

# Onder Ons

het maandblaadje voor  
mantelzorgers & senioren  
in Oldenzaal

Verlangt u wel eens terug naar die 'goede oude tijd'? De gulden en de dubbeltjes, die grijze telefoon met draaischijf, de platenspeler (is nu overigens in veel huiskamers weer te zien), en de prachtige Volkswagen Kevers op de weg? Toch heeft deze moderne tijd ook veel te bieden. De auto's zijn veiliger dan ooit, met een mobiele telefoon is contact zo gelegd en zelf grasmaaien of stofzuigen is niet meer nodig. Daarom staan we in deze nieuwsbrief stil bij handige snufjes voor in het dagelijks leven: technologie en robotica.

## Technologietruck komt naar Oldenzaal

Binnenkort staat er een technologietruck in Oldenzaal. In de technologietruck kunt u zelf handige hulpmiddelen bekijken en testen. Wat denkt u bijvoorbeeld van een belmat met alarm, een druppelbril, robotstofzuiger of een sprekende klok of horloge? Dit soort technologie kan u in het dagelijks leven wellicht enorm helpen.

Verschillende zorgpartijen uit Oldenzaal, waaronder Impuls, hebben ervoor gezorgd dat deze technologietruck op **31 maart, 1 april en 2 april** van 10.00-16.00 uur te vinden is op de Ganzenmarkt in Oldenzaal. U kunt op deze dagen vrijblijvend en zonder afspraak binnenlopen om eens te bekijken én te proberen wat er allemaal mogelijk is op het gebied van dagelijks welzijn, veiligheid en zelfredzaamheid. Wij hopen u dan te mogen begroeten!



De Technologietruck is van TZA, de 'Technologie & Zorg Academie'.

## Deel je zorg

Wilt u af en toe uw verhaal kwijt of chatten met lotgenoten? Er is nu een online platform *Deel je Zorg*, een community speciaal voor mantelzorgers. Regelmatig vindt u hier interessante discussies, informatie, workshops, podcasts en verhalen van lotgenoten. Impuls is er ook te vinden met tips voor ontspanning en gezondheid. Neem gerust eens een kijkje op:

[www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl)



# IMPULS

Impuls  
Marktstraat 10  
7571 ED Oldenzaal  
Telefoon: 0541 571414  
E-mail: [info@impuls-oldenzaal.nl](mailto:info@impuls-oldenzaal.nl)  
Internet: [www.impuls-oldenzaal.nl](http://www.impuls-oldenzaal.nl)

Deze nieuwsbrief wordt u aangeboden door Impuls welzijn Oldenzaal. Wilt u deze niet meer ontvangen? Geef dat dan door via mail naar [info@impuls-oldenzaal.nl](mailto:info@impuls-oldenzaal.nl) of telefonisch via nummer 0541 571414.

U vindt ons op de volgende locaties:



Michgoriushuis  
Marktstraat 10  
Centrum  
Oldenzaal



Breedwijjs  
Helmichstraat 42  
Zuid-Berghuizen  
Oldenzaal



Boerderij Stakenboer  
Burg. Wallerstraat 115  
Zuid-Berghuizen  
Oldenzaal

Wij zijn trotse  
partner van  
**ONS  
HELPT  
ONS.NL**



## Handige hulpmiddelen in één overzicht

Speciale wasknijpers, elektrische blik-openers, aangepast bestek, bedbeugels of een aankleedstok: er zijn honderden hulpmiddelen beschikbaar die het dagelijkse leven makkelijker kunnen maken.

Kijk eens op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl). Hier vindt u heel veel hulpmiddelen op een rij én u ziet ook meteen waar u ze kunt aanschaffen.



Je hoeft er misschien niet héél technisch voor te zijn, maar handig is deze tip van de heer Ameloh zeker: bevestig een zak onder de brievenbus en u hoeft niet meer te bukken voor uw post!!

## OP DE AGENDA BIJ IMPULS

<b>Technologie-truck</b>	Donderdag 31 maart, vrijdag 1 april en zaterdag 2 april op de Ganzenmarkt in Oldenzaal
<b>Michgoriuskoor</b>	Maandagochtend (dringend op zoek naar zingende heren!)
<b>Actieve Ontmoeting</b>	Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
<b>Biljart inloopochtend</b>	Donderdag en vrijdagochtend
<b>Koersbal</b>	Woensdag en donderdag
<b>Mantelzorgcafé</b>	Maandag 14 maart
<b>Alzheimercafé</b>	Donderdag 31 maart
<b>Walking Football</b>	Maandag- en woensdagochtend
<b>Dance 55+</b>	Donderdag- of vrijdagochtend
<b>Yoga voor (werkende) mantelzorgers</b>	Maandagavond of woensdagochtend (er is nog plek!)
<b>Formulierenservice</b>	Donderdagmiddag en vrijdagochtend
<b>Slagfit 55+</b>	Woensdagavond
<b>Wereldverteldag</b>	20 maart 14.30 uur Michgoriushuis door 'De Blauwe Kom'



## Gedicht

Het is gewoon niet voor te stellen,  
Je moet met een mobieltje bellen,  
Je kunt er ook een tekst op lezen  
Je moet altijd bereikbaar wezen  
En dat kan dus niet gewoon  
Met een vaste telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen,  
Nee, niet naar de balie lopen,  
Daar is niemand meer te zien,  
je kaartje komt uit een machien.  
Je moet dan overal op drukken  
in de hoop dat het zal lukken.  
Pure zenuwsloperij,  
achter jou zie je een rij  
kwaad en tandenknarsend staan,  
want de trein komt er al aan.

Bij de bank wordt er geen geld  
netjes voor je uitgeteld.  
Want dat is tegen de cultuur,  
nee je geld komt uit de muur.  
Als je maar de code kent,  
anders krijg je nóg geen cent.

Om je nog meer te plezieren,  
mag je internetbankieren  
Allemaal voor jouw gemak,  
alles onder eigen dak.

Niemand die er ooit om vroeg:  
blijkbaar is het nooit genoeg.  
Man, man, man wat een geploeter,  
alles moet met een computer  
Anders sta je buiten spel.  
Op [www.punt.nl](http://www.punt.nl)  
vind je alle informatie,  
wie behoed je voor frustratie?  
Als dat ding het dan niet doet,  
dan word je toch niet goed.  
Maar dan roept men dat je boft,  
je hebt immers Microsoft.

Ach, je gaat er onderdoor,  
je raakt gewoonweg buiten spoor.  
Nee, het is geen kleinigheid,  
Oud worden in deze tijd.

Ben & Ria Otto

## Boeken en verhalen

**Wist u dat een kwart van de Nederlanders gebruik maakt van een e-reader om een boek te lezen? Vooral onder 65-plussers is het gebruik enorm toegenomen. Niet zo gek als je bedenkt dat je met de e-reader het lettertype kan vergroten en de belichting kunt bijstellen. Digitale boeken zijn tegenwoordig eenvoudig aan te schaffen of te lenen bij de bibliotheek. Zo is het ook bij minder goede ogen mogelijk om te blijven lezen!**

**Ook luisterboeken zijn populair. Denk aan Storytel of de Luisterbieb. Lekker wegdromen met een goed verhaal! Uren luisterplezier vindt u ook op [www.luistermap.nl](http://www.luistermap.nl), interessante podcasts over thema's als toen en nu, liefde, cultuur, misdaad en nog veel meer.**

**Zelf verhalen schrijven of luisteren naar verhalenvertellers? Neem dan eens contact op met 'De Blauwe Kom'. Deze cultuurorganisatie uit Oldenzaal organiseert workshops en voorstellingen over het schrijven en vertellen van verhalen! Meer informatie? Bel Niek of Maya via 06 12525641 of mail naar [deblauwekom@planet.nl](mailto:deblauwekom@planet.nl).**

## Personenalarmering

U woont zelfstandig en dat bevalt u prima. Maar... stel dat er wat gebeurt. U komt ongelukkig ten val of u wordt plotseling onwel. Of u voelt zich onveilig en vertrouwt een situatie niet. Hoe kunt u iemand waarschuwen? Met een druk op de knop van uw personenalarmering legt u contact met de meldkamer. U kunt eenvoudig hulp van buitenaf invoeren op het moment dat het nodig is. Dag en nacht, vanaf elke plek in uw huis.

Hoe werkt het?

U draagt een zender om pols of hals en u legt hiermee direct contact met de alarmcentrale. Als het nodig is, komt er zo snel mogelijk iemand naar u toe. Een verpleegkundige, een ambulance of een politieagent. Dat is een veilig gevoel, zowel voor u, als voor uw naasten.

Wilt u hier meer over weten, neem dan gerust contact op met het secretariaat van Impuls via 0541 571414 of mail naar [info@impuls-oldenzaal.nl](mailto:info@impuls-oldenzaal.nl).