

POSOtief

Jaargang 16 nummer 3 2025

Onthulling 23 struikelstenen in Hoogezand





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,

In het voorwoord van de vorige keer schreef ik dat het al enkele dagen grijs was buiten. Nu is gelukkig het omgekeerde het geval. Dagenlang wolkeloze hemel en volop zonneschijn. Voor de meesten van ons de kans om gratis vitamine D op te doen!

Opnieuw is de redactie erin geslaagd een mooi POSOtief in elkaar te zetten. Eén bijzonder artikel wil ik graag extra onder de aandacht brengen: de startbijeenkomst van het Platform Ouderen op 14 mei. De stem van de ouderen in Midden-Groningen moet gehoord worden. Zeker nu de samenleving vergrijsst. Niet praten *over*, maar *met* ouderen. Iedereen met passie voor ouderen wordt van harte uitgenodigd deze inspirerende bijeenkomst bij te wonen, waarin we een andere aanpak van ouderenparticipatie zullen bespreken.

In deze uitgave vindt u opnieuw een overzicht van alle zomeractiviteiten, inclusief data en opgave-mogelijkheden. Ook kunt u lezen over een voorlichtingsbijeenkomst over het levenstestament, georganiseerd in samenwerking met BOSK (Bewonersorganisatie Spoorstraat Kieldiep). Daarnaast een interessante folder over Buurtbemiddeling, een ingezonden stuk over activiteiten in Appingedam, een oproep voor (groot)moeders recepten – waarvan wellicht later een boekje wordt uitgebracht. Twee bijdragen op het gebied van sport en nog veel andere maken de inhoud compleet.

Kortom, er is weer veel te ontdekken in deze POSOtief! Veel leesplezier gewenst!

Meint Dekker,
Voorzitter.



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!



Nieuws Omloop90/DFS

Nog wat nieuws van Omloop90. Op het moment dat dit artikel wordt geplaatst is onze vaste EHBO-ster Hennie Nijlaan Koninklijk onderscheiden. Hennie is samen met Bert Hulshof de steun en toeverlaat van Omloop90. Zij waken samen iedere donderdag over onze groep zodat wij veilig kunnen sporten. Naast het waken over Omloop doet Hennie al lang veel vrijwilligerswerk zoals werk voor het Rode Kruis en opvang van kinderen op school. Hennie, namens leden en bestuur van harte gefeliciteerd met deze onderscheiding!

Minder goed nieuws is dat Omloop90 op zoek moet naar een opvolger/ster voor onze sportleiding. Helaas gaat onze leidster door omstandigheden stoppen aan het eind van dit seizoen. Wij komen daarom graag in contact met kandidaten die gekwalificeerd zijn om een groep sporters te leiden met een hartkwaal of een andere chronische aandoening. Onze groep bestaat op dit moment uit 16 mensen van gevarieerde leeftijd, van 55 tot 80+ en zelfs 90 jaar oud. Wij zijn een gezellige club mensen waar plezier voorop staat en ieder vanuit zijn eigen kracht meesport. Ook organiseren we jaarlijks een aantal sociale activiteiten, dit alles om mensen na vaak een heftige periode weer vertrouwen in de toekomst te geven. Natuurlijk zijn de levenspartners hierbij van harte welkom, een heftige periode maak je samen mee.

Wij sporten iedere donderdagmiddag in de Kalkwijkhal in Hoogezand van 14.30 uur tot 15.30 uur. Ook zijn er altijd 1 of 2 EHBO-ers aanwezig die er voor waken dat we niet te hard van stapel gaan en veilig kunnen sporten. Met ingang van het nieuwe seizoen in september hopen wij een nieuwe leider/ster te hebben gevonden die net zo bevlogen is als onze huidige leidster. Iemand die oog heeft voor de kwetsbaren onder ons, maar ook de fanatiekelingen een beetje kan afremmen als dat nodig is.

Als u interesse heeft om onze groep te leiden, kom eens langs op de donderdagmiddag of neem contact op met Jacob Speelman tel 0611257066 of Anita Doets tel 0598-321593.

Voor meer informatie: kijk op onze website www.omloop90.com

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





Erna Weidijk (DIG050) en wethouder Evert Offereins
met de nieuwe sticker op de DIG voordeur!

DIG050 in Hoogezand nu ook dementievriendelijk

Een fijne ontmoetingsplek, waar je met buurtbewoners kunt praten, koffie drinken of leuke activiteiten kunt doen. Een plek, die voor iedereen toegankelijk is. Dat betekent veel voor mensen met dementie. Dat vond ook DIG050 zij deed mee aan het programma van Alzheimer Nederland en mag zich nu dementievriendelijk noemen.

"Alle ouderen zijn hier welkom, dementie of geen dementie," vertelt Hans Huiting van DIG050 "Net als veel plekken

rolstoelvriendelijk zijn, willen we ontmoetingsplekken ook dementievriendelijk maken, zodat mensen met geheugenproblemen of dementie zo lang mogelijk mee doen. Mensen hebben daar ook behoefte aan." Zo blijkt ook uit onderzoek van Alzheimer Nederland dat er op dit moment te weinig ontmoetingsplekken zijn voor mensen met beginnende dementie. En dat terwijl het aantal mensen met dementie alleen maar groeit.

Het programma is een initiatief van Alzheimer Nederland. Tijdens het programma wordt onderzocht wat bestaande buurthuizen nodig hebben om dementievriendelijk te worden. Hiervoor is een starterspakket ontwikkeld. Dit bestaat uit een gratis training voor medewerkers of vrijwilligers over hoe ze kunnen omgaan met dementie. En uit tips hoe de ontmoetingsruimte met kleine aanpassingen dementievriendelijk wordt. Bijvoorbeeld door goede bewegwijzering, een rustige hoek en een prikkelarme ruimte met bijvoorbeeld dikke gordijnen om de akoestiek te dempen. Ook bevat het pakket bijvoorbeeld suggesties voor leuke, zinvolle activiteiten om samen met bezoekers uit te zoeken, passend bij hun behoeften.

DIG050 voldoet aan de richtlijnen en heeft van Alzheimer Nederland het certificaat 'Dementievriendelijke ontmoetingsplek' ontvangen. Huiting is trots. 'We laten hiermee zien dat we er voor iedereen zijn. Zo hopen we mensen te stimuleren om langer actief te blijven komen.

DIG050 loopt voorop in deze regio. Als het aan Alzheimer Nederland ligt neemt het aantal dementievriendelijke buurthuizen en wijkcentra snel toe, tot 130 in 2025. Uiteindelijk moet 80% van de mensen met (beginnende) dementie, die thuis wonen een ontmoetingsplek in de buurt hebben. Zo staat het ook in de Nationale dementiestrategie van het ministerie van VWS. Samen zorgen dat mensen langer thuis wonen, actief blijven en de belasting op de zorg vermindert.



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



Bericht uit Appingedam!

In de POSOtief, nummer 2, stond een oproep dat de redactie het leuk zou vinden om een verhaaltje van iemand te mogen ontvangen. Nou ik heb wel een verhaal (tje).

Mijn naam is Erna Prummel en ik woon in Appingedam. Ik ben de zus van Eerke Prummel die vrijwilliger is bij de POSO. Ik kijk er altijd naar uit als er weer een nieuwe POSOtief wordt uitgegeven en ik dan ook één van mijn broer krijg. Het is altijd leuk om te lezen en er staat veel informatie in.

De activiteiten die u de lezers biedt spreekt mij aan. Ik ben namelijk zelf ook erg actief in de gemeente Eemsdelta waar ik woon. In Appingedam hebben wij de stichting Cadanz Welzijn. Dit is een organisatie voor sociaal werk. De Stichting geeft ondersteuning aan mensen van alle leeftijden en zoekt oplossingen voor sociaal-maatschappelijke vraagstukken. Zo is er een donderdagactiviteit. Deze groep bestaat uit 14 personen. Wij drinken gezellig koffie met elkaar, eten gezamenlijk (tegen een symbolisch bedrag) en doen vaak een activiteit. Je bent vrij in wat je doet. Zo neem ik vaak mijn laptop mee, maar je kunt ook aan handwerken denken o.i.d. Ook wordt er wel eens een lezing gegeven. Maar het allerbelangrijkste van de dag is dat je met verschillende mensen omgaat. Verder hebben wij een computerclub, een kaartclub, een schildersclub, een biljartclub, bingo middagen, een Alzheimer Café en worden er af en toe workshops gegeven van Groei en Bloei.

Dan beschikt Cadanz over vier Plusbussen, waarin mensen geregeld mee kunnen met een uitstapje. Of dat nou een visje eten in Termunten is of bijvoorbeeld winkelen in Dokkum, het is er allemaal.

Dan is er iedere eerste maandag van de maand Soep eten. Van 12.00 tot ongeveer 13.30 eten wij met een groep soep en stokbrood. Iedere derde maandag van de maand is er Geroezemoes. Dan wordt ons tegen een kleine vergoeding een tweegangen menu aangeboden. Ook weer erg leuk voor mensen die er even uit willen. En jawel, ook dan ontmoet je weer leuke mensen.

Maar ik vind het ook mooi om te lezen dat er in de gemeente Midden-Groningen veel activiteiten aangeboden worden. Mijn broer vertelt altijd erg enthousiast over de jaarlijkse Lifestylebeurs, waar veel mensen op af komen. En de scootmobiel - en fietstochten. Een idee voor mij om dit door te geven, want dat hebben wij niet. Waarom dit verhaal zult u denken. Het is zo belangrijk dat er in iedere plaats/gemeente dingen georganiseerd worden waar mensen elkaar kunnen ontmoeten op een vrijblijvende manier. Het is in onze maatschappij van grote waarde dat er vrijwilligers zijn, want zonder hen zouden veel dingen niet georganiseerd kunnen worden.

Wat ik met bovenstaande verhaal zeggen wil is dat het zo ontzettend fijn is dat mensen of ze nu alleen zijn of niet, ergens naar toe kunnen gaan waar zij het naar de zin hebben. Het kan de eenzaamheid voorkomen!!

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

Dynamic Tennis: Sport en Beweging voor Iedereen, ongeacht Beperkingen

Tot 2018 was ik meerdere keren per week op de tennisbaan te vinden. Tennis was mijn passie en een bron van energie. Maar door CIAP (Chronische Inflammatoire Axonale Polyneuropathie) en GBS-AMAN (Guillain-Barré Syndroom, Axonale Motorische Neuropathie) moest ik noodgedwongen stoppen. Mijn mobiliteit ging achteruit, en ook al kan ik door revalidatie weer lopen met een stok, de stabiliteit en snelheid die nodig zijn voor tennis ontbraken. Toch bleef ik zoeken naar een manier om actief te blijven en weer de sportbeleving te ervaren die ik zo miste. Toen ontdekte ik **Dynamic Tennis**, vroeger bekend als Dutch Tennis. Afgelopen zomer, na zes jaar, stond ik voor het eerst weer op een baan. Wat een geweldig gevoel om weer actief te zijn! Dynamic Tennis is een laagdrempelige en toegankelijke variant van tennis. Het wordt gespeeld op een badmintonveld (5,18 bij 11,80 meter) met lichte materialen: een racket van slechts 200 gram, een zachte bal van 7 of 9 centimeter en een onderhands opslag. Hierdoor is de belasting op gewrichten en spieren minimaal. Wat Dynamic Tennis extra bijzonder maakt, zijn de mogelijkheden voor aanpassingen in de spelregels. In de officiële speelwijze staan bij dubbelspel slechts twee spelers tegelijk op het veld, maar bij ons spelen we met aangepaste regels: alle spelers mogen binnen de lijnen staan. Hierdoor wordt het veld verdeeld in vlakken van 2,60 meter breed per speler, wat zijdelingse bewegingen bijna overbodig maakt. Dit maakt de sport perfect voor mensen met fysieke beperkingen.



Bij **Tennisvereniging Siddeburen** hebben we inmiddels een groep enthousiaste spelers gevormd, waaronder mensen met COPD, Long Covid, klompvoeten, evenwichtsstoornissen en verschillende spierziektes. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau, wat de sport niet alleen fysiek, maar ook sociaal heel waardevol maakt. In het komende seizoen maakt TV Siddeburen ruimte vrij voor een officieel Dynamic Tennis-veld, zodat meer mensen deze toegankelijke sport kunnen ontdekken. Het zou prachtig zijn als Dynamic Tennis breder bekend wordt als een vorm van bewegen die geschikt is voor mensen met een fysieke beperking. Ik nodig dan ook iedereen die nieuwsgierig is uit om een keer mee te spelen of een kijkje te komen nemen. Of je nu zelf wilt deelnemen, iemand kent die baat zou hebben bij deze sport, of een vereniging vertegenwoordigt die interesse heeft: ik help graag met advies en ondersteuning om Dynamic Tennis toegankelijker te maken.

Derk Smedes

TV Siddeburen

Wilt u meer informatie of een proefles proberen?

Neem contact op met TV Siddeburen

of stuur een e-mail naar Derk Smedes: d.smedes@kpnmail.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

Bordspelmiddag

Waar gezelligheid voorop staat

Bordspelmiddag voor iedereen waar gezelligheid voorop staat.

Elke 2^e dinsdagmiddag van de maand van 14.00 – 16.00 uur is er tijd om elkaar te ontmoeten tijdens een spelletje Rummikub, Scrabble, Ganzenbord of een nieuw spel zoals Azul of Patchwork.

Een gemeenschappelijke activiteit van Kwartier zorg en welzijn en de Bibliotheek. Spelletjes spelen zorgt voor meer sociale contacten en het tegengaan van eenzaamheid.

Kom gewoon eens langs in de Bibliotheek Hoogezand.

Bibliotheek Hoogezand

Gorecht-Oost 157

9603 AE Hoogezand





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

Ouder worden in een tijd van schaars zorgpersoneel brengt uitdagingen met zich mee, maar het biedt ook kansen om samen met vrijwilligers een waardig leven thuis te blijven leiden. Hoe zorgen wij in Midden-Groningen er samen voor dat ouderen, ondanks de beperkte beschikbaarheid van professionele zorg, toch op de plek van hun keuze kunnen blijven wonen.

De vergrijzing van de bevolking en de toenemende vraag naar zorg hebben geleid tot een tekort aan zorgpersoneel. Dit tekort kan de kwaliteit van leven van ouderen beïnvloeden, vooral wanneer zij afhankelijk zijn van zorgdiensten. Echter, vrijwilligers kunnen een cruciale rol spelen in het ondersteunen van ouderen en het aanvullen van professionele zorg. Hiervan zien we al mooie voorbeelden in o.a. Kolham en Noordbroek.

Vrijwilligers kunnen op verschillende manieren bijdragen aan de zorg voor ouderen. Ze kunnen helpen met dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, koken, en huishoudelijke taken. Daarnaast kunnen ze gezelschap bieden, wat essentieel is voor het welzijn van ouderen. Sociale interactie kan eenzaamheid verminderen en de mentale gezondheid verbeteren. Vrijwilligers kunnen ook helpen bij het organiseren van activiteiten en uitstapjes, waardoor ouderen actief en betrokken blijven in hun gemeenschap. Ook hier zijn al een aantal Stichtingen in de gemeente actief zoals de OpStap bus.

Een belangrijk aspect van waardig ouder worden is het behoud van autonomie en zelfbeschikking. Ouderen willen vaak zelf beslissen waar en hoe ze hun laatste jaren doorbrengen. Vrijwilligers kunnen hierbij ondersteunen door te luisteren naar de wensen en behoeften van ouderen en hen te helpen deze te realiseren. Dit kan variëren van het aanpassen van de woning om deze veiliger en toegankelijker te maken, tot het bieden van emotionele steun bij het nemen van belangrijke beslissingen. Onze ouderen adviseurs spelen hierbij een belangrijke rol.

Door samen te werken, kunnen wij een netwerk van ondersteuning creëren dat de kwaliteit van leven van ouderen verbetert. Gemeenschappen kunnen initiatieven opzetten om vrijwilligers te trainen en te coördineren, zodat zij effectief kunnen bijdragen aan de zorg voor ouderen.

Hoewel de schaarste aan zorgpersoneel een uitdaging vormt, biedt het ook een kans om de rol van vrijwilligers in de zorg voor ouderen te versterken. Door samen te werken en een ondersteunend netwerk te creëren, kunnen ouderen waardig thuis blijven wonen en oud worden op de plek die zij zelf kiezen. Vrijwilligers spelen een onmisbare rol in het waarborgen van autonomie, sociale interactie, en praktische ondersteuning, waardoor ouderen een volwaardig en bevredigend leven kunnen leiden.

Evert Offereins



Bericht van de wethouder

Zomeractiviteiten

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 scootmobielers, 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 (Bodega Beach - voorheen 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 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. 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 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 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 zijkanten). Indien je de kloot niet in het midden van de weg houdt, rolt hij gauw van de weg en remt dan snel af in de berm of sloot. Anders is dat als de weg een bocht maakt. Een behendige speler zal dan iets opzij van het midden werpen, zodat de kloot vanzelf de bocht volgt. Zelfs bij een flauwe S-bocht kan dit lukken: de kloot moet dan tussen de twee bochten over de rug van de weg rollen. 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 uiterlijk drie dagen voor de wedstrijd. De kosten bedragen 4 euro per persoon.



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,

Ik wil je nog bedanken dat jullie naar mijn laptop wilde kijken. Hij loopt weer als een zonnetje. Ik heb ook nog een vraag over synchroniseren. Als ik een mail wil versturen op mijn telefoon zie ik een melding over synchroniseren. Ik heb dat ook wel eens gezien op mijn computer. Wat houdt dat eigenlijk in?

Hartelijke groeten van Jeroen.

Hallo Jeroen,

Mooi dat de computer weer goed is. Synchroniseren, oftewel sync zijn twee of meer dingen die harmonieus met elkaar samenwerken. Door het synchroniseren van bestanden ben je altijd up-to-date, of je nu bezig bent met uploaden, bewerken of delen op een telefoon, pc of tablet. Als je een mail verstuurd op je telefoon dan gaat hij synchroniseren met je mailbox op je computer. Synchronisatie is wel iets om heel secuur in te stellen. Maar als alles werkt is het wel makkelijk om mee te werken. Als je er toch niet helemaal uitkomt kun je altijd iemand van ons vragen. De koffie staat klaar.

Tot gauw,

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



Heb je een geldvraag? Stel ze tijdens één van onze spreekuren!

Op verschillende plekken binnen Gemeente Midden-Groningen

Kredietbank Midden-Groningen heeft op verschillende plekken een inloopspreekuur. Bijvoorbeeld bij een dorps huis in de buurt. Zo zijn we dicht bij jou. Je kunt een spreekuur binnenlopen voor vrijblijvend advies en tips.

Veel mensen hebben vragen over hun geldzaken. Hoe kun je slim omgaan met je geld? Hoe werk je met een budgetplan? Of wat als je aan het einde van de maand niet genoeg geld overhoudt? Een medewerker van de Kredietbank kan je daarbij helpen. Loop daarom eens binnen bij een spreekuur. De hulp die je krijgt is helemaal gratis.

Hieronder zie je waar en wanneer de spreekuren van de kredietbank zijn.

Waar	Wanneer	Hoe laat
Leger des Heils	Elke 1e vrijdag van de maand	10.00 tot 11.00 uur
Woldwijckcentrum	Elke woensdag	10.00 tot 12.00 uur
MAC Muntendam	Elke dinsdag	14.00 tot 15.00 uur
Dorps huis Meeden	Dinsdag (oneven weken)	10.30 tot 11.30 uur



**Stichting
POSO**

Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderorganisaties



**BEWONERS
ORGANISATIE
SPOORSTRAAT
-KIELDIEP**

**Bewonersorganisatie Spoorstraat-Kieldiep
organiseert in samenwerking met Stichting POSO
een voorlichting over**

HET LEVENSTESTAMENT



Door mr. Ivar Koster

**Ø Wat als door een gebeurtenis of ziekte niet meer zelf
beslissingen kunt nemen?**

**Ø Wie geef jij dan toestemming om namens jou zaken te
regelen?**

**Ø Het levenstestament is niet hetzelfde als een testa-
ment.**

Wil je hier meer over weten? Kom dan

Datum: Donderdag 19 juni 2025

Plaats: Wijkcentrum Het_Punt

Adres: Beetslaan 10, Hoogezand Spoorstraat-Kieldiep

Aanvang: 10:30 uur

De koffie en thee staan klaar en zijn GRATIS

Levenstestament

Wat moet er na je overlijden
gebeuren met je
nalatenschap? In een
testament leg je vast wat er
moet gebeuren met je erfenis
oftewel je geld, huis,
bezittingen en schulden. In een
levenstestament leg je vast wie
er namens jou beslissingen
mag nemen, mocht je daar zelf
niet meer toe in staat zijn.
Bijvoorbeeld vanwege een
ongeluk of dementie.



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

Woensdag 14 mei 2025

Plaats: MFC Noordsuythoeve, Schoolstraat 2, Noordbroek

Tijd 13:30 uur (Inloop vanaf 13:15) tot 17:00 uur.

De stem van de Ouderen in Midden-Groningen moet gehoord worden.

Zeker nu de samenleving vergrijst.

Niet praten OVER maar MET Ouderen

Het thema: Sociale Participatie: smeeroilie voor de samenleving. Met kennis van en ervaring met ouderen zal de heer Jan Hommes, lid van de landelijke Raad van ouderen, dit onderwerp toelichten en bespreken. Daarnaast zal de wethouder Evert Offereins zijn visie geven over de voornemens van de gemeente Midden-Groningen.

Iedereen met passie voor ouderen bezoekt deze inspirerende bijeenkomst over een andere aanpak van ouderenparticipatie. Interactief kunt u deelnemen aan de vier thema's: gezondheid, wonen, de (sociale) omgeving en de faciliterende rol van de gemeente Midden-Groningen.

U kunt zich nu al opgeven voor deze inspirerende middag via:

info@platformouderen-middengroningen.nl

www.platformouderen-middengroningen.nl



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

Buurtbemiddeling

Iedereen maakt het wel eens mee. Het feestje van de burens gaat door tot in de late uurtjes. De auto van de buurman staat in de weg. Of de buurvrouw laat de takken van haar bomen in je tuin hangen. Situaties die ergernis of irritatie kunnen oproepen.



Gelukkig lukt het de meeste burens om het in goed onderling overleg op te lossen. Maar soms lukt dat niet (meer). Wat een goed gesprek had moeten zijn, eindigt in een fikse ruzie. De spanning hangt in de lucht en je kijkt je burens niet meer aan. Jullie komen er niet meer uit. Dan kan Buurtbemiddeling helpen.

Wat doet Buurtbemiddeling?

Buurtbemiddeling helpt bij het oplossen van conflicten waar zij zelf niet uitkomen. Goed getrainde vrijwilligers luisteren naar het verhaal van beide burens en helpen in een gesprek een oplossing te vinden waar beiden mee kunnen leven. De buurtbemiddelaars spelen niet voor rechter maar zijn neutraal. Ze werken altijd met z'n tweeën en hebben een geheimhoudingsplicht.



Contact met Buurtbemiddeling

Ervaar je overlast? Of wil je graag de ruzie met je burens oplossen? Neem dan contact op met buurtbemiddeling@kwartierzorgenwelzijn.nl of bel 0598-364900.



Persoonlijke
uitvaartzorg naar
wens en budget,
ongeacht
waar verzekerd.

Neem gerust contact met ons
op voor een informatief en
of vrijblijvend adviesgesprek.

Bij een melding van
overlijden kunt u **24/7**
bellen naar: **0598 399036**

UITVAARTZORG BROUWER

*Parklaan 8
9601 AN Hoogezand*

*info@uitvaartzorg-brouwer.nl
www.uitvaartzorg-brouwer.nl*

WAARVOOR KUN JE ZOAL ALS BIJ ONS TERECHT?

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

WMO ONDERSTEUNING, ZOALS:

- SCOOTMOBIEL
- HUISHOUDELIJKE ONDERSTEUNING
- TRAPLIFT



info@kwartierzorgenwelzijn.nl 

Bel voor Kwartier naar: 0598 36 49 00

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



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.



Zangmiddag met Janneke de Roo

Op vrijdagmiddag 14 maart genoten ruim zeventig aanwezigen in Sint Jozef van een bijzondere muzikale middag, georganiseerd door POSO, Stichting Bewonersorganisatie Boswijk e.o. (SBOB) en het Zonnehuis. De middag stond in het teken van de zangkunsten van Janneke de Roo, die met haar prachtige stem en een repertoire van klassieke liedjes uit vroegere tijden het publiek in vervoering bracht.

De aanwezigen zongen enthousiast mee op de bekende klanken van weleer, wat zorgde voor een warme en gezellige sfeer. De muziek bracht herinneringen naar boven en zorgde voor een gevoel van saamhorigheid onder de aanwezigen. Het was duidelijk dat muziek uit vroegere tijden altijd een speciale magie heeft die een aangename en nostalgische sfeer met zich meebrengt.

De middag werd dan ook als een groot succes ervaren. Iedereen genoot van de muziek, de gezelligheid en de sfeer die de zang van Janneke de Roo met zich meebracht. Het was een zeer geslaagde activiteit, die niet alleen voor de aanwezigen een bijzondere ervaring was, maar ook de samenwerking tussen de verschillende organisaties onderstreepte. Kortom, een muzikale middag die de tand des tijds heeft doorstaan en voor velen een herinnering zal blijven.



In Memoriam Janny Bolhuis

Met diepe droefheid heeft het bestuur van POSO kennisgenomen van het onverwachte overlijden van Janny Bolhuis op 24 maart 2025. Janny was sinds 1 maart 2022 lid van de Raad van Bestuur van POSO en heeft zich in deze periode met hart en ziel ingezet voor de organisatie en haar activiteiten.

Janny was al jarenlang een betrokken en gewaardeerd persoon binnen de gemeenschap van Midden-Groningen. Niet alleen bij POSO, maar ook bij vele andere organisaties in de regio was zij een actieve kracht. Haar passie voor maatschappelijk werk en haar toewijding aan het welzijn van anderen zullen niet snel vergeten worden.

Het bestuur van POSO is haar zeer erkentelijk voor alles wat zij heeft bijgedragen en zal haar gemis diep voelen. We wensen haar familie, vrienden en dierbaren veel sterkte met het verwerken van dit verlies. Janny zal in onze herinnering voortleven als een warm en betrokken persoon die zich altijd met hart en ziel inzette voor anderen.



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.

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.Weaver
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	Hr. H. Niemeijer	
Harkstede	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

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.