

Donutdag Hoogezand

POSOtief

Jaargang 15 nummer 6 2024

Jaargang 16 nummer 4 2025



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,

De zomer is inmiddels goed van start gegaan, en de eerste activiteiten liggen alweer achter ons. We kijken met plezier terug op de geslaagde middagen waarin we veel deelnemers een mooie en gezellige tijd hebben kunnen bezorgen.

Achter de schermen vraagt de organisatie van deze activiteiten echter meer werk dan vaak wordt gezien. Neem bijvoorbeeld onze fietstochten. Het uitzetten van een leuke route is één ding, maar ook het vinden en reserveren van een geschikte en toegankelijke pauzeplek is belangrijk. Daarbij moeten we enkele dagen van tevoren precies doorgeven met hoeveel deelnemers we komen. Als wij 40 personen opgeven en er uiteindelijk slechts 20 komen opdagen, blijft de locatie zitten met extra koffie, thee en gebak — kosten die uiteraard gewoon in rekening worden gebracht.



Daarom willen we u vriendelijk vragen om bij een afmelding voor een activiteit er rekening mee te houden dat de eigen bijdrage alsnog verschuldigd is. We hopen op uw begrip en vragen u om samen met ons deze afspraak na te leven. Zo houden we onze activiteiten voor iedereen leuk én haalbaar. Alvast hartelijk dank!

In deze uitgave van POSOtief leest u verder over:

- * Een nieuwe en bijzondere activiteit: varen op de Eems/Dollard met de Loodskotter.
- * Een verslag van de inspirerende startbijeenkomst van het Platform Ouderen Midden-Groningen.
- * Waarschuwingen en tips over digitale oplichting dit najaar.

En natuurlijk diverse andere leuke en informatieve activiteiten.

Ook vragen we opnieuw aandacht voor “Uitje naar Vroeger” en blikken we alvast vooruit op de Internationale Dag van de Ouderen.

Heeft u zelf ideeën, ervaringen of informatie die interessant kunnen zijn voor POSO en uw mede-inwoners van Midden-Groningen? Mail ons gerust via secretaris@poso-middengroningen.nl.

Met vriendelijke groet,

Meint Dekker

Voorzitter POSO



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 aanbod. We starten binnenkort met nieuwe trainingen! Opgeven of meer informatie? Bekijk onze website (www.kwartierzorgenwelzijn.nl) of neem contact op via 0598-36 4900 of 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.
- **Rouwgroep:** Voor als u te maken heeft met rouw door verlies van een dierbare.
- **Assertiviteitstraining:** Leer voor uzelf opkomen, kom in uw kracht!
- **Start binnenkort: I Love Me:** Met theateroefeningen werken aan zelfvertrouwen.
- **Start binnenkort: Krachtig leven met chronisch verlies:** over verlies van gezondheid door chronische ziekte.
- **Spaarkring:** Meer grip op geld en sparen?
Kom dan bij een Spaarkring!



Ontdek de 13e Lifestylebeurs van POSO!

We zijn verheugd om aan te kondigen dat POSO op 22 november 2025 de 13e Lifestylebeurs organiseert. Zet deze datum in je agenda, want het belooft een inspirerende middag te worden vol informatie, ideeën en gezelligheid!

Waarom je deze beurs niet wilt missen:

* Inspiratie en Informatie: Ontdek de nieuwste trends en innovaties op het gebied van ouder worden. Van ontspanning en fit blijven tot preventie, cultuur en wonen – er is voorieder wat wils.

* Lokale en Nationale Standhouders: Maak kennis met maatschappelijke organisaties uit de regio, zoals woningstichtingen, zorginstellingen, culturele instellingen en hobbyclubs. Daarnaast zijn er een aantal commerciële organisaties die producten en diensten aanbieden die aansluiten bij jouw behoeften, zoals digitale hulpmiddelen om langer thuis te kunnen wonen maar ook een uitvaartonderneming die uitleg geeft over o.a. Een uitvaarzorgplan.

* Ontmoeten: De beurs biedt ook een geweldige gelegenheid om oude bekenden te ontmoeten en nieuwe mensen te leren kennen. Of je nu komt voor de informatie of gewoon voor de gezelligheid, er is genoeg te beleven. Heb je ideeën of miste je vorig jaar een organisatie op de beursvloer? Laat het ons weten! Dit kun je doen door een email te sturen naar: secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com

We zien je graag 22 november tussen 13.00-17.00 uur in de Kalkwijck in Hoogezand!





Platform Ouderen op de bres voor ouderen

Ouderen in de gemeente Midden-Groningen die kwesties bespreekbaar willen maken bij de gemeente of een andere organisatie, kunnen dat voortaan doen bij het Platform Ouderen Midden-Groningen. De gemeente heeft een maandelijks overleg om alle zaken te bespreken, en het platform is zo een volwaardige gesprekspartner van de gemeente. De ouderen moeten wel zelf aan de bel trekken en voor zichzelf opkomen. Dat stelde wethouder Evert Offereins van Midden-Groningen onlangs in MFC De Noordsuythoeve in Noordbroek. Daar was de aftrap van het Platform Ouderen. Offereins prees de daadkracht van het bestuur van het platform: “Er is al veel werk verzet, en dat geeft me een goed gevoel over de toekomst.”

In het verleden klopten de individuele organisaties aan bij de gemeente. “Dat hoeft nu niet meer en kan dus voortaan via het platform.” Volgens de wethouder is het tegenwoordig moeilijk om op lange termijn plannen te maken. “Het is een roerige tijd, dus alles wat op korte termijn geregeld kan worden, heeft de voorkeur.”

Tijdens de startbijeenkomst konden ouderen meepraten over onderwerpen. Dat varieerde van oplossingen voor een leegstaand perceel in de gemeente tot een wijziging in de busroute van het stadsvervoer. “We kunnen niet alles oplossen, maar kunnen prima meedenken en het platform de weg wijzen.”

Het platform kan ook een waardevolle gesprekspartner zijn bij toekomstplannen van de gemeente. Offereins licht een puntje van de sluier op: “Om iedereen te bereiken hebben we plannen om meer algemene voorzieningen in de dorpen in te richten. Dat komt dan in plaats van individuele indicaties voor mensen. Die voorzieningen zijn laagdrempelig en kostenbesparend.”

Ook noemde de wethouder het Domein Overschrijdende Samenwerking (DOS). “Er zijn pilots in Kolham en Noordbroek, en dat gaat boven verwachting. We hopen dat dat ook in andere dorpen van de grond komt, en ook daar is de inzet van de ouderen onontbeerlijk.”



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 of maak
direct een afspraak via 0598 382 366 / info@masis.nl



Donutdag in Hoogezand

Elke eerste vrijdag van juni trakteert het Leger des Heils op gratis donuts bij buurthuis kamers door het hele land. Waarom eigenlijk?

De donut werd beroemd tijdens de Eerste Wereldoorlog, toen jonge heilssoldaten van het Leger des Heils aan het front verse donuts uitdeelden aan infanteriesoldaten (Engels: doughboys). Deze vrouwen kregen al snel de bijnaam 'donutmeisjes' (Engels: doughnut dollies). De donut groeide uit tot een symbool van alles wat het Leger des Heils deed om de ontberingen van de soldaten aan het front te verlichten. Sindsdien deelt het Leger des Heils overal ter wereld donuts uit. Bij rampen en noodsituaties, maar ook op DonutDag. Want juist in moeilijke tijden, kan iedereen een lach op z'n gezicht gebruiken!



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

Vue Plus – De favoriete bioscoopmiddag voor senioren

Vue Plus is uitgegroeid tot een vaste waarde onder senioren, met elke dinsdag- en donderdagmiddag een speciaal filmprogramma dat perfect aansluit bij hun interesses. Voor slechts €9,50 ontvangen bezoekers een filmticket, een kop koffie of thee en een lekkere koek – een compleet en gezellig uitje voor een aantrekkelijke prijs. Wat ooit begon met één voorstelling per maand, is inmiddels uitgegroeid tot een wekelijkse traditie met gemiddeld 100 tot 150 bezoekers per middag. Een indrukwekkend aantal, dat laat zien hoe geliefd Vue Plus is binnen deze doelgroep in Midden-Groningen. Sinds september vindt de seniorenbioscoop zelfs elke week plaats, een duidelijk gevolg van de aanhoudende populariteit.

Elke dinsdag om 14:00 uur zijn er twee films te kiezen, zodat er altijd een passende optie is. Bovendien wordt in de week erop één van deze films opnieuw vertoond, zodat niemand iets hoeft te missen. Met een warme ontvangst, een fijn programma en een trouwe groep bezoekers is Vue Plus hét succesvoorbeeld van hoe cultuur en gezelligheid hand in hand gaan.

Mainschoar gaat voor predikaat Dementievriendelijk

Dorpshuis Kolham en het Activiteitencentrum Kolham slaan de handen ineen en willen samen het eerste Dementievriendelijke Dorpshuis in Midden-Groningen worden. Dat project start op donderdag 28 augustus met een voorlichtingsavond van Alzheimer Nederland. Taalproblemen, vergeetachtigheid, spullen kwijtraken, problemen met zien. Stuk voor stuk signalen van dementie.

Op dit moment zijn er 300.000 mensen met dementie in ons land en dit aantal verdubbelt de komende twintig jaar. Mensen met dementie willen zoveel mogelijk mee blijven doen aan het dagelijks leven. En daar kan iedereen – jij ook – bij helpen! Ontdek in de gratis groepstraining van Samen dementievriendelijk dat GOED omgaan met dementie helemaal niet moeilijk is. Meld je vandaag nog aan voor de training op 28 augustus om 19.00u in het Dorpshuis. Dat kan via de website: www.dorpshuiskolham.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

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

Internationale Dag van de Ouderen 2025

Op 1 oktober 2025 viert de gemeente weer de Internationale Dag van de Ouderen, een dag die in het teken staat van het belang van ouderen in onze samenleving. Dit jaar heeft de dag het thema: *"Zonder ouderen, geen toekomst"*. De voorbereidingen zijn al in volle gang en is een breed scala aan activiteiten gepland om deze dag te vieren en ouderen extra in het zonnetje te zetten.

De festiviteiten beginnen met een officiële opening op 1 oktober, waar wethouder Evert Offereins de vlag zal hijsen bij 't Spinnenweb in Sappemeer. Deze symbolische handeling markeert de start van de dag, waarop ouderen in de gemeente extra aandacht en waardering krijgen.

Op de Internationale Dag van de Ouderen, en de dagen rondom 1 oktober, worden op verschillende plekken in de gemeente activiteiten georganiseerd die speciaal gericht zijn op ouderen. De activiteiten omvatten muziek, leuke optredens, en natuurlijk, lekker eten en drinken. Dit zorgt ervoor dat de ouderen in de gemeente zich gewaardeerd voelen en in het middelpunt van de aandacht staan. In de volgende POSOtief meer informatie over de specifieke activiteiten.



Waarom de Dag van de Ouderen?

De Internationale Dag van de Ouderen is op 14 december 1990 uitgeroepen door de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties in haar resolutie 45/106. Deze dag is sindsdien een wereldwijd symbool van erkenning voor de bijdrage die ouderen leveren aan de samenleving. De VN had al in 1982 het Internationale Actieplan van Wenen over Vergrijzing goedgekeurd, dat opkwam voor de zorg voor ouderen. De VN wil met deze dag ook aandacht vragen voor de verbeteringen die nodig zijn in de zorgomgeving voor ouderen, en voor het bestrijden van de eenzaamheid en sociale uitsluiting die ouderen vaak ervaren. In tegenstelling tot sommige andere culturen, waar de nadruk ligt op het respect voor de ouderdom en de fysieke gebreken die ermee gepaard gaan, ligt de focus in de westerse wereld tijdens deze dag op de vitaliteit van ouderen. Er wordt niet alleen stilgestaan bij de gezondheidszorg en de fysieke beperkingen die vergrijzing met zich meebrengt, maar ook bij de kracht en de ervaring die ouderen bijdragen aan de samenleving.

De Internationale Dag van de Ouderen is onderdeel van een wereldwijd initiatief dat de betekenis van ouderen onderstreept. In Nederland wordt jaarlijks ook de Nationale Ouderendag gehouden, traditioneel op de eerste vrijdag van oktober, dit jaar op 3 oktober. Deze dag sluit aan bij de internationale viering en biedt een kans om de bijdrage van ouderen in Nederland in de schijnwerpers te zetten.



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

De grijze kracht

In mei sprak Jan Hommes van de Raad van Ouderen op de startbijeenkomst van het Platform Ouderen Midden-Groningen. Hij benoemde de grijze kracht. De ouderen zijn dan wel met pensioen, maar dat betekent niet dat ze aan de kant staan. Ze zijn juist krachtig en vitaal aanwezig in de samenleving en blijven meedoen met hun kennis en kunde. En dat is ook nodig want met een steeds ouder wordende bevolking hebben we deze grijze kracht ook nodig in onze samenleving. En dat werkt twee kanten op.

Want met het ouder worden zien we ook een toename van vormen van dementie. Ouderdom is namelijk de belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van dementie. De groeiende aandacht hiervoor laat zien dat er ook preventief iets gedaan kan worden tegen dementie. Vooral lichamelijk en geestelijk de uitdaging blijven zoeken helpt. Daar zie ik ook de link met de grijze kracht die Jan Hommes benoemde. Blijf actief en blijf in contact.

Een paar maanden geleden mocht ik bij Dig050 in Hoogezand het logo van “dementie vriendelijke ontmoetingsplek” op de deur plakken. Een plek waar ook inwoners met beginnende dementie welkom zijn en mee kunnen blijven doen aan activiteiten en het elkaar gewoon ontmoeten. Hans Huiting gaf al aan dat hij eigenlijk geen speciale sticker op de deur wilde omdat iedereen altijd welkom is. En zo zou het ook moeten zijn.

Maar ergens is het praten over dementie nog met een taboe omgeven. Mijn ouders hebben bijvoorbeeld voor de kinderen verzwegen dat opa een beetje raar begon te doen, toen hij tegen de tachtig liep. Dat heb ik pas later gehoord toe hij al was overleden. Ook een oudere zus van mijn schoonmoeder werd dement en toen ze niet meer zelfstandig kon blijven wonen verhuisde ze naar een verpleeghuis. Daar kwam mijn schoonmoeder trouw elke week op bezoek, maar de kinderen van haar zus nauwelijks nog. Die konden er niet mee omgaan.

Toch is dat iets wat we allemaal wel moeten gaan leren. Omgaan met mensen met dementie. Want we worden er mee geconfronteerd zowel in de familiesfeer als ook in de samenleving waar de meeste mensen zolang mogelijk thuis willen blijven wonen. Afgelopen week mocht ik hiervoor een podcast opnemen met Jacob Dekkema, de projectleider voor meedoen met dementie in Midden-Groningen. Met dit project willen wij de bewustwording rond dementie vergroten, zodat we ook waar kunnen maken dat iedereen zolang mogelijk mee kan blijven doen. Daar hebben we de grijze kracht hard bij nodig.



Bericht van de wethouder

Zomeractiviteiten

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 (Bodega Beach - voorheen strandpaviljoen Vifero), waar de wandeling ook eindigt. De wandelingen starten op 2 juli en 6 augustus. Deelname aan de wandelingen is kostenloos.

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

Fietstochten

Ons motto: fietsen is verheugen en genieten met volle teugen. Door weer en wind blijf je fit van lijf en leden! Ieder jaar organiseert de stichting POSO fietstochten voor vijftigplussers. Een gezonde manier om de omgeving van Hoogezand-Sappemeer te verkennen is fietsend! U komt op de mooiste plekjes, geniet van de buitenlucht en de natuur en heeft alle tijd om de omgeving in u op te nemen. De fietstochten starten in het voorjaar en vinden plaats op de dinsdagmiddag. De start van de tocht van ca. 40 kilometer is om 13.30 uur vanaf het plein voor het Kielzog, waar de tochten ook weer eindigen. Halverwege de tocht is een tussenstop waar tijd is voor koffie/thee of iets fris, meestal met wat lekkers erbij. De volgende tochten, alle op dinsdag, zijn op 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 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 zijn op 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 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: 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 zijanten). 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 klootschutters 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 uiterlijk drie dagen voor de wedstrijd. De kosten bedragen 4 euro per persoon.

Veilig digitaal ouder worden

In veel situaties bieden de digitale mogelijkheden een waardevolle oplossing. Het maakt dat we makkelijk met elkaar in contact zijn, bijvoorbeeld via de WhatsApp. Ook criminelen zijn hiervan op de hoogte en maken hier maar al te goed gebruik van. Criminelen zijn steeds vaker digitaal actief en worden online steeds slimmer en effectiever in hun aanpak. Helaas kan online oplichting iedereen overkomen. Het is belangrijk om aan de voorkant zoveel mogelijk handvatten te bieden om je hertegen te wapenen.

Daarom organiseert de gemeente in het najaar een bijeenkomst om kennis te vergroten en vaardigheden aan te leren om cybercrime te herkennen. Hiermee kan je jezelf beter beschermen tegen online criminaliteit. Deze bijeenkomst is bedoeld om mensen weerbaarder te maken tegen digitale oplichting via de computer, het internet, de telefoon of een app.

De bijeenkomst zal plaatsvinden in het najaar van 2025. Mocht je nu al wat informatie willen over het onderwerp en wat je kan doen om geen slachtoffer te worden? Kijk dan op: <https://www.politie.nl/informatie/wat-kan-ik-zelf-doen-om-geen-slachtoffer-te-worden-van-cybercrime.html>. Even binnenlopen bij DIG050 aan de Hoofdstraat 54 kan ook.

Ben je slachtoffer van online criminaliteit, ook wel cybercrime? Doe dan aangifte bij de politie. Dit kan via 0900-8844 of op een politiebureau. Voor meer informatie over aangifte doen van cybercrime: <https://www.politie.nl/informatie/kan-ik-aangifte-doen-van-cybercrime.html>.

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 heb gehoord dat Ideal wordt vervangen. Ik was er juist aan gewend. Gaat er iets veranderen? Moet ik iets doen op de telefoon op computer?

Groetjes van Leonie

Dag Leonie

Het wordt in 2027 pas vervangen door Wero. Ze beginnen er in 2026 mee in Nederland maar dan kun je alleen nog maar overmaken. Vanaf 2027 gaan banken het volledig gebruiken en zal Ideal verdwijnen, Wero zal ongeveer net zo makkelijk zijn als ideal en net zo veilig. Je hoeft niets te doen. Het verandert automatisch.

Ronald



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 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

Sociaal team Zuid (Laan van de Sport 2, 9602 AD Hoogezand)

E-mail: sociaalteamzuid@midden-groningen.nl

Sociaal team Oost (Troelstralaan 8, 9649 HN Muntendam)

E-mail: sociaalteamoost@midden-groningen.nl

Sociaal team Noord (Twee Kerspelenweg 5, 9621 AX Slochteren)

E-mail: 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
- Bekkenterapie
- Incontinentietherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatrische therapie
- Oedeemtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Shockwave therapie
- Hydrotherapie
- Thuiszorgfysiotherapie
- Redcord therapie
- MSU echografist

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

Fysiotherapie Hoogezand

Tel: 0598-324040

Email: info@fysiotherapie-hoogezand.nl

Website: www.fysiotherapie-hoogezand.nl





Nieuwe activiteit

Een tocht over de Eems en Dollard

POSO organiseert op donderdagmiddag 28 augustus een trip met de Loodskotter Eems No. 1. Een onvergetelijke ervaring met een prachtig gerenoveerde kotter in een mooi natuurgebied van de Eems en de Dollard. Twee uur varen en genieten van water en frisse zeelucht.

De inscheping vindt plaats om 13.30 uur bij de Drijvende steiger aan de Handelskade in de haven van Delfzijl ter hoogte van hotel de Boegschroef. Handelskade West 12, Delfzijl.

Opgave uiterlijk 21 augustus bij Jan Drent via email: ww.drent@home.nl of telefoon: 06-25107944. Kosten: € 25,- per persoon.

Maximum aantal deelnemers is 25.

Indien u geen eigen vervoer naar Delfzijl heeft, kan POSO zorgen voor vervoer.





ZINN

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

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

zinngesondheidszorg.nl | 050 585 2000

In Memoriam Andries Hogeveen

Met grote verslagenheid hebben wij het overlijden van onze gewaardeerde vrijwilliger Andries Hogeveen moeten vernemen. Op 10 mei jongstleden is Andries geheel onverwacht overleden, tijdens een activiteit die hij samen met zijn maatje Willem Kiewiet ondernam: het verkennen van de route voor de aankomende scootmobieltocht. Het overlijden van Andries vond plaats op een moment waarop hij zich met volledige toewijding inzette voor het welzijn van anderen. Ondanks het snelle ingrijpen en de hulp die onmiddellijk werd ingeroepen door Willem, bleek verdere bijstand niet meer mogelijk. Dit verlies komt dan ook als een enorme schok voor ons allen.

Andries was jarenlang een waardevolle vrijwilliger, altijd bereid om zijn tijd en energie te investeren in het helpen van anderen. Zijn betrokkenheid, zijn rustige en onmiskenbare steun in alle omstandigheden, maakten hem tot een onmisbare schakel in ons team. We zullen zijn inzet en vriendschap enorm missen. Wij zijn Andries dankbaar voor alles wat hij voor ons heeft gedaan, en we zullen zijn herinnering in ere houden. Onze gedachten gaan in deze moeilijke tijd uit naar zijn familie, vrienden en kennissen. We wensen hen veel sterkte toe bij het verwerken van dit diepe verlies.



Wijziging aanmelding fietstocht 29 juli.

In verband met afwezigheid van de familie Slofstra moet de opgave voor de fietstocht op 29 juli bij Meint Dekker, email meint.dekker@kpnmail.nl of telefoon 06-44869838.



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

Een uitstapje naar vroeger

Vindt u het leuk eens een dierbare plek te bezoeken? Een plek waar u speciale herinneringen aan heeft?

Bijvoorbeeld:

Het dorp waarin u bent opgegroeid.

De plek waar u uw geliefde tegenkwam.

Het gebied waar u vroeger veel wandelde of fietste.

Het graf van een dierbare.



Dan is het volgende aanbod mogelijk iets voor u?

Vrijwilligers van POSO bieden zich aan om met een oudere een tochtje te maken naar een plek van vroeger waar hij of zij nog wel eens graag naar terug wil. Aan een dergelijke tocht zijn geen kosten verbonden. De vrijwilligers doen dit belangeloos en ontvangen van POSO slechts de normale vergoeding van € 0,19 per kilometer. De vrijwilligers willen iemand graag een plezierige morgen of middag bezorgen en weten hoe belangrijk het is er eens “uit” te zijn.

Waarheen

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

Voorwaarde voor aanmelding is dat u:

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

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

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

Er niet vaak uit komt en woonachtig bent in de gemeente Midden-Groningen.

Meer informatie en aanmelding bij:

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



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

Welzijn op Recept

Vindt u het moeilijk om uw draai in het leven (weer) te vinden? Ervaart u dat u iets mist in het leven? Zoekt u misschien een andere of nieuwe invulling van de dag? Of bent u op zoek naar een betere balans in uw leven? Als uw leven uit balans is, kan dat lichamelijke en/of psychische klachten geven zoals slecht slapen, veel piekeren of gevoelens van angst of somberheid ervaren.

U wilt er graag iets aan doen, maar u weet niet hoe. In dat geval kan Welzijn op Recept een uitkomst zijn. Een recept waar geen medicijnen aan te pas komen. In plaats daarvan gaat een welzijnscoach samen met u op zoek naar een invulling van uw leven waardoor u zich beter gaat voelen.

Aanmelden voor Welzijn op Recept kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld via de huisarts of praktijkondersteuner of via Kwartier Zorg & Welzijn! Het is afhankelijk van uw huisarts bij welke welzijnscoach u terecht komt. De gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis. Ze gaan ook niet ten koste van uw eigen risico.



Het Steunpunt Mantelzorg zoekt vrijwilligers

Lijkt het u leuk om iets voor een ander te betekenen?

Bent u eens per twee weken een paar uur beschikbaar?

Dan bent u van harte welkom om bij ons als vrijwilliger aan de slag te gaan!

Als Luisterend Oor-vrijwilliger biedt u de mantelzorger een luisterend oor.

Als respijtvrijwilliger houdt u de zorgvrager gezelschap, zodat de mantelzorger even vrijaf heeft en bijvoorbeeld een boodschap kan doen of naar de tandarts kan gaan.

U heeft contact met andere vrijwilligers tijdens intervisiebijeenkomsten. Hier kunt u ervaringen delen en informatie en advies krijgen over het vrijwilligerswerk. Ook is er ieder jaar een uitje waarbij u als vrijwilliger in het zonnetje wordt gezet!

Enthousiast geworden? U kunt zich melden bij het Steunpunt Mantelzorg voor een vrijblijvend informatief gesprek. Neem contact op via mantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl of bel naar 0598 - 36 49 00.



Hulp bij aanmelden Meedoenfonds!

Deze organisaties kunnen u helpen bij de aanvraag voor het meedoenfonds Midden-Groningen.

VoorzieningenWijzer

Humanitas

Mac Muntendam

DIG050

Activiteitencentrum Kolham



Samen voor Elkaar Festival – een gezellige dag voor jong en oud!

Het Samen voor Elkaar Festival komt terug! Op woensdag 16 juli van 11.00 tot 16.00 uur bij NME Kinderboerderij in Hoogezand. Dit is hét doe-festival van Midden-Groningen, vol met leuke activiteiten en spellen voor alle leeftijden. Ook zijn er weer mooie prijzen te winnen bij het Rad van Fortuin en kun je genieten van wat te eten en te drinken. En het mooiste is: dit festival is helemaal gratis! Je krijgt ook een goodiebag mee naar huis (op=op).

Ontdek het Samen voor Elkaar Festival! Zien we je daar?

Samen voor Elkaar Festival

Woensdag 16 juli

11.00 tot 16.00 uur

NME Kinderboerderij Hoogezand

Contact

samenvoorelkaarmg@gmail.com

Facebook Samen voor Elkaar Festival





2^e bril

€0

*Bij elke bril
vanaf €79*

2^e bril totaal gratis

Kom langs voor een professionele oogmeting

Hoogezand Winkelcentrum De Hooge Meeren Tel. 0598 704 050

Ga naar **specsavers.nl** 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 - 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 met vermelding van uw naam en woon- en mailadres. Namens het bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode / Woonplaats: _____ / _____

Mailadres: _____

Telefoonnummer: _____

U kunt het formulier opsturen naar POSO p/a Vossenburcht 6, 9649 KC Muntendam, of de gegevens mailen naar: penningmeester@poso-middengroningen.nl

Namens bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Fysiotherapie Hoogezand	Mw. M. Bueving	Hr. L. van Son
Gem MG Schuldhulpverlening	Mw. T. Davids	Mw. S. Spijker
Hotel Restaurant Faber	Mw. G. Drenth	Mw. J. van der Steeg
JP JONG	Mw. A van Duuren	Hr. M. Talsma
Jumbo Sappemeer	Mw. G.A. van Eerden-Wigcering	Hr. En Mw. Tilman
Kwartier Zorg en Welzijn	Mw. M. Folkers en H. Kooi	Hr. En Mw. Timmer
Masis	Mw. M. Fransen	Fam Timmer
Reensche Compagnie	T.L.J. Galdermans	Mw. G. vd Tuin
Specsavers Hoogezand	Hr. C. Goddijn	Mw. Vegter
Uitvaartzorg Brouwer	Hr. T. Guns	Hr. J. Veldhuis
Van Kasteel	Hr. H. Haze	Hr. En Mw. Veldman
Van Smaak (Ingrid Buursma)	Hr. B. Honhoff	Mw. B Vos-Huizinga
Veldkamp & Elzinga Notarissen	Mw. W. Hummel-Niemeijer	Hr. I. Vinckers
ZINN	MW. G.W.Hulshof-Knoop	Mw. G. de Vreede-de Rooij
ZaVie	Mw. S. Kaman	Hr. En Mw. De Vries
	Hr. W. Kiewiet	Hr. M. de Vries
De Boer Schoenmode	Mw. G. Koster	Mw. J. Vriesema
Het Meisje van Rustenburg	Hr. W. Kraeima	Hr. En Mw. Wever
iT-Land/Veldhuis	Mw. F.G. Kranenborg	Mw. W. de Wind
juwelier Meijer	Mw. W. Kleefman	Hr. M. Zuiderveld
Jopie Jong Woninginrichting	J. Leegstra	
Keurslager Smit	Hr. J Leeuwerink	
Londeman Mannenmode	Hr. J Leugs	
Mitra Dranken Vogel	Mw. Meijer-Tichelaar	
Reinders Installatietechnieken	G Moesker	
Restaurant De Gouden Zon	Hr. En Mw. Nieborg	
Van der Klei Optiek	Hr. K Pot	
Vereniging dorpsbelangen	Hr E Prummel	
Harkstede	Hr. J. Reinders	
DIG 050	M.M. Rietveldt	
	Mw. Z. Rollema-Toet	
Particulier:	Hr. F. Ronda	
Hr. Andelbeek	Hr. Routers	
Hr. en Mw. Boekholt	Mw.M. Schaank	
Mw. A. Bodewes	Mw. J. Schilthuis	
Hr. En Mw. Boerema	Smith	



Vrijwillige docent Grip & Glans gezocht!

Grip & Glans is voor mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken omdat ze in een dip zitten en zich somber of eenzaam voelen. Als docent Grip & Glans kunt u iets voor deze mensen betekenen!

Heeft u interesse of wilt u meer weten?

Bekijk de vacature op onze website of neem contact op met Marian van der Vaart (m.vdvaart@kwartierzorgenwelzijn.nl of 06-52520067)

MEER INFO:



www.kwartierzorgenwelzijn.nl/vacature/vrijwillige-docent-cursus-grip-glans/