

POSOtief

Jaargang 15 nummer 6 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 van ons POSO-tief,

Van 25 september tot 1 oktober 2025 staat de week tegen de eenzaamheid weer op de kalender. Eenzaamheid onder ouderen is helaas een groeiend maatschappelijk vraagstuk, ook binnen onze gemeente Midden-Groningen. Veel ouderen ervaren, vooral na het verlies van dierbaren of door een afname in mobiliteit, gevoelens van isolement. Gelukkig biedt de POSO (Stichting Plaatselijk Overleg Ouderenorganisaties) tal van initiatieven die bijdragen aan het verminderen van deze eenzaamheid. Activiteiten zoals scootmobieltochten, fietsen, vissen en wandelen zorgen niet alleen voor een betere fysieke gezondheid en een manier om de tijd te vullen, maar dragen ook bij aan het herstellen van sociale verbindingen en zijn bouwstenen voor een leven vol verbinding, betekenis en vitaliteit..

De POSO speelt een cruciale rol in deze aanpak, door zowel voorlichting te geven als praktische ondersteuning te bieden aan ouderen die zich vaak alleen voelen.

Wat bieden wij:

Scootmobieltochten: Vrijheid en verbinding op wielen.

Fietsen: Actief buiten zijn en sociale verbinding maken.

Vissen: Rust vinden in de natuur en betekenisvolle contacten leggen.

Wandelen: Beweging voor zowel lichaam als geest.

Dag van de Ouderen: Elk jaar rond 1 oktober op meer dan tien locaties in Midden-Groningen.

Voorlichting door de POSO: Kennis en verbinding tegen eenzaamheid.



Eenzaamheid vraagt om een veelzijdige aanpak. Door het organiseren van laagdrempelige en toegankelijke activiteiten én door gerichte voorlichting, kunnen we het sociale netwerk van ouderen versterken.

Bij POSO zijn wij er van overtuigd dat niemand zich buitengesloten hoeft te voelen. Daarom zorgen wij ervoor dat alle activiteiten laagdrempelig zijn, zodat iedereen zich welkom kan voelen. In deze uitgave vindt u een overzicht van de activiteiten die we de komende maanden organiseren, zoals het testen van rijvaardigheid, het verbeteren van uw kennis over verkeer, twee keer een paddenstoelenwandeling en een workshop voor het verbeteren van mobiele fotografie. Ook in de eerste week van oktober is er volop te doen bij verschillende instellingen en buurtcentra. En natuurlijk kunnen we niet om de Lifestylebeurs in november heen! Wilt u POSO ondersteunen bij deze activiteiten? In deze uitgave leest u hoe u een handje kunt helpen.

Veel leesplezier en vergeet niet om u aan te melden voor een activiteit!

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!





Beleef de magie van de herfst tijdens de Paddenstoelentocht met POSO!

In oktober nodigt POSO jong én oud uit om de betoverende wereld van paddenstoelen te ontdekken tijdens twee bijzondere paddenstoelentochten onder leiding van natuurgids Jan Menzinga. Laat je verrassen door de schoonheid van de herfstnatuur in onze eigen regio!

Woensdag 15 oktober – Hoogezand. We starten om **14.00 uur** met een kleurrijke **DIA-presentatie** in het **Woldwijckcentrum**. Daarna trekken we eropuit naar het natuurgebied **Meerwijck**, waar we samen op zoek gaan naar de meest bijzondere paddenstoelen.

Woensdag 22 oktober – Slochteren

Om **14.00 uur** verzamelen we in **de Houtstek** voor een inspirerende DIA-presentatie. Aansluitend wandelen we door het sfeervolle **Slochterbos** of het park bij de prachtige **Fraeylemaborg** – op zoek naar verborgen schatten van de herfst!

Wat kun je verwachten?

- Leer van expert Jan Menzinga alles over paddenstoelen: van vliegenzwammen tot inktzwammen.
- Ontmoet andere natuurliefhebbers.
- Geniet van een heerlijke middag buiten in de herfstzon (of nevel!).

Geschikt voor alle leeftijden – gezinnen, opa's en oma's met kleinkinderen, iedereen is welkom!

Let op: Eigen vervoer van en naar de locaties wordt op prijs gesteld. **Aanmelden is verplicht:** Stuur een mailtje naar penningmeester@poso-middengroningen.nl of bel Ina Slagter: **06 24 69 08 00**.

Mis deze unieke herfstervaring niet en ga met ons mee op ontdekkingstocht in de wereld van paddenstoelen!

POSO – samen genieten van natuur en najaar!

Krijg inzichten, praktische tips en hulp bij de zorg voor je naaste

De Mantelzorgtest helpt je om een goede balans te vinden tussen zorg voor jouw naaste en aandacht en tijd jezelf. Hoe?

- 1 Vul de vragenlijst in over de (zorg)taken die jij regelmatig op je neemt.
- 2 Krijg direct inzicht of er een goede balans is tussen jouw (zorg)taken en de tijd die jij nodig hebt voor je eigen gezin, werk en leven.
- 3 Bekijk het overzicht van organisaties in jouw buurt die (zorg)taken makkelijk kunnen overnemen.
- 4 Lees praktische tips en slimme ideeën om hulp vragen makkelijker te maken.
- 5 Maak gebruik van de hulp bij jou in de buurt.



**Doe de Mantelzorgtest
en vind hulp en advies!**

midden-groningen.mantelzorgtest.nl



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

of bel naar:

06-52520067 / 0598-364900



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.

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



Opfriscursus Verkeerstheorie

Blijf bij de Tijd!

De POSO, in samenwerking met de Stichting Bevordering Verkeerseducatie (SVB), organiseert op woensdag 5 november 2025 een handige en leerzame opfriscursus verkeerstheorie.

Heb je je kennis over verkeersregels wel eens willen bijspijkeren? Dit is je kans!

Tijdens de cursus krijg je een educatieve voorstelling van de nieuwste verkeersregels en de bijzondere verkeersborden die in de afgelopen jaren zijn geïntroduceerd. Zelfs als je niet alles paraat hebt, hoef je je geen zorgen te maken. Je rijbewijs wordt niet in gevaar gebracht!

De voorlichting vindt plaats in Het Wijkcentrum De Kern te Hoogezand, Rembrandtlaan 72-A, aanvang 14.00 uur (inloop vanaf 13:30 uur) tot 16.30 uur. Dit is een geweldige gelegenheid om je kennis op te frissen en tegelijk te ontdekken welke verkeersregels je nog helder hebt. Kom gerust langs en laat je verrassen door wat je nog weet!

Let op!

Door het grote aantal belangstellenden in voorgaande jaren, vragen we je vriendelijk om je vooraf aan te melden bij Floran Scholtens via e-mail: f_scholtens@ziggo.nl of telefonisch: 06-53110500.

En het beste van alles? Koffie, thee en koek worden GRATIS aangeboden!

We kijken ernaar uit je te verwelkomen op 5 november!



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

Je bent het ook al voelt dat misschien nog niet zo.

Het gaat voor velen ongemerkt. Natuurlijk help je mee bij je ouders, als het hen niet allemaal meer zelf lukt. In het voorjaar en de herfst kom je een dagje langs om de tuin te doen. De heg snoeien, wat oude planten eruit en nieuwe er weer in. Het afval wat niet in de groene bak past voer je af naar het groenafval-brengstation. Je helpt bij de financiële administratie en al die brieven van overheid en andere instanties. In huis maak je wat extra schoon, want daar komt de huishoudelijke hulp niet altijd aan toe.

Even de keukenkastjes een keer leeg halen en schoon soppen. De over datum spullen weggooien en de kastjes opnieuw inruimen. Op de bovenverdieping ook de ramen een keer doen. De spullen die nog bewaard werden - want je weet maar nooit - die kunnen nu wel naar de kringloop. Je gaat een keer mee naar de huisarts of het ziekenhuis, want niet elke arts kan even goed duidelijk maken waarom dat ene pilletje nu niet meer hoeft en van dat andere pilletje één extra nodig is. En daarnaast wil het geheugen ook niet meer altijd even goed meewerken en is je vader thuis alweer vergeten wat de huisarts zei. En langzamerhand worden die paar dagen per jaar, eens per maand tot een middag in de week en heeft wat met gewoon helpen begon opeens een naam: je bent mantelzorger.

Vrijwel iedereen is op een gegeven moment in zijn leven mantelzorger of ontvangt mantelzorg. Er zit veel variatie in wat die zorg die je als mantelzorger geeft betekent en ook voor wie. Maar dat het van betekenis is en ook onmisbaar in de huidige tijd is zeker. Als mantelzorger heb je naast de zorg voor jezelf, je eigen gezin, je werk, je opleiding ook nog de zorg voor iemand anders. Dat kan best tot moeilijke keuzes leiden. Om daarbij te helpen is er sinds kort de mantelzorgtest. Naast dat dit je helpt voor jezelf inzichtelijk te maken welke belasting mantelzorg voor jou is, geeft het ook aan welke hulp er voor jou als mantelzorger in de buurt te vinden is.

Op 10 november 2025 is het de dag van de mantelzorg en laten we extra onze waardering blijken voor de hulp en de zorg die wij elkaar in Midden-Groningen geven. Aan partner, kinderen, ouders, vrienden en ook steeds vaker aan burens.

Evert Offereins



***Bericht van
de wethouder***

Muziekmaand september: een feest voor jong en oud in Midden-Groningen

Een maand vol klanken, ritme en plezier in Hoogezand en omgeving

In september staat muziek centraal tijdens de Muziekmaand – een feestelijk programma boordevol activiteiten voor jong en oud. Met gratis evenementen, muzikale vertellingen, taalwandelingen en creatieve ontdekdagen is er voor ieder wat wils. De activiteiten zijn tot stand gekomen door een mooie samenwerking tussen Kielzog, Kwartier en Welzijn – een creatieve krachtenbundeling voor alle leeftijden!

Programma Muziekmaand

3 september – Muzikaal voorleesmoment

* Bibliotheek Hoogezand: 15.15 – 15.45 uur

Voorleesmoment met "Uiltje maakt muziek" door Ibo Bakker. Een muzikaal verhaal voor de jongste bezoekers.

8 september – Wereldalfabetiseringsdag

* Taalhuis Hoogezand & Grand Café. Doorlopend programma van 10.00 – 15.00 uur

Opening van de Week van Lezen en Schrijven met muziekherinneringen. Aansluitend start de taalwandeling om 11.30 uur via Humanitas naar Kwartier.

*** 8 t/m 19 september**

Activiteitenweek in het teken van lezen, schrijven en muziek.

10 september – Kinderactiviteit

* Bibliotheek Hoogezand. 15.15 – 15.45 uur

Voorstelling: "Pauwtje Pio, samen lukt het wel" door Ruth Brillens. Een vrolijk en verbindend muzikaal verhaal.

16 september – Muziek & herinnering in Meeden

* Dorpshuis, Hereweg 203 Meeden. 10.00 – 12.00 uur

Muziekherinneringen en digidichten in samenwerking met het Taalhuis en Kielzog.

17 september – Muzikaal kindertheater & lezing over muziek

* Bibliotheek Hoogezand. 15.15 – 15.45 uur

Voorstelling: "Moffel en Piertje en het muziekspektakel" door Jurgen Hofmans.

* Breinbieb Noordbroek. Inloop vanaf 19.30 uur

* 20.00 – 21.30 uur (incl. pauze)

Lezing: *De kracht van klank, stem en muziek* – een avond over de impact van muziek op het brein.

20 september – Wereld Alzheimer Dag

* Kwartier, Jacob Dekkema

Activiteit vanuit Netwerk Dementie Midden-Groningen.

* DIG050, Hoofdstraat 54, Hoogezand. Maak kennis met Seniorenhulpjes (vanaf 13.00u) en daarna een bijzondere gratis Muziekbingo. (vanaf 14.00u)

23 september – Muziekbingo in Muntendam

* Breinbieb

* Muziekbingo in het kader van Wereld Alzheimer Dag (in samenwerking met DIG050). 13.30u

24 september – Muzikale vertelling

* Bibliotheek Hoogezand. 5.15 – 15.45 uur

Voorstelling door Mizzemos: *Heb jij misschien olifant gezien?* – een warme en muzikale vertelling vol liedjes. Meer info: mizzemos.nl/events

Ontdekdagen bij Kielzog

* Kielzog Hoogezand

Gedurende de maand september

Ontdek of dans, schilderen of muziek iets voor jou is tijdens de open lessen van Kielzog. Een laagdrempelige manier om creatief aan de slag te gaan!

*** Toegang tot alle activiteiten is gratis!**

Wees welkom en vier mee tijdens de Muziekmaand – een maand vol verbinding, creativiteit en muzikale magie.



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 veel foto's op de mobiel. Die wil ik graag op de computer. Wat is de meest veilige manier om dat te doen?

Groetjes,
Karina

Hallo Karina,
Bedankt voor je vraag,
Voor foto's die op je telefoon staan kun je een kabel gebruiken en zo de foto's overzetten van je telefoon naar je computer. Er zijn natuurlijk meer mogelijkheden. Mocht je dat willen weten dan mag je best eens langs komen bij DIG050. Dan leggen we het uit.

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 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!



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



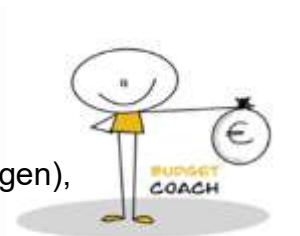
Grip op je geld: doe mee met de gratis budgetcursus

Heb je soms moeite om overzicht te houden over je geldzaken? Je bent niet de enige. Veel mensen vinden het lastig om hun administratie bij te houden of willen graag leren hoe ze kunnen besparen. Daarom organiseren we eind september weer een gratis budgetcursus.

Wat leer je tijdens de cursus?

In drie leerzame bijeenkomsten krijg je praktische tips van budgetcoaches van Kredietbank Midden-Groningen. Je leert onder andere:

- hoe je je papieren en rekeningen overzichtelijk houdt,
- wat je inkomsten en uitgaven zijn,
- hoe je een kasboekje bijhoudt,
- waar je misschien recht op hebt (zoals toeslagen of regelingen),
- slimme manieren om te sparen en te besparen.



De bijeenkomsten zijn laagdrempelig, duidelijk en er is alle ruimte om vragen te stellen. Je hoeft niets voor te bereiden en je hoeft ook geen ervaring te hebben met administratie.

Wanneer en waar?

De budgetcursus bestaat uit drie bijeenkomsten op de volgende dagen in Wijkcentrum het Punt (Beetslaan 10, 9602 AX, Hoogezand):

- Donderdag 25 september van 19.00 tot 21.30 uur.
- Donderdag 2 oktober van 19.00 tot 21.30 uur.
- Donderdag 9 oktober van 19.00 tot 21.30 uur.

De cursus wordt vaker gegeven, afwisselend in de ochtend, middag of avond. Lukt het niet om met deze cursus mee te doen? Dan kun je op midden-groningen.nl/budgetcursus kijken wanneer de volgende cursus wordt gegeven.

Aanmelden of meer weten?

Wil je meedoen? Meld je dan aan door te mailen naar budgetcoaching@midden-groningen.nl.

Heb je eerst nog vragen? Bel ons gerust op 0598 - 37 37 99.

DE VOORZIENINGENWIJZER:

Wat geld(t) voor u?

Heeft u een laag inkomen? Dan heeft u waarschijnlijk recht op diverse financiële regelingen. Maar het is best ingewikkeld om die informatie te vinden. En om te weten waar u recht op heeft. Onze adviseur van de VoorzieningenWijzer helpt daarbij.

Wat checken we?

- Gemeentelijke regelingen
- Energie
- Zorgverzekering
- Toeslagen
- Belastingaangifte



Hoe kan ik mij aanmelden?

Stuur een mail met uw contactgegevens naar:
voorzieningenwijzer@kwartierzorgewelzijn.nl

Of meld u aan via: www.datgeldtvoormij.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 | 050 585 2000

Blijf zelfverzekerd en veilig achter het stuur!

Rijvaardigheidstraining op dinsdag 14 oktober – iets voor u?

Bent u een ervaren automobilist, maar merkt u dat verkeerssituaties soms sneller veranderen dan vroeger? Wilt u met meer vertrouwen de weg op? POSO organiseert in samenwerking met de Stichting Bevordering Verkeerseducatie (SBV) een praktische en leerzame **rijvaardigheidstraining** voor senioren op **dinsdagmiddag 14 oktober van 13.30 tot 16.30 uur**.

Tijdens deze middag maakt u kennis met drie nuttige onderdelen, waaronder een **adviesrit met een rijinstructeur in uw eigen auto**. Geen zorgen: het is géén examen, en u kunt uw rijbewijs niet kwijtraken. Het doel is om uw rijvaardigheid op een prettige en ontspannen manier weer even op te frissen.

Praktische informatie

Locatie: Wijkcentrum De Kern, Rembrandtlaan 72-A, 9601 XD Hoogezand

Datum en tijd: Dinsdag 14 oktober, 13.30 – 16.30 uur

Kosten: € 15,00 per persoon

Aanmelden vóór 1 oktober

Stuur een e-mail naar **Floran Scholtens** via f_scholtens@ziggo.nl of bel: **06-53110500**.

Wees er snel bij – het aantal plaatsen is beperkt!

Een middag vol inzicht, veiligheid en vertrouwen. Doet u mee?

Fotograferen met je Telefoon – Cursus bij POSO!

Heb je altijd al betere foto's willen maken met je smartphone?

Doe mee aan de **Fotografiecursus met je Telefoon**, speciaal georganiseerd door en voor **POSO**!

Wat leer je?

- Handige tips & tricks voor haarscherpe foto's.
- Gebruik te maken van alle instellingen op de telefoon.

Praktijkoefeningen buiten!

Voor wie? Voor iedereen die graag fotografeert met een smartphone – geen ervaring nodig!

Door wie? Rene de Werker van Toor Studio, een ervaren **fotograaf** begeleidt de cursus.

Wanneer en waar? Op **12 september 2025** in de Heemtuin in Muntendam om 14.00, waar we starten met een kopje koffie en/of thee, vervolgens geeft Rene uitleg over de instellingen van de camera en daarna samen al wandelend fotograferen rondom en in de Heemtuin.

Kosten:

€ 15,-- per persoon, cash te voldoen bij aanvang van de workshop. Aanmelden **uiterlijk 5 september** bij Femma Raneri: mail: secretaris@poso-middengroningen.nl of tel. 06-50551823.

Wees er snel bij – beperkt aantal plaatsen!

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

Cybercriminaliteit - Echt of nep

Op donderdag 18 september organiseert POSO in samenwerking met de gemeente Midden-Groningen een bijeenkomst over cybercriminaliteit.

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 graag en 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 hiertegen te wapenen.

Daarom organiseren POSO en de gemeente Midden-Groningen op 18 september een bijeenkomst om kennis te vergroten en vaardigheden aan te leren om cybercriminaliteit te herkennen. Hiermee kun 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.

Datum: donderdag 18 september

Tijdstip: 10:00u-12:00u (inloop vanaf 10:00u en start om 10:30u)

Locatie: MFC Siddeburen (Oudeweg 70, 9628 CG Siddeburen)

In Memoriam – Frits Ronda

Met droefheid hebben wij kennisgenomen van het overlijden van Frits Ronda op 3 augustus jongstleden. Frits was jarenlang als lid van de Raad van Toezicht verbonden aan de POSO. Met grote betrokkenheid en een warm hart zette hij zich in voor het welzijn van ouderen – niet alleen binnen onze organisatie, maar ook bij tal van andere maatschappelijke initiatieven. Zijn inzet als vrijwilliger was onmiskenbaar.

Frits dacht altijd actief mee, was behulpzaam, en toonde zich in alle opzichten een zeer aimabel mens. Zijn toewijding, integriteit en oprechte belangstelling voor anderen maakten hem tot een bijzonder gewaardeerde collega en vriend. Wij zijn Frits diep dankbaar voor alles wat hij voor de POSO heeft betekend. We zullen hem en zijn bijdrage aan onze organisatie met respect en genegenheid blijven herinneren. Onze gedachten gaan uit naar zijn dierbaren. Wij wensen hen veel sterkte toe in deze moeilijke tijd.

Bestuur en Raad van Toezicht POSO



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*

POSO zoekt helpende handen!!

Al **meer dan 25 jaar** organiseert POSO met veel energie en enthousiasme activiteiten voor ouderen in Midden-Groningen. Van gezellige fietstochten tot boeiende voorlichtingen en natuurlijk de inmiddels **beroemde Lifestyle Beurs** — er gebeurt altijd wel wat bij POSO! Achter al die mooie evenementen staat een bevlogen groep vrijwilligers. Velen van hen zijn al jarenlang actief, maar soms nemen mensen afscheid of is het simpelweg even te druk. En daar hebben we **jóu** voor nodig!

Ben jij sociaal, betrokken en wil je graag iets betekenen voor ouderen in onze regio? Vind je het leuk om te organiseren, te ondersteunen of bijvoorbeeld notulen te maken?

Dan zijn wij op zoek naar jou!

We zoeken vooral mensen die het leuk vinden om **mee te denken én te doen**. Bijvoorbeeld bij een werkgroep, in het bestuur of bij de voorbereiding van onze activiteiten. Samen zorgen we ervoor dat POSO ook de komende jaren blijft bruisen van de ideeën en initiatieven.

Nieuwsgierig? Stuur een berichtje naar onze secretaris via secretaris@poso-middengroningen.nl en we plannen graag een kennismaking met je in. Samen kijken we waar jouw talent het best tot zijn recht komt!

Tot snel?

Namens het team van POSO,
Femma Raneri, secretaris



Stichting POSO en de gemeente Midden-Groningen organiseren de Week van de ouderen

Van dinsdag 30 september tot en met zaterdag 4 oktober zijn in de hele gemeente leuke activiteiten waar u aan mee kunt doen.

Komt u ook? Wat kunt u allemaal doen?

De Week van de ouderen

Dinsdag 30 september 2025

Sappemeer: 19.00 – 21.00 uur, Piratenkoor Voorwaarts Voorwaarts, Zonnehuis Sint Jozef.

Woensdag 1 oktober

Sappemeer: 10 uur, Vlag hijsen door wethouder Evert Offereins, Wijkcentrum 't Spinnenweb.

Kolham: 14.00 – 17.00 uur, Muziekbingo met Hans Huiting, Informatie Lang Leve Kolham, Dorpshuis De Mainschoar in Kolham.

Hoogezand: 14.00 – 16.30 uur, Bingo middag, De Reensche Compagnie.

Slochteren: 15.00 – 16.15 uur (inloop vanaf 14.30 uur), Seniorenquiz met gebakje en hapjes/drankjes. Met een leuke quiz van meerdere rondes even terug in de tijd met vragen en videofragmenten over bijvoorbeeld Snip en Snap, de Watersnoodramp, het Koningshuis, enz. De quiz is laagdrempelig, voor iedereen toegankelijk en de vragen zijn niet moeilijk. Het gaat om een leuke middag, niet om het winnen van “De slimste mens”. Uiteraard zijn er prijzen te winnen!, TSN Voor Anker, Locatie 't Olderloug in Slochteren.

Donderdag 2 oktober

Noordbroek: vanaf 14.30 uur, Het dameskoor, Woonzorgcentrum Gockingaheem.

Thema: “Zonder ouderen geen toekomst”.

Vrijdag 3 oktober

Sappemeer: Vanaf 10.00 – 12.00 uur, Amusementskoor Ratjetoe, 12.00 uur: stampotbuffet. Opgave telefonisch: 06-28419054 of mail: info@prinsesmargrietpark.nl, Wijkcentrum 't Spinnenweb. Muntendam: Vanaf 13.30 uur inloop, Duo Klevende Liefde, 17.00 uur: gezellig buffet. Kosten € 15.00, aanmelden verplicht bij Trijnie Prak, telefoon: 0598-616259, MFC De Menterne.

Siddeburen: Vanaf 14.30 uur, Shantykoor Losdorp, Zonnehuis Ufkenshuis.

Hoogezand: 15.00 – 17.00 uur, High Tea, gratis. Aanmelden telefoon: 0598-323574 of 06-12579881, Woldwijckcentrum.

Noordbroek: 14.15 – 15.30 uur, De familie Jan J. Boer heeft een toaroute opgezet in de Wildervanksterdallen en ook een prachtige film gemaakt die zich daar afspeelt met memoires over Jan J. Boer. Dit wordt voorgelezen en op een projectiescherm afgebeeld. Koffiepauze tussendoor. De Lijwiekstee, op het achterdeel.

Zaterdag 4 oktober

Zuidbroek: Vanaf 14.00 uur inloop, Bob Heidema met na afloop stampotbuffet, Kosten: alleen muziekmiddag € 5,00, muziekmiddag + stampot € 15,00 en alleen stampot € 10,00. Dorpscentrum De Broeckhof.





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, kloatschieten, 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	

Mantelzorgtest live!

Woensdag 9 juli werd in de Raadzaal van het Huis van Cultuur en Bestuur in Hoogezand de Mantelzorgtest Midden-Groningen feestelijk gelanceerd. De test is speciaal ontwikkeld voor iedereen die voor een ander zorgt, en is een samenwerking tussen de gemeente Midden-Groningen en Kwartier Zorg & Welzijn.

Mantelzorgers vervullen vaak meerdere rollen tegelijk: kok, chauffeur, verzorger, regelaar – en dat allemaal naast hun eigen leven. Dat kan veel voldoening geven, maar ook zwaar zijn. Veel mantelzorgers hebben niet in de gaten hoeveel zij eigenlijk doen of hoeveel tijd er nog voor henzelf overblijft.

Met de Mantelzorgtest krijgen zij daar nu op een laagdrempelige manier inzicht in. Na het invullen van de test ontvangen mantelzorgers bovendien praktische tips en informatie over hulp en ondersteuning.

Bij de lancering waren naast wethouder Evert Offereins – die mooie woorden sprak over de inzet van mantelzorgers – ook enkele mantelzorgers aanwezig die hebben geholpen bij het testen van de site.



De Mantelzorgtest is voor iedereen gratis te doen via:

👉 midden-groningen.mantelzorgtest.nl

Of scan de QR code hiernaast!

