

Onder Ons

voor
mantelzorgers & senioren
in Oldenzaal

zomer 2023

impuls.

Nog even en dan breekt de vakantieperiode weer aan. Veel mensen gaan er op uit. Maar daarvoor hoeft u niet naar een verre plek te reizen. Ook in de eigen omgeving kunt u vakantie vieren. Een stukje fietsen bij mooi weer, een picknick aan het water, een museumbezoek of een lekker exotisch gerecht klaarmaken kan u al helemaal in de vakantiestemming brengen. En u kunt meedoen met een van de vele zomeractiviteiten van Impuls. Van een interessante wandeling, een trekpaardentocht tot high tea: er is voor elk wat wils. U leest het allemaal in deze nieuwsbrief. Meld u gerust aan en doe mee!

En heeft u nog vragen? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.
Veel leesplezier!

Team mantelzorg & senioren van Impuls Oldenzaal

Gedicht: Ik trok vandaag de zon aan

*Ik trok vandaag de zon aan
Als een deken om mij heen
Als een jas, een mooie gele
En ik straalde en ik scheen*

*Ik toverde een lach tevoorschijn
Mijn wangen werden rozerood
Ik trok vandaag de zon aan
En er verscheen een lach zo groot*

*De zon verdreef de boze buien
Ze joeg ze weg de wolkenbui
Ik kon de wereld aan vandaag
Want ik droeg de zon in mijn trui*

Bron: WOORDkunsten/Instagram

impuls • Werkt aan
uw **welzijn!**

Telefoon: 0541 571414
E-mail: info@impuls-oldenzaal.nl
Internet: www.impuls-oldenzaal.nl

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen?
Mail dan naar info@impuls-oldenzaal.nl of bel
ons op 0541-571414.

Lid van
Sociaal Werk
Nederland

U vindt ons op de volgende locaties:



Willemien
Wilhelminastraat 5
7571 CE Oldenzaal



Boerderij Stakenboer
Burg. Wallerstraat 115
7574 ZM Oldenzaal

Met Impuls erop uit!



Bewegen in het park

Lekker bewegen in het Kalheupinkpark. Na afloop drinken we koffie/thee met iets lekkers bij de Ready tennis.

- wanneer: dinsdag 4 juli en dinsdag 11 juli van 10.15-11.00 uur
- kosten: gratis
- aanmelden: niet nodig, kom gezellig naar het Kalheupinkpark!

Actieve Ontmoeting in Zuid-Berghuizen

Anderen ontmoeten, creatief bezig zijn en/of lekker naar buiten: dat kan bij de Actieve Ontmoeting!

- wanneer: dinsdag 4, 11, 18 en 25 juli, 1 en 8 augustus van 09.30-13.00 uur
- kosten: euro 2,50 per keer (incl. lunch)
- aanmelden: niet nodig, kom gezellig naar Boerderij Stakenboer aan de Burg. Wallerstraat!



Routextiel Wandeling

We maken met een gids een mooie wandeling van 1,5 uur door Oldenzaal. Na afloop is er soep en een broodje. Vertrekpunt: Willemien, Wilhelminastraat 5.

- wanneer: woensdag 26 juli van 10.00-13.00/13.30 uur
- kosten: euro 7,50 per persoon
- aanmelden: graag aanmelden voor 20 juli via info@impuls-oldenzaal.nl

Actieve Ontmoeting in De Thij

Anderen ontmoeten, creatief bezig zijn en/of lekker naar buiten: dat kan bij de Actieve Ontmoeting!

- wanneer: maandag 3, 10, 17, 24 en 31 juli en 7 augustus van 09.30-12.00 uur
- kosten: euro 1,- per keer
- aanmelden: niet nodig, kom gezellig naar Paal 12, Vondellaan 12!



High Tea

Een lekkere high tea met muziek, dit wordt gegarandeerd een gezellige middag!

- wanneer: maandag 14 augustus 14.00-16.30 uur
- kosten: euro 10,- per persoon
- waar: boerderij Stakenboer aan de Burg. Wallerstraat
- aanmelden: graag aanmelden voor maandag 7 augustus

Trekpaardentocht Springendal

We maken een rit met een boerenkar en twee Belgische trekpaarden door de prachtige omgeving van het Springendal. Onderweg is er koffie, thee en krentenwegge en na afloop is er soep en broodjes.

- wanneer: woensdag 23 augustus 10.30-15.00 uur
- kosten: euro 12,50 per persoon
- waar: Hoeve Springendal, Brunninkhuisweg 3 in Hezingen
- aanmelden: graag aanmelden voor maandag 7 augustus via info@impuls-oldenzaal.nl

Heeft u geen vervoer naar Hezingen? Neem dan voor 7 augustus even contact met ons op!



STAP: Stichting Tandem & Aanhanger Project

Kent u de stichting STAP al? Zij beschikken over tandems, een duo-fiets met trapondersteuning en opvouwbaar scootmobiel. Ook beschikken ze over een aanhanger met oprijplaten. En deze vervoersmiddelen zijn gratis te lenen!

Belangstelling? Neem dan gerust contact op met STAP om deze vervoersmiddelen te lenen. U kunt bellen met Jeanet Steenbeke van STAP via 06 289 28032.



OP DE AGENDA BIJ IMPULS

Gezond Natuur wandelen	Iedere vrijdag 10.00-11.00 uur
Biljart inloopochtend	Maan-, donder- en vrijdag 10.00 uur
Koersbal Walgaarden Koersbal Stakenboer	Iedere woensdag 09.45 uur Iedere donderdag 14.00 uur
Alzheimercafé	Donderdag 29 juni 19.00 uur
Deel je Zorgcafé	Iedere tweede maandag v.d. maand met wandeling vanaf 11.30 uur
Walking Football 55+	Maandag, woensdag, vrijdag
Stoelyoga 55+	Iedere dinsdag om 11.30 uur
Yoga voor (werkende) mantelzorgers	Maandag 20.00 uur
Formulierenservice	Donderdagmiddag Willemien en vrijdagochtend stadhuis
Koffie inloop Stakenboer	Iedere werkdag 10.00-12.00 uur
Spelletjesavond voor volwassenen	Iedere dinsdag 19.00-21.00 uur
Koor	Iedere maandagochtend
Repaircafé	Iedere woensdag 13.30-16.00 uur
Cognitieve fitness	Gratis proefles op woensdag 30 augustus, donderdag 28 september en op 5 oktober, start cursus 6 september.
Schilderworkshop voor mantelzorgers	Maandag 10 juli van 14.00-16.00 uur
Levensboek maken	Zes bijeenkomsten door De Blauwe Kom, start 4 september.

Kijk op www.impuls-oldenzaal voor meer activiteiten, de data en tijden of bel ons: 0541 571414!

Zomerstampotje met ijsbergsla en venkel

Benodigheden (4 personen):
- 1 1/2 kg kruimige aardappelen
geschild en in stukken
- 1 venkelknol in dunne reepjes
- 1 krop ijsbergsla in reepjes
- 200 gr jonge kaas in blokjes
- snuf zout
- peper
- wat grove mosterd
- 15 gram boter

Bron: Smulweb.nl/C1000

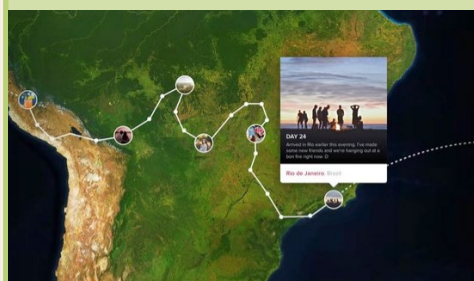
Bereidingswijze:

Kook de aardappelen in water met zout gaar, giet ze af en vang het kookvocht op. Verhit intussen de boter en bak de venkel al omscheppend net gaar. Stamp de aardappelen fijn en schep er de venkel en de reepjes sla door. Laat de sla al omscheppend op een laag vuur slinken. Voeg zonodig een beetje van het kookvocht van de aardappelen toe om een lekker smeug stampotje te krijgen. Schep er vlak voor het serveren de kaas door en breng de stampot op smaak met peper en zout. Serveer met de mosterd. Eet smakelijk!

Polarsteps

De zomervakantie staat weer voor de deur! Gaan kinderen, kleinkinderen of bekenden op vakantie? Volg ze dan met de app 'Polarsteps'.

Op deze app kunnen de vakantiegevoelers foto's en een verslag van hun vakantie plaatsen. Hun belevenissen zijn dan dagelijks te volgen en u kunt een reatie plaatsen. Ze willen vast wel even helpen bij het installeren van de app.



Hulp nodig bij het installeren van deze app op uw telefoon of tablet? Of andere vragen over deze digitale middelen? Neem dan contact met ons op, onze vrijwilligers helpen u graag!

Tip:

leuke uitjes met mensen uit de buurt.

www.leukeluitjes.nl

Tip: nooit te oud voor vakantie

'Allegoeds Vakanties' is kleinschalig, volledig verzorgd en er is zorg als dat nodig is. U gaat met leeftijdsgenoten op vakantie maar heeft veel individuele vrijheid. Meer info: www.allegoedsvakanties.nl

Klein moment, groot effect

Een glimlach van een voorbijganger op straat, een praatje met een vreemde tijdens het wachten op de bus of een helpende hand als je ketting van je fiets valt. Het zijn kleine alledaagse interacties waar je normaal niet te lang bij stil staat. Toch hebben al die kleine momenten een groter effect. Deze interacties met vreemden of vage bekenden blijken een positief effect te hebben op hoe we in ons vel zitten!

Tips voor kleine interacties:

- Onthou kleine dingen van mensen en vraag erna: geboorte van kind, afstuderen, vakantieplannen.
- Onverwachte open vragen stellen waarmee je rollen doorbreekt. Bijvoorbeeld bij de Hema aan de verkoper vragen: 'Welke taart zou jij kopen?'
- Kleine hulpvragen stellen zoals de weg vragen. Vraag bewust hulp terwijl je het misschien ook zelf zou kunnen opzoeken. Een ander vindt het vaak fijn om te helpen!
- Kleine dingen delen: cake die je over hebt met een buurvrouw delen, fruit op het werk uitdelen.
- Bij online contact, bijvoorbeeld tijdens een werkoverleg, even de tijd nemen om te vragen hoe de vlag er vandaag bijhangt.
- Een grapje in de lift, of kort gesprekje in een wachtruimte: probeer gerust, wees niet bang dat een ander dit niet wil!



Bron: Movisie

Vakantie in eigen omgeving

'Jaren geleden was ik, Ria, op bezoek bij een 90-jarige mevrouw in Oldenzaal. Zij vertelde mij dat ze erg jong weduwe was geworden. Haar jongste kind was toen nog een baby. Ze heeft altijd met overgave voor haar gezin gezorgd, maar had het financieel niet breed. Ook toen de kinderen volwassen waren, leefde ze van de bijstand. Dus op vakantie gaan zat er voor haar niet in.



Maar dit was geen probleem voor haar want ze creëerde altijd haar eigen vakantie-dagen. Ze besliste dan om die dag geen huishoudelijk werk te doen en alleen dingen te ondernemen waar ze zin aan had en waar ze plezier aan beleefde. Ze maakte dan een mooie fiets- of wandeltocht, nam een lekkere koek mee en sprak mensen aan die ze onderweg tegenkwam. Op die manier maakte zij haar eigen vakantiebelevissen. Je hoeft niet altijd ver van huis om mooie (vakantie) dagen te beleven, vond ze. En met veel plezier keek zij terug op deze momenten!

Heeft u ook een tip voor een mooie (vakantie) dagen? Of wilt u iets delen? Laat het ons weten! Mail naar ouderworden@impuls-oldenzaal.nl.

5 jaar Automaatje!

Op 4 juli a.s. bestaat Automaatje Oldenzaal 5 jaar. En dat gaan we vieren! Even wat feiten op een rij:

- Automaatje heeft de afgelopen 5 jaar meer dan 9.000 ritjes verzorgd
- Er staan meer dan 500 Oldenzalers ingeschreven bij Automaatje
- 60 vrijwilligers staan voor u voor klaar. Zij rijden u ergens naar toe, nemen de telefoontjes aan of maken de planning.

Op woensdag 5 juli vieren we dit met een feestje van 15.00-17.00 uur. Bent u deelnemer van Automaatje en wilt u hier bij zijn? Gezellig, bel of mail ons dan voor 30 juni (k.lubbers@impuls-oldenzaal.nl / tel. 0541 571414).

Omdat de Automaatje vrijwilligers ook op het feestje zijn, kunt u voor deze middag helaas geen beroep op Automaatje doen.



*Onze
ouderen-
adviseur
vertelt!*