restaurant Faber

Jumbo Sappemeer

Kwartier Zorg en Welzijn

Masis

Reenske Compagnie

Specsavers Hoogezand

Uitvaartzorg Brouwer

Van Kasteel

Van Smaak (Ingrid Buursma)

Veldkamp &amp; Elzinga Notarissen

ZINN

ZaVie

**Bedrijven vrienden**

De Boer Schoenmode

Het Meisje van Rustenburg

iT-Land/Veldhuis

juwelier Meijer

Jopie Jong Woninginrichting

Keurslager Smit

Londeman Mannenmode

Mitra Dranken Vogel

Reinders Installatietechnieken

Restaurant De Gouden Zon

Van der Klei Optiek

Vereniging dorpsbelangen Harkstede

**Particulier:**

Hr. Andelbeek

Hr. en Mw.Boekholt

Mw. A. Bodewes

Hr. En Mw.Boerema

Mw. M. Bueving

Mw. T. Davids

Mw. G. Drenth

Mw. A van Duuren

Mw. G.A. van Eerden-Wigcering

Mw. M. Folkers en H.Kooi

Mw. M. Fransen

T.L.J. Galdermans

Hr. C. Goddijn

Mw. A. Gorter

Hr. T. Guns

Hr. P. Haneman

Hr. H. Haze

Hr. B. Honhoff

Mw. W. Hummel-Niemeijer

Mw. S. Kaman

Hr. W. Kiewiet

Hr. W. Koelmans

Mw. G. Koster

Hr. W. Kraeima

Mw. F.G.Kranenborg

Mw. W. Kleefman

J. Leegstra

Hr. J Leeuwerink

Mw. Meijer-Tichelaar

G Moesker

Mw. G.Mulder

Hr. En Mw. Nieborg

Hr. K Pot

Hr E Prummel

Mw F. Raneri

Hr. J. Reinders

M.M. Rietveldt

Mw. Z. Rollema-Toet

Hr. Routers

Mw.M. Schaank

Mw. J. Schilthuis

Smith

Hr. L. van Son

Mw. S. Spijker

Mw. J. van der Steeg

Hr. M. Talsma

Hr. En Mw. Tilman

Hr. En Mw. Timmer

Fam Timmer

Mw. G. vd Tuin

Mw. Vegter

Hr. J. Veldhuis

Hr. En Mw. Veldman

Mw. B Vos-Huizinga

Hr. I. Vinckers

Mw. G. de Vreede-de Rooij

Hr. en Mw. De Vries

Hr. M. de Vries

Mw. J. Vriesema

Hr. en .Wever

Hr. S. Wiersma

Mw. W. de Wind

Hr. M. Zuiderveld

# BENT U DOOR OMSTANDIGHEDEN EVEN UIT BALANS?

Wilt u de glans weer terug, wilt u zich weer nuttig en blij voelen? 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 u blij maken.
- Haalbare stappen maken, mensen ontmoeten en leren kennen, uzelf 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.