Jaargang 16 nummer 6 2026

POSOtief



VELDKAMP notarissen

Meint Veningastraat 121
9601 KE Hoogezand

Postbus 31
9600 AA Hoogezand

0598- 39 98 80
veldkampnotarissen.nl

POSOtief

Bericht van de voorzitter



Ben ik de enige die vindt dat het jaar zo snel weer voorbij is?
Voor u ligt alweer de uitgave november-december 2026 van POSO.

Allereerst zeggen wij onze partners waaronder de gemeente, Kwartier Zorg & Welzijn en alle overige partners die het schrijven van deze 2-maandelijkse uitgave mogelijk maken hartelijk dank voor hun vertrouwen in POSO.

Ook onze vrienden van POSO en onze adverteerders in ons magazine zeggen wij dank voor het mede mogelijk maken van ons magazine. Wij hebben positieve berichten gehoord op de Dag van de Ouderen die op meerdere plekken in Midden-Groningen zijn gehouden. In dit magazine treft u weer waardevolle artikelen en verslagen aan van gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. De lijst met aanmeldingen voor het varen met de Loodskotter was overvol. Helaas moesten enkelen teleurgesteld worden. Het verslag van de vaartocht vindt u verderop.
De verslagen van zowel de fiets- als de scootmobieltochten vindt u op onze website.
Onze website staat vol met actuele gebeurtenissen.

Zo ook het nieuws over onze niet te missen POSO-lifestyle beurs op zaterdag 21 november a.s. waar ik u hoop te ontmoeten. Een onderwerp op de lifestyle beurs is “Betekenisvol ouder worden” waarmee de beurs het bezoeken zeker waard is. U kunt zich ook opgeven voor de workshop “hoe gebruik ik kunstmatige intelligentie (AI)” Het bestuur van POSO gaat bezig met een jaarplan, waarin geprobeerd wordt nieuwe activiteiten en voorlichtingen te organiseren. In de volgende editie hoort u hierover meer.
Het Platform Ouderen nodigt u uit om aan te schuiven bij ons maandelijks overleg.
Ook treft u een artikel van de communicatieadviseur Midden-Groningen aan. Zeer lezenswaardig.

Mocht u zelf een leuke activiteit of en verhaal weten, mail ons gerust.
voorzitter@poso-middengroningen.nl
Ik ben mij ervan bewust dat het aan de (te) vroege kant is, maar alle lezers wens ik alvast goede feestdagen en een gezond nieuwjaar 2027 toe!

Levensplezier kent geen leeftijd. Vier het leven

Gaat u met ons mee?

Genieten van een mooie voorstelling. Een bijzonder concert. Een museum dat u raakt. Samen een kop koffie, een goed gesprek, nieuwe mensen ontmoeten. Die momenten blijven tellen, juist als u ouder wordt. Gaat u graag eropuit, maar vindt u het lastig om alles zelf te regelen? Of gaat u liever niet alleen op pad? Dan bent u bij Vier het Leven van harte welkom.

Wij halen u op, samen beleeft u meer

Vier het Leven brengt ouderen samen via het echte culturele leven: naar theater, concert, film en museum, bij u in de buurt. Een betrokken vrijwilliger haalt u thuis op, en samen met andere gasten geniet u van een uitje. Er is alle tijd voor ontmoeting, gezelligheid en een goed gesprek. Na afloop brengen we u weer veilig thuis. En bent u wat minder mobiel? Ook dan kunt u gewoon mee.

www.vierhetleven.nl

U hoeft zich nergens druk om te maken

Boekt u een uitje? Dan is alles voor u geregeld:

- toegang tot de voorstelling of activiteit
- vervoer van deur tot deur
- begeleiding door warme, betrokken vrijwilligers
- iets te drinken tijdens het uitje
- het gezelschap van leeftijdsgenoten

Meer dan een uitje

Veel gasten genieten niet alleen van de cultuur, maar minstens zoveel van het contact met anderen.

Want een uitje met Vier het Leven is meer dan een middag of avond uit. Het is er weer even bij horen. Gezien worden.



Samen lachen. Zo blijft u actief, betrokken en midden in het leven staan.

Wat zullen we samen doen in uw regio?

Bent u zeventig jaar of ouder, vraag dan geheel vrijblijvend het programma van uw regio aan.

U ziet dan meteen welke activiteiten er zijn. Op www.vierhetleven.nl vindt u ook alle informatie:

het aanbod in uw regio, en de mogelijkheid om u in te schrijven en te reserveren.(035 524 51 56)

Bel of mail ons, we horen graag van u!

vier het leven

POSOtief

zaVie

zorg en aandacht voor iedereen

Uw mogelijkheden staan centraal, wij geloven in de kracht van mensen zelf!

zaVie is dé belangenbehartiger van, door en voor iedereen die in de provincie Groningen zorg, aandacht en ondersteuning nodig heeft: mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking (en/of verslavingsproblematiek), chronisch zieken, senioren en hun familieleden/ mantelzorgers. Wij willen voor hen een betere maatschappelijke positie en kwaliteit van leven.

Ons doel

Een samenleving waarin:

- iedereen de zorg en ondersteuning krijgt die nodig is;
- iedereen ertoe doet en gelijkwaardig mee kan doen;
- ieders talent wordt gezien, gehoord en ingezet.

Onze activiteiten

- Voorlichting: we organiseren bijeenkomsten over diverse onderwerpen zoals stigma en toegankelijkheid.
- Signalering: wij luisteren naar ervaringen, signaleren knelpunten en gaan op zoek naar oplossingen.
- Netwerkvorming: we werken aan een netwerk met én voor de achterban.

Doe mee!

Vrijwilligers doen het werk bij zaVie, zij maken het verschil! Zij kunnen bij ons hun eigen kracht (her)ontdekken, zichzelf ontwikkelen, ervaringen delen, deze bundelen en inzetten voor betere zorg en ondersteuning in onze provincie. Wilt u hier ook aan bijdragen? Bel of mail ons. U bent van harte welkom!



Contactgegevens
Leonard Sprengerlaan 13
4e verdieping
050 5713999
Bgg 06 174 174 58
Www.zavie.nl
info@zavie.nl

Hoe krijgt u weer grip op uw leven?

Of zoekt u hulp voor iemand anders?

Wij helpen bij

Curatele
Bewindvoering
Mentorschap

masis

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

Faber



Hotel Restaurant

"Al het fijne onder één dak"







Overnachten ♦ Vergaderen

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

www.hotelfaber.nl

Hallo

JUMBO

Hoogezand en Sappemeer

Stichting POSO

Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties

OUDERENBELANGEN Middden Groningen POSO

Valpreventie helpt senioren langer zelfstandig te blijven

Een val kan grote gevolgen hebben. Niet alleen lichamelijk, maar ook voor het zelfvertrouwen. Sommige mensen worden na een val bang om opnieuw te vallen en gaan daardoor minder bewegen. Juist dat kan ervoor zorgen dat spieren en evenwicht achteruitgaan.

Valpreventie helpt om dat risico kleiner te maken. Met oefeningen voor kracht, balans en lopen worden benen en spieren sterker. Ook leren deelnemers hoe ze zich veiliger kunnen bewegen, bijvoorbeeld bij het opstaan, traplopen of wandelen.

Daarnaast wordt vaak gekeken naar andere oorzaken van vallen. Denk aan slecht passende schoenen, medicijnen, verminderd zicht of losse kleedjes en andere obstakels in huis.

Het grote voordeel van valpreventie is dat senioren zich zekerder kunnen voelen. Wie vertrouwen heeft in het bewegen, blijft makkelijker actief, gaat vaker naar buiten en kan langer zelfstandig blijven wonen.

Voorkomen is natuurlijk beter dan herstellen. Daarom is het verstandig om niet pas na een val aandacht te besteden aan valpreventie. Ook mensen die nog nooit zijn gevallen, kunnen er veel voordeel van hebben.



Voorpagina: Orgelbedrijf Joris ten Have uit Zuidlaren verzorgde een lezing in Kolham. Uiteraard mogen bezoekers dan ook een poging doen om zo een orgeldraai diploma te verdienen.

Alzheimer Café Hoogezand biedt steun, informatie en ontmoeting

Het Alzheimer Café Hoogezand organiseert ook dit jaar weer een reeks interessante bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun mantelzorgers, familieleden en andere belangstellenden. In een ontspannen en gastvrije sfeer worden onderwerpen besproken die te maken hebben met leven met dementie. Bezoekers kunnen niet alleen luisteren naar deskundigen, maar ook ervaringen delen en vragen stellen.

De serie wordt op **18 november** afgesloten door instroomcoördinatoren **Amber Helder** en **Ellen van Agthoven**, die uitleg geven over de mogelijkheden voor opname in een zorginstelling en welke stappen daarbij horen.

Het Alzheimer Café biedt niet alleen waardevolle informatie, maar vooral ook herkenning en ontmoeting. Iedereen die te maken heeft met dementie of meer over het onderwerp wil weten, is van harte welkom.

Locatie: De Burcht, Hoogezand
Tijd: vanaf 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur)
Toegang: gratis, aanmelden is niet nodig.

Samen praten, luisteren en ervaringen delen maakt dat niemand er alleen voor hoeft te staan. Het Alzheimer Café is er voor iedereen die betrokken is bij dementie.



Over AI hebt u weleens wat gehoord.
Het is kunstmatige intelligentie.
Maar……hoe kan ik AI veilig gebruiken?
Niet alleen veilig maar wat kan ik er mee?
Waarvoor zou ik het in mijn dagelijkse werkzaamheden gebruiken?

Een antwoord op al deze vragen vindt u binnenkort tijdens een
workshop over AI bij DIG050 in Hoogezand
U kunt zich opgeven:
info@dig050.nl

DIG050 en Seniorweb staan ook op de POSO Lifestyle Beurs
zaterdag 21 november a.s. in de Kalkwijkhal
Kom gerust langs. Ook daar kunt u zich inschrijven.



In het Gronings heeft het woord wies de hoofdbetekenis wijs, eigenwijs of parmantig.

Afhankelijk van hoe je het gebruikt, kan het verschillende betekenissen hebben:

• Wijs (verstandig): Net als in het Nederlands betekent het 'verstandig'. Bijvoorbeeld in de Groningse uitdrukking: "Doe proatste noa dast wies bist" (Je praat naar je verstand / Je weet wat je zegt).

• Eigenwijs: Iemand die heel erg zijn eigen plan trekt, wordt in het Gronings vaak aigenwies of simpelweg wies genoemd.

• Wies mit (blij / trots op): Een zeer bekende Groningse uitdrukking is "ik ben wies mit...". Dit betekent dat je erg blij, trots of ingenomen bent met iets of iemand (bijvoorbeeld: "Ik ben slim wies mit mien neie fiets" – Ik ben heel erg blij met mijn nieuwe fiets).

Valpreventie

GRATIS intake & valpreventie programma

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

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

Erasmusweg 139, 9602 AD, Hoogezand

0598 - 397452

info@vankasteel.nl

www.vankasteel.nl



Het gelijk (deel 2)

In een vorige column heb ik het over gelijk zijn gehad, met de conclusie dat we een grote diversiteit aan menselijk zijn hebben. In deze column neem ik het risico om over gelijk hebben te schrijven.

Want wat hebben we allemaal een gelijk en laten we dat ook graag horen en soms ook zien. En daar is in wezen niets mis mee. Het wordt alleen problematisch als er geen gesprek meer mogelijk is. Nederland is altijd een compromissen-land geweest waar heel verschillende standpunten op tafel kwamen en er al polderend naar een uitkomst werd toegewerkt waar de pratende partijen zich in konden vinden. Een beetje geven en een beetje nemen en we komen er wel. Maar die tijd lijkt voorbij. We zien een verharding in standpunten waarbij ieder zich verschuilt achter zijn eigen gelijk en niet meer open staat voor het compromis. Dat levert een heleboel kleine partijtjes op en een hoop frustraties in den Haag.

Maar we zien dat ook op andere plekken in de maatschappij. We beschikken anders dan 50 jaar geleden over heel veel direct beschikbare informatie, waar we dagelijks een weg in proberen te vinden. En het is best ingewikkeld om uit die informatie een eigen standpunt te bepalen. Je hebt de tijd niet om alles te onderzoeken en je moet af en toe wel kleur bekennen. Die grote hoeveelheid informatie leidt er ook toe dat we onze eigen expert zijn geworden. We googlen wel even wat de beste behandeling is bij een aandoening of ziekte. We geven kinderen wel thuis onderwijs want alles wat ze kunnen en moeten leren is online beschikbaar. Dat klusje kun je prima zelf doen in plaats van een vakman in te schakelen. Er staat wel ergens een filmpje hoe het moet. Dit leidt bij sommigen zelfs tot complotdenken doordat men de specialisten wantrouwt, want men heeft zelf andere informatie en vindt het raar dat de overheid dat niet vertelt en die informatie blijkbaar achterhoudt.



Al die informatie waar iedereen vrij over kan beschikken leidt niet zomaar tot meer gelijkheid. Het vergt een kritische houding om vanuit die hoeveelheid informatie voor jezelf een standpunt te bepalen. Het helpt echt als je in gesprek blijft met mensen die een andere mening hebben dan jijzelf. Dat je nieuwsgierig blijft naar hun motieven en redenatie. Daar word je wijzer van. We kunnen tenslotte niet allemaal gelijk hebben of krijgen. En dat zit niet alleen bij die ander.

Bericht van de wethouder

Kwartier
Zorg & Welzijn

GRATIS ADVIES VOOR OUDEREN



Waarvoor kan je bij de vrijwillig ouderenadviseur terecht?

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



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

Scan de QR-code en luister naar de podcast

Of zoek **'Verdwaald in je hoofd'** op Spotify

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

PLATFORM OUDEREN Midden-Groningen

Heeft u vragen over ouder worden en

Wonen – Sociaal - Gezondheid

Het Platform Ouderen Midden-Groningen wil allen die ouderen een warm hart toedragen verbinden. Het platform richt zich op de Participatie en het Welzijn van alle ouderen binnen Midden-Groningen.

Ons motto:

- Actief betrekken van ouderen
- Zoeken naar onderlinge verbinding

Komen tot oplossingen en goede (beleids-)adviezen over ouderen
Wij staan niet aan de zijlijn maar denken mee!

- We werken met toegankelijke en eigen methodes om in contact te komen met iedereen die zich bezighoudt met het proces van 'ouder worden.
- We helpen mee om ouderen een goede positie te geven in wijken en dorpen.

We houden van samenwerking, dus integraal werken is het uitgangspunt.
Geïnteresseerd?

Neem dan contact op met ons op en we informeren je graag over onze ambities.

Meer informatie over wat en hoe we werken en wie we zijn?
Bezoek dan onze website: https://www.platformouderen-middengroningen.nl/
Ook ben je welkom om aan te schuiven bij ons maandelijks overleg.
Wij zijn bereikbaar via het emailadres:
info@platformouderen-middengroningen.nl
en telefonisch via: 06 44 86 98 38

Kom ontdekken, genieten en ontmoeten op de POSO Lifestylebeurs!

Nieuwe ideeën opdoen, vertrouwde gezichten ontmoeten en verrassende stands ontdekken: op 21 november bent u vanaf 13.00 uur van harte welkom op de jaarlijkse POSO Lifestylebeurs in De Kalkwijck te Hoogezand.

POSO – het Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties – brengt ongeveer **60 tot 70 standhouders** samen. Van gezondheid en welzijn tot wonen, bewegen, ontspanning en veiligheid: er valt van alles te ontdekken. Stel uw vragen, laat u inspireren en maak kennis met het aanbod in onze regio.

Naast vertrouwde deelnemers verwelkomen we dit jaar ook nieuwe gezichten. We lichten er alvast twee uit.

Lekker eten, gemakkelijk thuis
Een warme, verse maaltijd zonder zelf in de keuken te staan? **Catering Perdok** uit Zuidbroek bezorgt maaltijden aan huis in Hoogezand en omgeving. Dat kan uitkomst bieden wanneer koken minder gemakkelijk gaat, bijvoorbeeld tijdens het herstel van een operatie. Maar ook als u gewoon eens een dagje niet wilt koken! Bij de stand kunt u kennismaken met het aanbod en vragen stellen over de mogelijkheden.

Even uitwaaien op het Zuidlaardermeer
Ook **Varen met Geluk** is voor het eerst van de partij. Deze onderneming organiseert rondvaarten op het prachtige Zuidlaardermeer. Genieten van het water, de natuur en elkaars gezelschap: een ontspannen uitje met familie, vrienden of een vereniging.
Ontdek bij de stand welke vaartochten en arrangementen bij uw gezelschap passen.

Kapot? Misschien kan het nog een ronde mee!
Een apparaat of gebruiksvoorwerp dat niet meer werkt, hoeft niet altijd weggegooid te worden. De vrijwilligers van het **Repair Café uit Hoogezand** bekijken tijdens de beurs graag of zij het kunnen repareren.

Een middag voor nieuwe ideeën én gezellige ontmoetingen
De Kalkwijck wordt sfeervol aangekleed en u wordt hartelijk ontvangen. Wandel op uw gemak langs de stands, maak een praatje en ontdek wat de deelnemers voor u kunnen betekenen.
Juist die combinatie van informatie, inspiratie en ontmoeting maakt de POSO Lifestylebeurs zo geliefd. Misschien gaat u naar huis met een praktisch advies, een idee voor een leuk uitstapje of een onverwacht fijne ontmoeting.

Zet 21 november alvast in uw agenda. Kom gerust samen met een buur, vriend of familielid. Ook als u alleen komt, bent u van harte welkom!

“Je hoeft het niet alleen te doen”

Interview met Boudewijn



Geldzorgen kunnen iedereen overkomen. Boudewijn (74) weet hoe het is om het overzicht kwijt te raken. Hij vertelt zijn verhaal om anderen te laten zien dat je er niet alleen voor staat.

Boudewijn werkte 41 jaar als ambtenaar en zorgde daarnaast jarenlang voor zijn moeder. Toen de zorg steeds intensiever werd, werd het hem te veel. Hij kreeg een burn-out en verloor ook het overzicht over zijn geldzaken. *“Ik betaalde rekeningen dubbel of juist helemaal niet. Ik wist gewoon niet meer waar ik moest beginnen.”*

Via het sociaal team kwam Boudewijn terecht bij Kredietbank Midden-Groningen. Vooral het eerste gesprek is hem bijgebleven. *“Er werd meteen gezegd: het komt goed, we gaan je helpen. Alleen dat gaf al rust.”*

Samen met de Kredietbank bracht hij zijn geldzaken stap voor stap weer op orde. De begeleiding geeft hem nog altijd rust en zekerheid. Voor Boudewijn is dat precies wat de Kredietbank betekent: ontzorgd worden. *“Door alles op tafel te leggen, viel er een last van mijn schouders. Je hoeft het niet meer alleen te dragen.”*

Boudewijn hoopt dat anderen niet te lang blijven rondlopen met geldzorgen. Schaamte kan de stap om hulp te vragen groot maken, weet hij. *“Pieker niet langer over je geldzorgen. Misschien heb je net dat zetje nodig om over de drempel te komen. Bij de Kredietbank staan ze voor je klaar. Ik kan erover meepraten.”*

Heb je vragen of zorgen over geld? Neem contact op met Kredietbank Midden-Groningen. We zijn er voor je. Bel naar 0598 – 37 37 99 of mail kredietbank@midden-groningen.nl.

gemeente Midden-Groningen

Kredietbank
Midden-Groningen
Samen zorgen voor rust in je geldzaken.

POSOtief


First Mates
Durf jij een nieuwe klik te maken?
SPEEDDATEAVOND
ONTMOET ELKAAR.
MISSCHIEN HET BEGIN VAN
IETS MOOIS!
LEEFTIJD
50+
Kwartier Zorg & Welzijn
EEN GEZELLIGE SPEEDDATEAVOND WAAR MENSEN ELKAAR KUNNEN ONTMOETEN EN MOGELIJK EEN NIEUWE LIEFDE KUNNEN VINDEN
VOOR INWONERS VAN DE GEMEENTE MIDDEN-GRONINGEN
BIJ VOLDOENDE AANMELDINGEN WORDT DE AVOND GEORGANISEERD
EEN AVOND VOL LEUKE GESPREKKEN, LACHEN & MOGELIJK EEN BIJZONDERE ONTMOETING
Aanmelden via
sjors.edens@midden-groningen.nl
Zet de eerste stap naar iets moois!
SAMEN MAKEN WE MIDDEN-GRONINGEN NOG MOOIER

Vraag het aan Ronald van DIG050

Hallo Ronald ik ben Jaap en ik heb een vraag over mijn wachtwoord van Google. Ik kan niet meer in de mail komen want ik ben mijn wachtwoord kwijt. Nu heb ik gehoord over een wachtwoordmanager. Wat is dat?

Hallo Jaap,

Bdankt voor je vraag.

Er zijn meerdere manieren om je mail account te redden. Dat kan een tweede e-mailadres zijn of een telefoonnummer. Of allebei. Ook kan een wachtwoordmanager helpen. Deze kan de inloggegevens van sites opslaan in een programma die in browser zit.

Je kunt ook sterke wachtwoorden laten maken door hem en laten opslaan. Dit kan bijvoorbeeld door browsers als Chrome of Microsoft Edge. Mocht je er niet uitkomen kan misschien een van ons helpen.

Ronald

Je bent altijd welkom.



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.

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!



Gezond, Samen en Zingeving

Betekenisvol ouder worden: Doe mee met het gesprek !!

Komend jaar starten we op verschillende plaatsen in de gemeente Midden-Groningen het gesprek met elkaar over ***betekenisvol ouder worden..***

Suzanne Biewinga schreef er een prachtig boek over met als titel "Ouder worden als ervaring".
Daarin schrijft zij dat wij als mens allemaal het verlangen in ons dragen om betekenis te geven aan ons leven. Juist ook als we ouder worden en het arbeidsproces en onze gezinstaken achter ons laten en onze sociale omgeving soms ingrijpend verandert. Juist dan krijgen we vaak meer te maken met thema's als gezondheid, verlies en dood.

Suzanne Biewinga reikt ons een aantal bouwstenen aan die ons kunnen helpen. Graag delen we en bespreken we deze in kleinere groepen. We nodigen je van harte uit daaraan mee te doen.

Meer informatie vind je op de Lifestyle Beurs van 21 november.

Je vindt ons onder de banners *Gezond, Samen* en *Zingeving*

De gesprekken zijn een initiatief van het Platform Ouderen Midden-Groningen en Kwartier-Zorg en Welzijn

---



11 november is het weer Sint Maarten

Muziek vanuit het hart

“Het belangrijkste in de muziek staat niet in de noten.” Die uitspraak van Gustav Mahler past ons als Amusementskoor CorazonSingers goed. Wij zingen niet alleen met elkaar, maar vooral ook vanuit het hart.

Ons gemengde koor bestaat uit enthousiaste zangers en zangeressen die samen genieten van muziek, gezelligheid en mooie momenten met elkaar én met ons publiek.

We zingen meerstemmig en hebben een breed en gevarieerd repertoire: van Hollandse muziek en Duitse Shanty’s tot licht klassiek en bekende evergreens. Bij ieder optreden proberen we er een feestje van te maken. Muziek verbindt, ontroert en brengt mensen samen. En soms voegen we daar nog iets bijzonders aan toe: onze eigen dichteres, die tijdens optredens regelmatig haar gedichten voordraagt.

Op **21 november** zijn wij te vinden op de **POSO Lifestyle beurs** in Sportcentrum De Kalkwijck in Hoogezand. We hopen je daar te ontmoeten en misschien zing je zelfs gezellig een stukje met ons mee! Lijkt het je leuk om te zingen en onderdeel te worden van een gezellige, enthousiaste groep?



Nieuwe leden zijn van harte welkom! Ervaring is niet het belangrijkste; plezier in zingen en samen muziek maken staat voorop. Ben je benieuwd naar ons koor, ons repertoire of onze eerdere optredens? Neem dan gerust eens een kijkje

Gebroken hart

Duizenden gedachten
ze spoken door mijn hoofd
ik voel me lamgeslagen
verloren en verdoofd

Als een fikse regenbui
blijven tranen vloeien
mijn ogen blijven branden
terwijl mijn wangen gloeien

Ik voel me koud en zo verloren
en dwaal maar in het rond
in het diepst van mijn gedachten
vind geen pleister voor de wond

Langzaamaan verdrink ik
in een poel van zwart
want er bestaat geen medicijn
voor een gebroken hart



© Photo Canva

Even kennismaken met Zwanie



Mijn naam is Zwanie; een trotse mama, echtgenote, voorzitter van een zangkoor en sinds enkele jaren mag ik mezelf ook dichteres noemen.

Wat begon als een hobby, is uitgegroeid tot een echte passie. Waar ik voorheen vooral voor de ontspanning schreef, deel ik mijn gedichten nu met veel plezier met anderen. Ik doe graag mee aan voordrachten, heb inmiddels een eigen website en werk met veel liefde aan mijn eerste eigen dichtbundel.

Op de website kun je niet alleen kennismaken met de gedichten, maar neem ik je ook mee in het proces van gedachte tot gedicht en vertel ik over alles wat er komt kijken bij het maken van de dichtbundel.

Omdat niet iedereen graag leest, heb ik een (F)luisterpagina toegevoegd, waar je lekker achterover mag leunen en naar de gedichten kunt luisteren. Maatschappelijke betrokkenheid vind ik erg belangrijk. Daarom breng ik op de website graag goede doelen en mooie initiatieven onder de aandacht die mijn hart raken. Zo probeer ik op mijn eigen wijze een klein steentje bij te dragen.

Wat ik zo bijzonder vind aan poëzie, is dat iedereen een gedicht op zijn of haar eigen manier beleeft en interpreteert. Het is mijn wens om mensen met mijn gedichten te raken, te troosten of simpelweg een glimlach op hun gezicht te toveren.

Ik nodig je van harte uit om eens een kijkje te nemen op

www.zwanieschrijft-hersenspinsels.nl
en lekker te verdwalen in mijn wereld vol hersenspinsels.

Liefs,
Zwanie

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!



Kwartier
Zorg & Welzijn

FYSIOTHERAPIE
HOOGEZAND
SAPPEMEER
THERAPIE | REÏNTEGRATIE | TRAINING



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

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

Wilt u wat aan uw conditie doen dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut trainen in een van onze moderne oefenzalen in het **Gezondheidscentrum de Pleiaden,**
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

FYSIOTHERAPIE
HOOGEZAND
THERAPIE | REÏNTEGRATIE | TRAINING



Nieuws van de Kredietbank Midden-Groningen

Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met goede voornemens. Misschien herkent u dat.
Wilt u in 2027 graag beter op uw geld letten? Dat is een goed idee. De prijzen zijn gestegen en dat merkt bijna iedereen in de portemonnee. Daarom geven wij u tips:

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

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

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

Hulp nodig? U staat er niet alleen voor.

Misschien wilt u in 2027 graag meer grip op uw geld. Wij, Kredietbank Midden-Groningen, kunnen u daarbij helpen. Gratis, zonder oordeel en in uw eigen tempo. We nemen rustig de tijd en kijken hoe we u kunnen helpen. Als u dat prettig vindt, kunnen we bij u thuis langskomen. U mag altijd zelf beslissen.

U kunt ons gerust bellen op 0598 – 37 37 99 of mailen naar kredietbank@midden-groningen.nl.



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.

zinngezondheidszorg.nl | 050 585 2000



Rein van der Meij: bouwen, fotograferen en vooral blijven kijken

De lange winteravonden komen er weer aan. Menigeen ziet ertegenop en weet niet wat te doen tijdens die donkere uren. De 72-jarige Rein van der Meij uit Hoogezand heeft daar geen moeite mee. Hij pakt dan zijn hobby, het maken van knikkerbanen, weer op. Wie nu denkt aan de simpele houten banen met drie plankjes, heeft het mis. Rein bouwt banen met Gravitrax, een stevig systeem dat je eindeloos kunt afbreken en opnieuw opbouwen. „Ik ben begonnen met het merk Spacerail. Je kunt er fantastische banen mee maken, maar het systeem is heel kwetsbaar. Toen ontdekte ik Gravitrax. Daar ben ik erg blij mee."

Aan elke baan die Rein bouwt, gaat een denkproces vooraf. „Ik werk vanuit een idee", vertelt hij. „Het moet bijvoorbeeld een baan worden waarbij de knikker heel lang rolt. Mijn record staat nu op ongeveer drie minuten. Een baan is in principe heel simpel: het gaat van boven naar beneden en daarna opnieuw naar boven en beneden, maar dan op een andere manier, soms wel vijf keer achter elkaar. Daarin kun je eindeloos variëren. Hoe sommige banen worden gebouwd, noteer ik soms. Ik bouw ze eigenlijk nooit opnieuw." Als de baan klaar is, geniet Rein een tijdje van het eindproduct. „Als ik er flauw van ben, breek ik hem weer af." Wel maakt hij dan een video, die hij op YouTube zet. „Ik vind het vooral leuk als ik nieuwe onderdelen heb gekocht om vervolgens te kijken wat ik ermee kan."

De bouwer legt uit dat hij wel voorwaarden stelt aan zijn banen. Zo moeten ze verplaatsbaar zijn, zodat ze op zijn bureau kunnen staan. Zijn partner wil de eetkamertafel immers ook weer kunnen gebruiken. Rein is niet de enige liefhebber van Gravitrax. „Er zijn ook liefhebbers die zelf onderdelen printen. Een belangrijke leverancier woont op de Shetlandeilanden."

Een andere hobby van Rein is fotograferen. „Ik wandel veel in het natuurgebied hier vlakbij en bijna altijd vind ik wel iets dat het waard is om op de foto te zetten. Het is nu bijvoorbeeld paddenstoelentijd en ik krijg daar niet genoeg van." Rein vindt dat een foto pas af is als hij bewerkt is. „Het komt bijna niet voor dat ik een foto niet bewerk."

Musea zijn een geliefd onderwerp om te fotograferen. „Deze zomer hebben we ruim dertig kleine musea in de provincie bezocht. Dat had ook als reden dat we daar kaartjes konden halen voor ons spel Grun. Dat is nu compleet. Het geeft een extra twist aan het spel. Zo heb je een extra reden om naar een museum te gaan. Dat is erg leuk." Rein gaat eigenlijk niet op stap zonder camera. Dat is dan ook meteen zijn tip: „Neem altijd je camera mee en kijk om je heen. Kijken is het belangrijkste!"

Lezers die de knikkerbanen of de foto's van Rein willen bewonderen, kunnen terecht op zijn website: https://www.livingtale.nl/rein-van-der-Meijj.html

Kwartier
Zorg & Welzijn

wordt vanaf 1 januari 2027

WIES

Meer informatie?
Scan de QR-code of bezoek onze website:

www.kwartierzorgenwelzijn.nl/kwartier-wordt-wies

Kwartier Zorg & Welzijn gaat verder als Wies

Kwartier Zorg & Welzijn gaat vanaf 1 januari 2027 verder onder de naam Wies. De nieuwe naam en huisstijl zijn woensdag 23 september gepresenteerd door directeur-bestuurder Anne de Vries en wethouder Evert Offereins. De nieuwe naam hoort bij een bredere ontwikkeling van de organisatie. Kwartier en de gemeente Midden-Groningen werken aan een nieuwe stichting waarin de sociale teams en het welzijnswerk dichter bij elkaar komen. Zo moet ondersteuning voor inwoners eenvoudiger, duidelijker en beter op elkaar aansluiten. Voor inwoners verandert op korte termijn alleen de naam en huisstijl. De vier sociale teams blijven bestaan en inwoners blijven de vertrouwde medewerkers tegenkomen in hun wijk of dorp. Vanuit deze teams blijft Kwartier mensen helpen. Of het nu gaat om jongerenwerk, jeugdhulp, WMO-voorzieningen, begeleiding of buurtwerk. Dat blijft de kern van het werk. Natuurlijk verandert er meer dan alleen een de naam. Bij elke inwoner wordt gekeken welke ondersteuning hij of zij nodig heeft. Door extra aandacht en inzet te bieden aan inwoners die dat het hardst nodig hebben, wil Wies ervoor zorgen dat iedereen zo goed mogelijk kan meedoen in de samenleving.

Directeur-bestuurder Anne de Vries: “Met Wies bouwen we aan een organisatie die dichtbij en toegankelijk is voor iedereen. We kijken naar wat inwoners nodig hebben en zetten extra in waar dat het verschil kan maken. Zo werken we samen aan gelijke kansen voor alle inwoners van Midden-Groningen.” Ook volgens wethouder Evert Offereins gaat de verandering om meer dan een nieuwe naam. “De vorming van Wies is geen doel op zich. We willen ondersteuning eenvoudiger, dichterbij en meer in samenhang organiseren. Door welzijn en de sociale teams dichter bij elkaar te brengen, kunnen we inwoners eerder en beter ondersteunen.” De komende jaren ontwikkelt Wies zich verder. Daarbij worden medewerkers, inwoners, vrijwilligers en maatschappelijke partners betrokken. Ook komt er een inwonersraad of cliëntenraad. De werving daarvoor start in 2027.

Groningse naam

Wies is Gronings voor ‘wijs’. De naam verwijst ook naar de manier waarop de organisatie wil werken: menselijk, betrouwbaar en dichtbij. De komende maanden worden de nieuwe naam en huisstijl stap voor stap ingevoerd. Vanaf 1 januari 2027 wordt de naam Wies officieel gebruikt.


uitvaartzorg
Brouwer
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

IMG wil meer Groningers helpen bij melden mijnbouwschade

Heeft u schade aan uw woning, maar nog geen melding gedaan bij het Instituut Mijnbouwschade Groningen (IMG)? Misschien omdat u opziet tegen alle rompslomp? U bent niet de enige. Daarom gaat het IMG binnenkort actief een groep inwoners benaderen om hen te wijzen op de mogelijkheid om schade te melden. In eerste instantie ontvangen duizend inwoners een brief. „We vertellen daarin dat ze veilig bij ons een melding kunnen doen."

Het IMG hoopt dat veel mensen van deze mogelijkheid gebruikmaken. Yvonne Wiltjer werkt bij het IMG en gaat al sinds 2021 de boer op om mensen te ondersteunen bij het melden van schade. In die jaren heeft ze bijna drieduizend mensen geholpen. „Ik zit in de haarvaten van de samenleving", vertelt ze. „Ik schuif aan bij koffieochtenden, bezoek kerken en zorgcentra en kom ook bij mensen thuis." Wiltjer merkt dat vooral veel senioren geen schademelding doen omdat ze opzien tegen het papierwerk of denken dat het te ingewikkeld is. „Het mooiste van mijn werk is dat ik deze mensen kan ondersteunen."



Yvonne ook bij u op de koffie?
06 1503 6439
Email:
yvonne.wiltjer@schadedoormijnbouw.nl

Dichtstbijzijnde steunpunten
Dorpshuis de Ruyten
Ruitenweg 39, Froombosch

Gezamenlijk steunpunt met de NCG
Hoofdweg 156, Schildwolde

De Badde
Greveling 137, Annerveenschekanaal

MFC Siddeburen
Oudeweg 70, Siddeburen

Instituut Mijnbouwschade Groningen

Schademelden, waardedaling en/of Immateriële Schade aanvragen bij het IMG is altijd gratis.

Ze komen ook bij mensen thuis voor een huisbezoek.



Tocht met de Loodskotter

Op donderdag 27 augustus was er door POSO de activiteit varen/zeilen met de Loodskotter. Een groep van 25 personen (maximale aantal) ging mee op deze tocht. De weergoden waren ons positief gezind, waardoor we de hele tocht aan dek konden blijven. De opstap was in Delfzijl. We moesten wel een eindje lopen naar de loodskotter. Nadat iedereen aan boord was, vertrokken we vanuit de haven richting de Dollard. De gids aan boord vertelde een en ander over de Loodskotter.

Het schip is een replica van een loodskotter die eind 19^{e} eeuw dienst deed op de Eems en tijdens een storm in de nacht van 19 op 20 maart 1874 is vergaan. Het is een houten zeilschip en de eerste tocht was in 2004. Een groep vrijwilligers is verantwoordelijk voor de vaartochten. Aan boord werden we voorzien van koffie/thee en cake. Halverwege kon nog 1 van de zeilen gehesen worden. Na ruim 2,5 uur waren we naar een fantastische gezellige tocht weer terug in Delfzijl.
Een geslaagde middag.





de Reensche Compagnie

SAMEN WONEN MET EEN GLIMLACH







Welkom bij de Reensche Compagnie

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

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

Hoe neemt u contact met ons op?

(0598) 32 26 64

info@reenschecompagnie.nl

www.reenschecompagnie.nl



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

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

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

Huren in de sociale sector: Zelfstandig, maar niet alleen

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

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



Zijn de letters te klein?

Moeite met het lezen van dit blad?

Bent u zat van uw huidige montuur?

Toe aan nieuwe heldere glazen?

Of benieuwd hoe het met uw ogen is?

Maak dan een afspraak voor een professionele oogmeting bij Specsavers Hoogezand

Winkelcentrum De Hooge Meeren (tegenover de HEMA)

Gorecht Oost 153 M

Tel: 0598 – 70 40 50

Specsavers

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



POSOtief

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

Fysiotherapie Hoogezand
Gem MG Schuldhulpverlening
Hotel Restaurant Faber
Jumbo Sappemeer
Kwartier Zorg en Welzijn
Masis
Reensche Compagnie
Specsavers Hoogezand
Uitvaartzorg Brouwer
Van Kasteel
Veldkamp & Elzinga Notarissen
ZINN PDF bestand
ZaVie

Bedrijven vrienden

De Boer Schoenmode
Het Meisje van Rustenburg
iT-Land/Veldhuis
juwelier Meijer
Jopie Jong Woninginrichting
Keurslager Smit
Londeman Mannenmode
Mitra Dranken Vogel
Reinders Installatietechnieken
Restaurant De Gouden Zon
Van der Klei Optiek
Vereniging dorpsbelangen Harkstede

Particulier:

Hr. Andelbeek
Hr. en Mw. Boekholt
Mw. A. Bodewes
Hr. En Mw. Boerema
MW. G. Bosma
Mw. M. Bueving
Mw. T. Davids
Hr. B. van Duijvenvoorde
Mw. G. Drenth
Mw. A van Duuren
Mw. G.A. van Eerden-Wigcering
Mw. M. Folkers en H. Kooi
T.L.J. Galdermans
Hr. C. Goddijn
Mw. A. Gorter
Hr. T. Guns
Hr. P. Haneman
Hr. H. Haze
Hr. B. Honhoff
Mw. W. Hummel-Niemeijer
Mw. S. Kaman
Hr. W. Kiewiet
Hr. W. Koelmans
Mw. G. Koster
Hr. W. Kraeima
Mw. F.G. Kranenborg
Mw. W. Kleefman
J. Leegstra
Hr. J Leeuwerink
Mw. J. Martens-Weerts
G Moesker
Mw. G.Mulder
Hr. En Mw. Nieborg
Hr. H.K. Nieborg
Hr. K Pot
Hr E Prummel
F. Raneri
Hr. J. Reinders
Mw. Z. Rollema-Toet
Hr. Routers
Hr. Rutjers
Mw.M. Schaank
Hr. G. Schepers
Mw. J. Schilthuis
Smith
Hr. L. van Son
Mw. S. Spijker
Mw. J. van der Steeg
Hr. M. Talsma
Hr. En Mw. Tilman
Hr. En Mw. Timmer
Fam Timmer
Mw. G. vd Tuin
Mw. Vegter
Hr. J. Veldhuis
Hr. En Mw. Veldman
Hr. I. Vinckers
Mw. Vos-Huizinga
Mw. G. de Vreede-de Rooij
Hr. En Mw. De Vries
Hr. M. de Vries
Mw. J. Vriesema
Mw. T. Westerhuis
Hr. En Mw.Wever
Hr. S. wiersma
Mw. W. de Wind
Hr. M. Zuiderveld

BENT U DOOR OMSTANDIGHEDEN EVEN UIT BALANS?

Wilt u de glans weer terug, wilt u zich weer nuttig en blij voelen? Doe dan mee aan de cursus:

Grip & Glans



Opgeven en meer informatie:
info@kwartierzorgenwelzijn.nl
of bel naar:
06-52520067 / 0598-364900

Kwartier
Zorg & Welzijn

Hoe werkt het?

- Geen moeilijke gesprekken maar gewoon aan de slag met dingen die u blij maken.
- Haalbare stappen maken, mensen ontmoeten en leren kennen, uzelf nuttig voelen.
- Zes weken, één bijeenkomst per week, van ongeveer twee uur. Na drie maanden een terugkombijeenkomst.
- De kosten zijn 25 euro inclusief lesmateriaal en consumptie. Zijn de kosten een probleem? Neem gerust contact op, er zijn diverse regelingen mogelijk.