

De Onvergetelijke Kookclub in Hoogezand



POSOtief

Jaargang 14 nummer 2 maart 2023



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 mensen



Aan het begin van dit nieuwe jaar is het bestuur van de POSO alweer druk in de weer met de voorbereidingen van de diverse activiteiten, informatie en interessante voorlichtingsochtenden of -middagen.

Verderop in deze uitgaven treft u diverse onderwerpen die wellicht voor u van belang kunnen zijn, zoals hulp bij belastingaangifte of hulp bij schulden.



Moed

Het vraagt moed om hulp te vragen. Schaamt u zich vooral niet om hulp bij bovengenoemde onderwerpen te vragen en bezoek vooral die ochtenden of middagen waarop de presentaties worden gegeven. Ook het bestuur staat altijd open voor uw vragen.

Verderop in POSOtief vindt u de gegevens waar u uw vragen kunt stellen.

Binnenkort wordt de huidige locatie van Kwartier Zorg & Welzijn verbouwd.

Maar wees gerust: het telefoonnummer (0598) 36 49 00 blijft dezelfde. Mocht het zo zijn dat u persoonlijk iemand wilt spreken, dan krijgt u als u belt ook de plaats te horen waar u wordt verwacht.

Getroffen werd ik door deze afbeelding. U, wij en ik zijn mondig genoeg om zelf aan te geven wat wij wel of niet willen en welke hulp wordt gevraagd.

Het gaat om U.



platform **POUWER**

POSOtief



Nog meer samenwerking POSO en AJC

Het Aletta Jacobs College (AJC) en de POSO hebben de samenwerking verder uitgebreid. Naast de bestaande samenwerkingsactiviteiten “Koken voor mannen 50+”, waarbij jongeren helpen om de heren te leren koken en ouderen die genieten tijdens “Eten bij Aletta” van een heerlijke lunch, gemaakt en geserveerd door leerlingen van de sectie Zorg en Welzijn, is daar nu een derde activiteit bijgekomen.

Eerste klanten

Leerlingen van de keuzevakken binnen het thema Uiterlijke Verzorging zijn druk bezig geweest om hun vaardigheden voor nagel- en huidverzorging aan te leren. Op vrijdag 27 januari hebben zij hun eerste, beperkt aantal klanten ontvangen. De dames, die konden kiezen voor een gezichtsreiniging of een nagelbehandeling, werden door de leerlingen verwelkomd met een kopje thee of koffie.

Thema van de dag

De leerlingen stelden zich voor en vertelden welke opleiding zij hierna wilden volgen. Dit varieerde van kapster tot politie. De docente Yvonne Blomsma gaf een korte inleiding over het thema van deze middag: de Uiterlijke Verzorging. Vervolgens konden de dames plaats nemen en werden zij zichtbaar heerlijk vertoeteld. Enkele kregen zowel een gezichtsbehandeling als prachtig gelakte nagels. “Lekker ontspannend en erg leuk” waren de opmerkingen. “Voor herhaling vatbaar” vonden ze allemaal.

Enthousiast

Ook de leerlingen waren enthousiast. “Dit doen we graag nog een keer” aldus de meesten. En met een aanpassing in het boilersysteem gaan zij een volgende keer ook de haren wassen en föhnen. Dan kunnen nog meer dames of heren genieten van zo’n middag bij de AJC.



Stijging hulpvragen bij Welzijnscoaches

Het aantal mensen dat een beroep doet op de Welzijnscoaches van Kwartier, Zorg en Welzijn is de laatste jaren gestegen. In 2022 waren er 380 hulpvragers. Dat aantal zal de komende jaren alleen maar toenemen, leggen coaches Niels Kalk en Thessa Weisbeek uit. Volgens de coaches kan dat ook niet anders. „Men weet ons steeds beter te vinden en er zijn steeds meer organisaties die doorverwijzen.”

De coaches zijn verbonden aan bijna alle huisartsenpraktijken/medisch centrum in de gemeente Midden-Groningen. „Ons team bestaat uit vijf coaches verspreid over de gemeente.”

Wat doet een Welzijnscoach eigenlijk.

„Ons werk is zeer gevarieerd, omdat allerlei vragen van jong en oud bij ons komen. Dat kan van alles zijn: even niet lekker in je vel, zorgen maken maar niet weten wie je kan helpen, vragen over werk, contacten of het dagelijks leven of zomaar iemand die even meedenkt. Het heet met een mooi woord Welzijn op Recept en dat is het ook. Wat dit heel leuk maakt is dat we soms al met kleine dingen kunnen helpen. Met kleine stapjes kunnen mensen weer grip voelen of in beweging komen. Mensen zijn ergens ontevreden over en geven zelf aan waar ze verandering in willen. We kijken naar de mogelijkheden en de kansen. Soms is dat met drie gesprekken klaar en een andere keer duurt het wat langer. We sluiten echt aan en nemen geen leiding.”

Hoe komen we in contact met een welzijnscoach?

„Dat kan via de huisarts of via het kantoor van Kwartier, Zorg en Welzijn in Hoogezand. De telefoniste weet ons wel te vinden. Het nummer is: 0598 364 900”.



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

POSOtief

In samenwerking met het



ALETTA JACOBS
COLLEGE

o.l.v. Dhr. Peter Tolman
organiseert de



KOKEN MANNEN 50+



Plaats: Locatie praktijkonderwijs, Laan van de Sport 6 te
Hoogezand

Datum: Dinsdag 14 maart 2023

Inloop: 17:00 uur

Aanvang: 17:30 uur **Einde:** ca: 19:00 uur

Eigen bijdrage: € 10,00 per persoon.

Daarvoor nuttigt u uw eigen gerecht incl. toetje en een sapje erbij.

Aantal deelnemers: maximaal 10 mannen

In volgorde van binnenkomst worden de plaatsen toegewezen.

U kunt zich opgeven bij:

Meint Dekker, meint.dekker@kpnmail.nl of via 06-44869838



De Onvergetelijke Kookclub in Hoogezand

De eerste Onvergetelijk Kookclub is in Hoogezand is op 1 december van start gegaan. De Onvergetelijke Kookclub is geïnspireerd op Restaurant Misverstand. Daar zien we dat dementie ingrijpend is, maar dat lotgenoten veel steun hebben aan elkaar. Het is waardevol om samen de handen uit de mouwen te steken, iets voor elkaar te krijgen en plezier te beleven.

Het was de eerste keer dat de deelnemers en vrijwilligers elkaar ontmoetten in de mooie keukens van het Aletta Jacobs College in Hoogezand. Het welkomstdrankje en hapje viel in goede aarde en na de introductie van de kok en het doornemen van het menu, kon men aan de slag. Best spannend allemaal, maar het ijs

was snel gebroken. Iedereen deed het schort voor en stond te popelen om te gaan koken. Er was direct volop bedrijvigheid in de keukens. Er was direct een klik tussen de deelnemers en vrijwilligers en er werd veel gelachen. Alle gerechten waren gelukt en heerlijk van smaak.



De deelnemers waren enthousiast en kwamen 12 januari allemaal weer terug voor wederom een hele gezellige en smaakvolle avond. Quote deelnemer: Ik ben erg dankbaar en had het leuk samen met Jacob en Nico.

Wilt u ook meekoken of wilt u eerst meer informatie stuur dan een mail naar:

kookclub.hoogezand@alzheimervrijwilligers.nl

Gecombineerde Leefstijl Interventie

- Wilt u gezonder leven?
- Wit u afvallen?
- Wilt u twee jaar lang begeleid worden naar een fitter leven?
- Bent u voldoende gemotiveerd?



Onze leefstijl coach begeleidt u naar een gezonde en fitte leefstijl.

U kunt kosteloos deelnemen aan het GLI programma, het wordt vergoed vanuit de basiszorgverzekering en heeft geen invloed op uw eigen risico.
Met een verwijzing van de huisarts kunt u bij ons terecht.



Lifestyle
van Kasteel

 - 0598-397452

 - info@vankasteel.nl

 - www.vankasteel.nl

 - [facebook.com/ fysiotherapie.vankasteel](https://facebook.com/fysiotherapie.vankasteel)

 - instagram.com/van_kasteel

 - twitter.com/VFysiotherapie

Sporten is gezond

Elke januari word je er weer aan herinnerd. Sporten is gezond en als je dan toch goede voornemens voor dit nieuwe jaar hebt, waarom dan niet meer gaan sporten. De sportkleding, halters en andere attributen zijn in elk geval in de aanbieding bij de supermarkt. Maar ik heb net m'n abonnement bij de sportschool opgezegd. Zo'n verplichting werkt voor mij alleen als ik het op vaste momenten kan doen, het liefst in de ochtend voor het werk aan. Misschien dat ik dat volgend jaar wel weer ga proberen. Nu beweeg ik door wat vaker de fiets te pakken naar het werk en in de lunchpauze naar buiten te gaan, een blokje om. Met deze temperatuur wel onherkenbaar ingepakt met muts, sjaal en handschoenen.

Is sporten eigenlijk wel zo gezond? Als je op een zaterdag bij de eerste hulp in het ziekenhuis langs gaat, dan kom je nogal wat sporters tegen met de meest uiteenlopende kwetsuren. Doet me denken aan de bijdrage van een raadslid tijdens de behandeling van het beleidsplan Gezondheid. Iedereen was lovend over een preventie-aanpak met nadruk op sporten en bewegen, maar hij belichtte een heel andere kant "Hoeveel kost dat wel niet al die sportblessures met revalidatie en fysio."

Gelukkig hebben we heel veel mogelijkheden om in onze gemeente te bewegen en te sporten. We hebben wel gemerkt dat de verenigingen met eigen accommodaties nu in de problemen komen door de hoge energieprijzen. Daar willen als gemeente de helpende hand bieden. Voor de lange termijn zal verduurzaming van deze accommodaties nodig zijn en voor de korte termijn een gedeeltelijke compensatie van de kosten. We proberen hiermee het omvallen van deze verenigingen die een belangrijke rol hebben in onze samenleving, te voorkomen. Dit helpt, maar er zijn ook andere redenen dat verenigingen in zwaar weer komen. Het moeilijk kunnen vullen van bestuursfuncties en te weinig vrijwilligers en dalende leden aantallen.

Mocht u dit jaar meer willen bewegen, kijk dan eens wat voor mooie verenigingen wij binnen onze gemeentegrenzen hebben. En mocht u denken, "dat is niets voor mij", bedenk dan dat er ook een sportvereniging is gericht op hartpatiënten en chronisch zieken: Omloop90. Omloop90 helpt ouderen na een revalidatie weer om te sporten en actief deel te laten nemen aan de samenleving.

Maak er een mooi jaar van.



*Bericht van
de wethouder*



saMen

zorgen voor rust in je geldzaken.

"Mijn vrouw deed altijd de geldzaken. Dat was ons hele leven zo geweest. Toen zij overleed, moest ik zelf van alles regelen. Ik had daar helemaal geen verstand van. Alles regelen met de Belastingdienst bijvoorbeeld, dat lukte me niet. Haar verliezen was al zo moeilijk en nu kwamen daar ook de geldzorgen nog bij. Op een bepaald moment ging het helemaal mis. Ik moest hulp vragen, hoe moeilijk ook."

Soms loopt het leven anders dan dat je had gedacht. Wanneer je partner wegvalt, kan je ineens te maken krijgen met zorgen om geld. Ben je bang dat het verkeerd gaat? Of heb je misschien al beginnende schulden?

Wees eventuele problemen voor en kop aan bij de Kredietbank Midden-Groningen. Vraag vrijblijvend een adviesgesprek aan via:
www.midden-groningen.nl/advies-bij-geldzorgen

**Kredietbank
Midden-Groningen**



POSotief

Zuidbroek maakt kennis met Iraanse kookkunst



Een aantal inwoners van Zuidbroek kan meepraten over de kookkunsten van Mehdi Ghasgaie uit Hoogezand. De sympathieke kok verzorgde in Buurtcentrum de Broeckhof een kookworkshop voor belangstellenden. Op het menu stond Kalaam Polo. Dat gerecht viel in de smaak bij de Zuidbroeksters. „Echt lekker,“ stelde een van de heren die voor de tweede keer opschepte. „Wat mij betreft mag dit vaker.“ Ook beheerder Harvin Haan was erg tevreden over de maaltijd. „Ik ben zelf kok maar dit heb ik nog nooit geproefd. Echt lekker.”

Meer woningen voor senioren in Midden-Groningen

De gemeente Midden-Groningen, Lefier, Groninger Huis, Woonzorg Nederland en hun huurderorganisaties hebben een woningmarktonderzoek laten uitvoeren. Uit dit onderzoek blijkt dat er nieuwe huizen gebouwd moeten worden, bijvoorbeeld voor starters en senioren. Er moeten huurwoningen en koopwoningen bij komen om aan de vraag te voldoen. Het gaat om ongeveer 1.250 woningen tot 2030, meer dan waar op dit moment vanuit wordt gegaan.

Er is overal ruimte om te bouwen, niet alleen in Hoogezand en Sappemeer, maar in alle dorpen. Wel is de vraag naar woningen het grootst in kernen met voorzieningen. Dit zijn bijvoorbeeld winkels, scholen en goed openbaar vervoer. Een deel van de woningen die er al staan, moet verbeterd worden. Energiezuinig maken is dan belangrijk. Het gaat om sociale huurwoningen, particuliere huurwoningen en koopwoningen met een slecht energielabel.

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

POSotief

Vraag het aan Taco!

Beste Taco,

Ik hoor wel eens iets over schoonmaak voor de computer. Ik heb geen idee hoe dat zou moeten? Is dat voor de buiten- of de binnenkant?

Groetjes van Heleen

Beste Heleen,

Dat geldt voor de binnenkant. De software eigenlijk in de was doen. Het is best ingewikkeld maar met onze help prima te doen. Kom daarom maar even langs. Dan helpen we je graag,

Groetjes Taco



tacovanderkooij@dig050.nl



Wij helpen u bij bijna al uw digitale vragen!
Hoofdstraat 48 in Hoogezand (waar vroeger Certe zat)
Van maandag tot en met donderdag van 09.00 tot 15.30u!



Oplossing voor veel vragen bij Sociale Teams

Bij het ouder worden kunnen er vragen of problemen ontstaan op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. Veel ouderen weten de weg niet naar voorzieningen of kunnen geen oplossingen vinden voor ontstane problemen. Ook hebben ouderen niet altijd de beschikking over hulp uit hun eigen omgeving (mantelzorgers). De Sociale Teams kunnen in dergelijke gevallen een vraagbaak zijn, hulp bieden en u ondersteunen bij het maken van keuzes.

Sociaal Team West

Werkgebied: Spoorstraat-Kieldiep - Burg. Van Royenstraat - Noorderpark – Westerpark –Beukemabuurt
Oosterpark - Martenshoek - Stadshart Noord - Foxhol - Waterhuizen – Westebroek
Adres: Erasmusweg 147, 9602 AD Hoogezand
E-mail: sociaalteamwest@midden-groningen.nl

Sociaal Team Zuid

Werkgebied: Gorecht – Woldwijck – Kropswolde - Kie-Windeweer - Dreven – Stadshart zuid -
Kalkwijck – Zuiderpark – Vosholen West
Adres: Melkweg 145, 9602 JE Hoogezand
E-mail: sociaalteamzuid@midden-groningen.nl

Sociaal Team Oost

Werkgebied: Boswijck – Vosholen Oost – Sappemeer Oost - Borgercompagnie – Tripscompagnie -
Muntendam – Meeden – Zuidbroek - Noordbroek
Adres: Troelstralaan 8, 9649 HN Muntendam
E-mail: sociaalteamoost@midden-groningen.nl

Sociaal Team Noord

Werkgebied: Margrietpark – Sappemeer Noord - Compagniesterpark - Kolham – Scharmer- Harkstede
Woudbloem – Lageland- Luddeweer - Froombosch - Siddeburen -Slochteren -Schildwolde – Hellum –
Overschild - Steendam – Tjuchem

Adres: Hoofdweg 10a, 9621 AL Slochteren.
E-mail: sociaalteamnoord@midden-groningen.nl



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

- Manuele therapie
- Bekkenterapie
- Incontinentietherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatrische therapie
- Oedeemtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Shockwave therapie
- Hydrotherapie
- Thuiszorgfysiotherapie
- Redcord therapie
- MSU echografist

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

Fysiotherapie Hoogezand

Tel: 0598-324040

Email: info@fysiotherapie-hoogezand.nl

Website: www.fysiotherapie-hoogezand.nl



Bericht van de Kredietbank.

Vanaf 1 januari 2023 zijn de uitkeringen en het minimumloon omhoog gegaan. Als er beslag ligt op het inkomen, kan er meer geld naar de deurwaarder gaan. De beslagvrije voet wordt vaak niet automatisch aangepast.

De deurwaarder is wettelijk verplicht minimaal eenmaal per jaar de beslagvrije voet opnieuw te berekenen. Om te voorkomen dat er vanaf januari 2023 te veel geld naar de deurwaarder

gaat, kun je de deurwaarder vragen om de beslagvrije voet opnieuw te berekenen.

Heb je een inkomen boven het minimum, dan kan de beslagvrije voet lager uitvallen. Dat betekent dat er juist méér geld naar de deurwaarder gaat. Bereken daarom eerst zelf de beslagvrije voet via www.uwbeslagvrijevoet.nl.

Als je hier vragen over hebt of hulp bij wilt, dan kijken wij graag met je mee. Neem contact op via kredietbank@midden-groningen.nl of 0598-37 37 99.



**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

Zomeractiviteiten POSO

Nog even en dan is de winter voorbij en kunnen we weer genieten van mooi weer, ontluikend groen, bloemen en bloeiende heesters en bomen. Dan is het weer tijd om erop uit te gaan. En dat kan met POSO: fiets- en scootmobiel-tochten, klootschieten en rustig vissen bij de Gorechtvijver.

Onderstaand alvast een overzicht van alle data:

Fietstochten

Hemelvaart donderdag 18 mei, dinsdag 20 juni, dinsdag 18 juli, dinsdag 1 augustus en dinsdag 15 augustus.

Scootmobieltochten

Dinsdag 6 en 27 juni, dinsdag 25 juli, dinsdag 8 en 29 augustus.

Klootschieten

26 juli

Vissen

Woensdag 21 juni, woensdag 5 juli en 19 juli en woensdag 2 augustus.

Noteert u alvast de data. In de volgende POSOtief begin mei meer informatie over opgave en kosten.

Voor data zie ook onze website: www.poso-middengroningen.nl

Babbel en een Bakkie

Nieuw in het atrium van het Medisch Centrum Hoogezand-Sappemeer: Babbel & een Bakkie. Op maandag en donderdag is er een moment waarop iedereen welkom is voor een praatje en een kopje koffie of thee. Op maandag is dat van 13.30 tot 15.00 uur, op donderdag van 10.00 tot 11.30 uur.

Een aantal gastvrouwen is aanwezig om iedereen te verwelkomen, kopje koffie of thee in te schenken en eventueel een luisterend oor te zijn. Niets hoeft tijdens Babbel & een Bakkie, contact en gezelligheid staat voorop.

Koffie en thee is gratis. Wel staat er een potje waar men een vrijwillige bijdrage in kan doen. Dan kan er af en toe iets extra's uit betaald worden.



Hallo
JUMBO
Hoogezand en Sappemeer

Stichting Vrijwilligers Vervoer van start gegaan!



De stichting Vrijwilligersvervoer Midden-Groningen is in 2023 voorzichtig van start gegaan. Er is een personenbusje beschikbaar en er zijn een aantal vrijwilligers, die willen rijden.

Omdat het vervoer van ouderen, maar ook nieuwkomers in het gehele gebied van de gemeente Midden-Groningen een steeds groter probleem wordt, heeft het bestuur van Humanitas Midden-Groningen samen met het bestuur van de POSO in 2022 de Stichting Vrijwilligersvervoer Midden-Groningen opgericht. Het bestuur van deze Stichting wordt gevormd door leden van beide besturen.

Van het vervoer met het personenbusje kunnen ouderen gebruik maken, wanneer er geen ander vervoer beschikbaar is. Het bestuur van de Stichting Vrijwilligersvervoer heeft besloten dat voor een ritje een eenvoudig tarief van € 3 zal gaan gelden, zodat het voor de chauffeurs gemakkelijk is om af te rekenen. Het vervoer zal alleen plaatsvinden binnen de grenzen van de gemeente Midden-Groningen, behalve het vervoer naar de ziekenhuizen in Groningen stad, Scheemda en Stadskanaal.

Ouderen, die gebruik willen maken van het vervoer kunnen zich melden bij het kantoor van Humanitas (Telefoon 0598-383048). U kunt dit het beste minimaal twee dagen van tevoren doen. Dan hoort u of vervoer mogelijk is en op welke tijd u gereed moet zijn. U hoeft niet langs de weg te gaan staan, maar kunt gewoon thuis blijven. Afhankelijk van het reisdoel zal gekeken worden of de chauffeur daar wacht of een andere rit gaat doen en later terugkomt om de oudere terug te halen. Ouderen die een rolstoel mee moeten nemen kunnen geen gebruik maken van het personenbusje. Er is geen ruimte voor een rolstoel. Eventueel wel voor een rollator.



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

POSotief



HET LEVENSTESTAMENT

Wat als je door een gebeurtenis of ziekte niet meer zelf beslissingen kunt nemen? Wie geef jij dan toestemming om namens jou zaken te regelen?

Het levenstestament is niet hetzelfde als een testament.

Wil je er meer over weten? Kom dan op donderdagmorgen 9 maart naar de Bibliotheek. Gratis inloop, de koffie staat klaar vanaf 10.00 uur. Meld je vast aan via onderstaande website.

inassistentie.nl



Afvalkalender op papier? Kom even langs bij DIG050 en daar printen ze de kalender voor u uit!

Hoofdstraat 48 in Hoogezand

Online daten: Een up-date

In twee eerdere uitgaven heb ik u in het kort meegenomen in mijn online zoektocht naar een partner. Hoe staat het daar nu mee. Het blijft lastig, want hoe ouder je wordt, hoe kritischer je ook wordt. Maar niet ieder contact hoeft een partnerrelatie te worden. Je weet het eigenlijk pas als je elkaar ontmoet. Een vriendschap is ook helemaal ok, bijvoorbeeld met iemand waar je alleen mee wandelt of naar musea en concerten gaat. Op dit moment, as we speak, heb ik leuk contact met iemand, leuk genoeg om elkaar voor een partnerrelatie voorzichtig, rustig aan, te leren kennen.



Ik ga voor een Latrelatie, maar je weet maar nooit. Ik wens u en mijzelf een mooie lente, tot de volgende Up-date.

M. Heijmans, POSO-vrijwilliger

Vacature 'vrijwilliger Communicatie en PR voor de POSO Lifestyle Beurs 2023

Het POSO staat voor Stichting Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties die zich inzet voor 50-plussers in de gemeente Midden- Groningen en activiteiten organiseert, veelal samen met andere plaatselijke organisaties. Dit jaar organiseren we voor de 11 e keer de Lifestylebeurs voor senioren. Om het weer tot een groot succes te maken zijn we op zoek naar iemand die de commissie wil helpen bij de communicatie & pr rondom de beurs.

Wat vragen we van jou:

Je verzorgt de communicatie over de POSO Lifestylebeurs en de communicatie met de deelnemers. Je bent creatief in het gebruik van mogelijkheden van de on- en offlinecommunicatie Je hebt affiniteit met senioren en het ouderenbeleid van de Gemeente Midden-Groningen.

- * Je bent betrokken en enthousiast.
- * Je wilt je inzetten voor het verbeteren van kwaliteit van leven van senioren.
- * Je kan tijd vrij maken voor de werkzaamheden die de functie van je vraagt.
- * En je wilt positief kritisch meedenken.

Vind jij het leuk en boeiend om samen met ons, de commissie Lifestylebeurs, de 11 e POSO Lifestyle in Midden Groningen te organiseren, dan nodig ik je uit om contact op te nemen met Maria Bueving, telefoonnr. 06-41576270 Of via de mail Mariabueving@home.nl.

Graag voor 20 maart 2023

Gezellige middagen bij Sint Jozef

Voor alle senioren in Boswijk is er op de volgende dagen een gezellige activiteit in Zonnehuis groep, locatie Sint Jozef aan de Noorderstraat 142. De organisatie is in handen van Bewonersorganisatie Boswijk, Sint Jozef en POSO. De entree is gratis. Wij verzorgen de koffie, thee, cake of koek en een glas frisdrank of een borrel. De knabbelnootjes staan op de tafels.

Zet de volgende data en tijdstippen in uw agenda:

Vrijdagmiddag 3 maart van ½ 3 tot ½ 5 optreden van K Twije

Vrijdagmiddag 9 juni van ½ 3 tot ½ 5 optreden van zanggroep Flexibel

Vrijdagmiddag 14 september van ½ 3 tot ½ 5 weerpraatje van Harma Boer

Vrijdagmiddag 24 november van ½ 3 tot ½ 5 optreden van Piratenkoor Doekegat

K Twije (zangduo K2) wordt gevormd door de broers Bart & Evert Kruizinga (Bellingwolde / Winschoten). Met 'n Proatje mit n Ploetje' brengen we een gevarieerd programma met veelal Grunneger teksten in onze liedjes.

Wilt u een gezellige tijd beleven met liedjes uit de zestiger, zeventiger en tachtiger jaren? Dan is zanggroep **Flexibel** uit Delfzijl bijzonder geschikt!!De groep bestaat uit enthousiaste leden die op spontane wijze het publiek vermaken met herkenbare hits uit de voorgaande jaren, met af en toe een sprong naar recentere tijden.

Harma Boer was al van kinds af aan bezig het weer. Eerst als hobby naast haar werk als verpleegster in een tehuis. Dit heeft ze 20 jaar gedaan. Ze werkte bij de lokale omroep in Menterwolde en bij Radio Noord. Haar opleiding heeft ze gevolgd bij Piet Paulusma. In 2011 is ze ook voor TV Noord gaan werken. Nu is ze 7 dagen per week bezig en moet ze soms ieder uur paraat zijn. In het weekend zijn er minder weerpraatjes op radio en tv nodig.. Ze vertelt deze middag over verschillende weertypes vergezeld van prachtige foto's.



NIEUW | Zorg- en huurappartementen

De Veste, naast ZINN locatie De Burcht



Dat ZINN aansluit bij de huidige woonwensen van ouderen blijkt uit de belangstelling voor de nieuwe woonzorgconcepten in De Veste.

Toekomstige bewoners beschikken over een riant appartement met balkon of terras. Een team van professionals biedt hen lichte tot intensieve zorg. Bovendien zijn voorzieningen en specialisten in de buurt in nabijgelegen woonzorglocatie De Burcht.

Deze woonvorm spreekt ook (echt)paren aan, waarvan één van beiden intensieve zorg behoeft.

Waarom anderen kiezen voor een zorg- of huurappartement van ZINN:

- Veranderende zorgbehoefte
- De wens om zelfredzaam te blijven
- Gelijkvloers wonen
- Behoeft aan veiligheid en beschermde woonomgeving

ZINN

(Thuis)zorg | Wonen en Welzijn

Meer informatie en tarieven

- www.zinnzorg.nl
- servicepunt@zinnzorg.nl
- 050 585 2000

POSotief



STEUNPUNT MANTELZORG

MIDDEN-GRONINGEN

Mijn inspiratiekist

Dit recept is bedoeld als steun in donkere tijden. Het is verbluffend simpel en het helpt je direct. Waarom? Omdat je over een mooie kist beschikt, met allemaal spullen waar je blij van wordt.

Recept

(uit: klein geluk voor de mantelzorger)

Zoek een mooie stevige doos uit of een houten kistje.

Verf de kist of plak er mooi papier op. Je kunt ook oude tijdschriften gebruiken met mooie plaatjes of (eigen) foto's en stickers. Schrijf er de mooiste woorden op.

Heb je hier geen zin in, koop dan een fraaie kant-en-klare doos of kist.

Verzamel in de kist allerlei zaken waar je vrolijk van wordt. Dit kan van alles zijn, denk aan: een lekker geurtje, foto's van vroeger, een souvenir van een vakantie, mooie stenen, een doosje met snoepjes, je oude poesiealbum, etc.

Wanneer je steun nodig hebt of zin hebt in iets vrolijks, pak je de kist. Je laat alle spullen door je handen gaan. Glimlach en tel je zegeningen, dit is er allemaal voor jou.

Het leuke is dat de kist met je mee kan veranderen: spullen eruit die hun werk hebben gedaan, nieuwe dingen erin die je nu aanspreken. Veel plezier!

Heb je aan de hand van dit 'recept' vragen? Of misschien wel behoefte aan meer 'recepten' passend bij jouw situatie? Neem dan contact met ons op via mantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl of via 0598-364900.

Kijk ook eens op onze website voor meer aanbod en activiteiten www.kwartierzorgenwelzijn.nl



Donderdag 17 november is er van 14.00 tot 16.00 uur weer een Mantelzorg Café bij Kwartier, Laan van de Sport 2 te Hoogezand. Graag uiterlijk een week van tevoren aanmelden.

A TRIBUTE TO MAHALIA JACKSON



ZATERDAG
1 APRIL

Koop je
tickets op
kielzog.nl

KIELZOG
theater



Curatele ♦ Bewindvoering ♦ Mentorschap ♦ Opleidingen

**Als ik het niet (meer) alleen kan...
welke verzorging is het beste voor mij?
wie kan mijn geldzaken regelen?**



- ♦ Inzicht in uw geldzaken
- ♦ Hulp bij uw schulden
- ♦ Begeleiding bij uw zorgplan
- ♦ Ondersteuning bij uw zorgvra-



Masis CBM B.V.
Postadres
Postbus 71
9600 AB Hoogezand

Bezoekadres Hoogezand
Molendijk 17
9601 LH Hoogezand

Bezoekadres Winschoten
Het Boschplein 2
9671 GB Winschoten

t 0598-382366
e info@masis.nl

**Samen met u doen wij dit op geheel eigen wijze:
duidelijk, betrokken en afspraak is afspraak.**

Meer weten? Vraag een vrijblijvend gesprek
Spreekuren in
Hoogezand, Winschoten en Assen.
Wij komen ook graag bij u langs!

Wij zijn ook benoembaar als
**uw vertrouwenspersoon in
uw levenstestament**

Erkend lid van branchevereniging **P B I**

POSOTief

Praten over geld

Over geld praat je niet. Het is een diepgewortelde fatsoensregel waar we ons ook in de kerk aan houden. Het taboe is zo groot dat zelfs mensen met ernstige financiële problemen niet of veel te laat over hun geldzaken praten.

Iedereen kent mensen met schulden

Landelijk gezien heeft een kwart van de huishoudens serieuze financiële problemen. In Midden-Groningen maken inmiddels al ruim 450 huishoudens gebruik van de Voedselbank en dit aantal groeit. Dit is nog maar een deel van de huishoudens die grote moeite heeft om de eindjes aan elkaar te knopen. Dat aantal is nog veel hoger. Gezinnen en ouderen van wie het dagelijks leven ontwricht wordt door de schulden en die gebukt gaan onder groot persoonlijk leed.

Hulp komt nooit te vroeg

Dat is reden genoeg om te proberen deze gezinnen zo vroeg mogelijk te bereiken en actief hulp aan te bieden. Uit schaamte zoeken veel mensen namelijk pas hulp als de ellende niet meer te overzien is. Vaak trekken ze zich terug: de gordijnen blijven dicht, ze nodigen geen mensen meer thuis uit, zijn ineens vaak hun portemonnee 'vergeten' en doen niet meer mee aan activiteiten die geld kosten.

Mogelijk herkent u zulke signalen van geldnood bij uzelf of bij iemand in uw omgeving. Wacht in dat geval niet af.

Als u zich zorgen maakt over uw financiële situatie neem dan contact op met **onze coördinator Louise Reeder via het invulformulier op onze website of via 06-30753002.**



Samen lukt 't...

SchuldHulp Maatje

Schulden

**Geld geven helpt niet.
Deskundige hulp wél!**

Neem vrijblijvend contact op met onze coördinator: 06-30753002

uitdeschulden.nu/schuldhulp-in-middengro

-  **Waarborgstelling op**
(voor hulpverlening)
-  **Wettelijke schulden op**
(voor schulden van geldzaken)
-  **Wettelijke**
(voor jongeren)
-  **Geduld op**
(voor schulden van geldzaken)
-  **Wettelijke schulden op**
(voor schulden van geldzaken)



Als u dergelijke signalen in uw omgeving ziet, informeer voorzichtig of er geldzorgen zijn en wijs erop dat er hulp geboden kan worden. Leg uit dat iedereen hulp kan krijgen om de geldzaken weer onder controle te krijgen. U kunt doorverwijzen naar SchuldHulpMaatje voor gratis hulp van een deskundige en betrouwbare vrijwilliger.

SchuldHulpMaatje Midden-Groningen

In Midden-Groningen is stichting “Soamen kop ter veur” sinds 2021 actief als SchuldHulpMaatje Midden-Groningen met 12 enthousiaste Maatjes die u graag helpen.

Zie voor meer informatie ook onze webpagina:

<https://schuldhulpmaatje.nl/locatie/midden-groningen/>

Hoe u kunt helpen

Behalve door goed om u heen te kijken en zo nodig mensen met financiële problemen door te verwijzen kunt u ons ook financieel steunen. Als lokale stichting zijn wij volledig afhankelijk van fondsen en donaties.

U kunt een gift overmaken op NL80RABO0357 4968 68 t.n.v. St Soamen kop ter veur (we hebben ANBI-status)

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

Schweitzerlaan 4
9728 NP Groningen
050 571 3999
b.g.g. 06 174 174 58
info@zavie.nl
www.zavie.nl



SPREKUREN HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE

Maart: dinsdagmiddag 7, 14, 21, 28 + vrijdagavond 31 Mrt

April: dinsdagmiddag 4, 11, 18, 25 + vrijdagavond 28 Apr

Je hoeft geen lid van de Bibliotheek te zijn om hier gebruik van te maken.

Maak een afspraak bij de balie van de Bibliotheek (Gorecht 19)

klantenservice: 088-5061900

Meenemen naar de afspraak: digiD, jaaropgaven, bankpas, legitimatiebewijs en ev. overige formulieren

Hulp bij belastingaangifte

**DE BIBLIOTHEEK
HELPT!**

 in de maanden Maart en April 2023

Bibliotheek Hoogezand
biblionetgroningen.nl



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](https://www.specsavers.nl) en maak nu een afspraak.



POSotief

WONEN IN HET STADSHART VAN HOOGEZAND

— de Reensche Compagnie



Tak van Poortvliet
huren vanaf 60 jaar
in de sociale sector
(huurtoeslag mogelijk)

Van der Duyn van Maasdarn
huren vanaf 60 jaar
in de sociale sector
(huurtoeslag mogelijk)

Atlantaborg
huren vanaf 45 jaar
in de vrije sector
(huurtoeslag NIET mogelijk)

**Verhuur van
bedrijfsruimtes
en garages**

Tak van Poortvlietstraat 361 - 9602 PJ Hoogezand - (0598) 32 26 64 - www.reenschecompanie.nl - info@reenschecompanie.nl

POSotief

Vrienden van de POSO.

POSO is een stichting die zich inzet voor 50plussers in de gemeente Midden-Groningen, die activiteiten organiseert, veelal samen met andere plaatselijke organisaties. U kunt hierbij denken aan zomeractiviteiten als fiets- en scootmobieltochten, vissen, klootschieten een bezoek aan de Historische werf of Fraeylemaborg, 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, rijaardigheidsritten en in samenwerking met het Aletta Jacobs College workshops met koken 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 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.

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.

Bent u al Vriend van POSO?

Fysiotherapie Hoogezand

Gem MG Schuldhulpverlening

Hotel Restaurant Faber

Jumbo Sappemeer

Kielzog Theater Kunstencentrum

Kwartier Zorg en Welzijn

Masis

Reenske Compagnie

Specsavers Hoogezand

Uitvaartzorg Brouwer

Van Kasteel

Van Smaak (Ingrid Buursma)

Veldkamp & Elzinga Notarissen

ZINN

ZaVie

Bedrijven vrienden

Beter Horen

De Boer Schoenmode

Het Meisje van Rustenburg

Irma Adema

iT-Land/Veldhuis

juwelier Meijer

Jopie Jong Woninginrichting

Keurslager Smit

Londeman Mannenmode

Mitra Dranken Vogel

Reinders Installatietechnieken

Restaurant De Gouden Zon

Slagerij Johan Boltjes

Van der Klei Optiek

Winkeliersver De Hooge Meeren

Particulier:

Hr. en Mw. Boekholt

Mw. A. Bodewes

Mw. M. Bueving

Mw. T. Davids

Mw. M. Franssen

Hr. C. Goddijn

Hr. T. Guns

Hr. H. Haze

Hr. en Mw. van der Heide

Mw. Van Hout-Moolag

Mw. W. Hummel-Niemeijer

Hr. W. Kiewiet

Mw. F.G. Kranenborg

Mw. W. Kleefman

Mw. J Knevelman

Hr. J Leeuwerink

Mw. M. Meijer-Tigchelaar

Mw. A. Paré

Hr E Prummel

Hr. G. Renkema

Hr. F. Ronda

Mw. M. Schaank

Mw. J. Schilthuis

J. Schipper- Smith

Mw. G. Smit-Venema

Hr. L. van Son

Mw. J. van der Steeg

Hr. M. Talsma

Mw. G. vd Tuin

Mw. Vegter

Hr. En Mw. Veldhuis

Hr. I. Vinckers

Mw. G. de Vreede-de Rooij

Mw. J. Vriesema

Mw. H. Wildeveld-Tuizenga

Hr. M. Zuiderveld





Aandacht voor jouw welzijn

- Jongerenwerk
- Buurt en dorp
- Mantelzorg
- Vrijwilligerswerk
- Meedoen
- Geldzaken
- Sociale Teams



www.kwartierzorgenwelzijn.nl