

Onder Ons

voor
mantelzorgers & senioren
in Oldenzaal

winter 2023/2024

impuls.

Beste lezer,

Buiten is het koud, maar met een warm hart en een glimlach op ons gezicht presenteren wij u de feesteditie van Onder Ons.

Voor velen zijn de feestdagen een tijd van samenzijn, van lichtjes en versieringen, van lekker eten en cadeautjes. Maar laten we niet vergeten dat dit niet voor iedereen zo is. Voor sommigen kunnen de feestdagen juist een moeilijke periode zijn. Misschien zijn er herinneringen aan geliefden die er niet meer zijn, of zijn er gevoelens van eenzaamheid omdat familie ver weg woont.

Daarom is het zo belangrijk dat we extra aandacht hebben voor de mensen om ons heen. Laten we een extra kaartje sturen, een telefoontje plegen, of gewoon even langsgaan voor een praatje. Een klein gebaar kan een wereld van verschil maken. Laten we samen zorgen dat niemand zich alleen voelt tijdens deze bijzondere dagen.

Voor Impuls was het een mooi en bijzonder jaar. We zitten al weer een jaar in Sociaal Cultureel Centrum Willemien, de Huiskamer De Thij is in 2023 officieel van start gegaan, we vierden 5 jaar Automaatje én de Dementheek is geopend. En als klap op de vuurpijl beoordeelde u onze dienstverlening met het cijfer 8.1! Daar zijn wij met z'n allen enorm trots op!

Wij wensen u een warme en liefdevolle decembermaand toe, vol mooie momenten en waardevolle ontmoetingen. Laten we samen het licht verspreiden en de feestdagen voor iedereen een beetje mooier maken!

Wij wensen u fijne kerstdagen toe en een voorspoedig 2024!

Team Mantelzorg & Senioren van Impuls Oldenzaal

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

Laag inkomen en hoge zorgkosten?

Een goede zorgverzekering is belangrijk. Speciaal voor mensen met een lager inkomen biedt de gemeente Oldenzaal samen met Menzis een zorgverzekering aan: Menzis GarantVerzorgd. Bij deze verzekering ontvangt u korting van Menzis en betaalt de gemeente een deel van de premie. U komt in aanmerking voor deze verzekering als uw inkomen lager is dan 130% van de geldende bijstandsnorm. Uw vermogen is niet van belang.

Deze meest uitgebreide aanvullende verzekering, GarantVerzorgd 3, kent een aantal voordelen:

- uitgebreidere dekking en vergoeding (denk aan bril, fysio etc.)
- het eigen risico ter hoogte van € 385,00 wordt volledig vergoed
- 9% collectiviteitskorting en een gemeentelijke bijdrage op de premie voor GarantVerzorgd 3
- vergoeding tot € 300 per jaar van de eigen bijdrage aan het CAK voor een Wmo-voorziening
- voor deze aanvullende verzekering geldt geen keuringsvereiste

Meer informatie of deelnemen?

- Ga naar www.gezondverzekerd.nl/menzis, selecteer uw gemeente en meld u aan.
- Of bel met de Overstap-Coach van Menzis, telefoon (088) 222 49 00. Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 19.00 uur, lokaal tarief. U kunt nog overstappen tot 1 januari 2024.

Hulp nodig? De vrijwilligers van het Armoedepreventieloket van Impuls helpen graag bij de aanvraag of bij het uitzoeken van de voordelen voor u. Bel ze gerust: 0541 571414 op werkdagen tussen 09.00-11.00 uur.

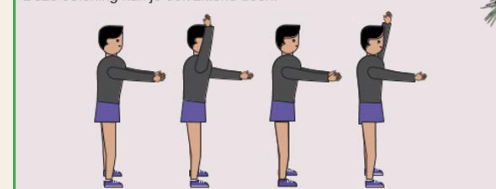
Vier dingen die u vast wel weet, maar misschien nu niet wilt lezen....

- namelijk dat bewegen, ook in de winterperiode, heel goed voor uw gezondheid is
- men vaak te veel eet rond de feestdagen
- je na het kijken van bijvoorbeeld een mooie film of na de maaltijd, het beste even een ommetje kunt gaan maken
- je moe en lusteloos kunt zijn door teveel alcohol of suikers in je bloed

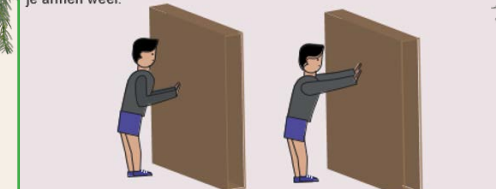
Het helpt al om regelmatig even een paar eenvoudige beweeg oefeningen te doen. Zo blijft u de komende maanden fit en in balans! Het boekje 'Blijf fit en in balans' met eenvoudige beweegtips ontvangen? Neem dan contact met ons op of kijk op www.impuls-oldenzaal.nl.

Sta in een lichte spreidstand. Breng je armen en hoofd in de vorm van de hoofdletter V. Strek nu om en om je armen naar boven. Pak voor extra inspanning in beide handen een flesje water vast.

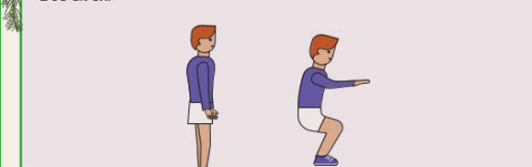
Deze oefening kun je ook zittend doen.



Ga een stukje van de muur af staan met je voeten een stukje uit elkaar. Leun naar voren en zet je handen iets verder dan op schouderbreedte uit elkaar op de muur. Buig je armen met de ellebogen naar buiten en strek je armen weer.

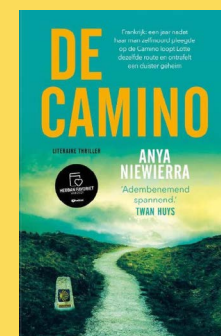


Zet je voeten op minimaal heupbreedte uit elkaar met de tenen naar voren. Zak door je knieën met je billen goed naar achteren (alsof je naar de wc gaat). De knieën mogen niet voorbij je tenen komen. Kijk naar voren en houd je bovenlichaam rechtop. Doe je armen tegelijkertijd naar voren. Doe dit 8x.



Lekker lezen

De feestdagen lenen zich uitstekend voor het lezen van een fijn boek. Enkele tips:



De Camino van Anya Niewierrra heeft de NS Publieksprijs 2023 gewonnen. En dat is wat ons betreft niet voor niets, het is namelijk een spannende thriller met een ijssterk plot. Het verhaal gaat over Emil, een voormalig vluchteling uit Bosnië die zelfmoord heeft gepleegd. Zijn vrouw Lotte loopt een jaar later dezelfde tocht om meer te weten te komen over haar man en de reden van zijn zelfgekozen dood.

Het Boek van verloren namen is een prachtige roman van Kristin Harmel over Eva die in 1942 Joodse kinderen hielp te ontsnappen aan de razzia's. Daarvoor hadden de kinderen een nieuwe naam nodig. Nu is Eva de enige die het geheim van hun identiteit kan ontrafelen. Een hartverscheurend verhaal.

Gouden Jaren is een boek met verhalen en foto's over de ongekende naoorlogse groei die ons leven heeft veranderd. 'In 1952 deelde ik de stofzuiger met mijn schoonmoeder' en 'In 1961 zond de televisie 24 uur uit - per week'. **Annegreet van Bergen** schrijft in dit boek hoe compleet anders was het leven toen was.



Gratis workshop Veilig Online Bankieren bij Impuls

Internetcriminaliteit is een veel voorkomend probleem, met name doordat steeds meer (bank)zaken en transacties online plaatsvinden. Hoe beschermt u uw geld en uzelf online? En hoe voorkomt u bijvoorbeeld diefstal van financiële gegevens? Dit leert u tijdens de workshop 'Veilig Online bankieren' op woensdag 21 februari om 14.30 uur-15.30 uur bij Impuls aan de Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal.

Aanmelden kan door te mailen naar info@impuls-oldenzaal.nl of loop even binnen bij de RegioBank, Wilhelminastraat 25.

De workshop is een initiatief van Impuls, Politie en RegioBank Oldenzaal.



OP DE AGENDA BIJ IMPULS

Gezond Natuur wandelen	Iedere vrijdag 10.00-11.00 uur
Biljart inloopochtend	Maan-, donder- en vrijdag 10.00 uur
Alzheimercafé	Donderdag 25 januari 19.15 uur
Deel je Zorgcafé	Iedere tweede maandag v.d. maand met wandeling vanaf 11.30 uur
Walking Football 55+	Maandag, woensdag, vrijdag 10.00 uur
Stoelyoga 55+	Iedere dinsdag om 11.30 uur
Yoga voor (werkende) mantelzorgers	Iedere maandag 19.30 uur en op woensdag om 11.45 uur.
Formulierenservice	Donderdag 13.30 uur Willemien en vrijdag 10.00 uur Stadhuis
Koffie inloop Stakenboer	Iedere werkdag 10.00-12.00 uur
Koffie inloop Willemien	Iedere werkdag 10.00-12.00 uur
Koffie inloop De Thij	Dinsdag en donderdag 10.00-12.00 uur
Koor	Iedere maandagochtend
Repaircafé	Iedere woensdag 13.30-16.00 uur
Dance voor volwassenen	Elke donderdag en vrijdag om 09.00 uur
Bingo Stakenboer	Iedere laatste woensdag van de maand om 19.00 uur
Creatief café	Iedere eerste en derde maandag van de maand van 09.30-12.00 uur
Mantelzorgcongres 'samen zorgen'	Een ontmoeting tussen mantelzorgers en professionals op dinsdag 9 april van 09.30-16.00 uur in de Grolsch Veste.

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

Carpaccio in een glaasje (4 personen)

- 8 plakjes rundercarpaccio
- 100 gram rucola
- 4 tl groene pesto
- 10 zongedroogde tomaatjes
- handje pijnboompitten
- snufje peper
- scheutje olijfolie extra vierge
- parmezaanse kaas schaafsel
- 4 tl. crema di balsamico

Bron: www.lekkerensimpel.com

Rooster een handje pijnboompitten in een pan zonder olie totdat ze goudbruin zijn. Snijd onder-tussen de zongedroogde tomaten en de plakjes carpaccio in stukjes. Snijd eventueel de rucola iets fijner.

Doe de rucola in een grote kom samen met de pesto, een klein scheutje olijfolie, snufje peper en wat crema di balsamico. Meng even goed door elkaar en voeg dan de rest van de ingrediënten toe.

Verdeel de salade vervolgens over 4 mooie glazen en strooi de kaas er over.

Eet smakelijk!

't Nije Kuierdroad

Lijkt het u handig om meer uit uw tablet, mobiele telefoon of computer te halen? Denk aan beeld-bellen, online een spelletje doen, boodschappen bestellen via Internet of foto's maken.

Bij 't Nije Kuierdroad van Impuls komen enthousiaste vrijwilligers bij u langs en leggen graag uit hoe het werkt! Als het nodig is, krijgt u van ons een tablet te leen.

Belangstelling? Bel of mail Impuls: 0541 571414 info@impuls-oldenzaal.nl



Het Kerstmenu

Neem 50 gram verdraagzaamheid en anderhalf ons vrede vermeng dit met wat goede wil en dan maar lekker kneden

Doe er ook wat humor bij want zonder humor, ik zeg het maar even, kan een mens niet leven

Een flinke scheut gezond verstand mag zeker niet ontbreken Een beetje lol, dat kan ook best één lepel, afgestreken

En dan nog een speciale tip, Garneer de hele zaak met vriendschap dat geeft de juiste smaak

Bij voorkeur warm serveren.

Oldenzaal in Kerstsfeer

Om de kerstsfeer te proeven hoeft u helemaal niet ver weg. Op zaterdag 16 en zondag 17 december is Oldenzaal namelijk helemaal in kerstsfeer. De IJskoningin en de Winterbok op stelten lopen rond en u kunt de kerstman ontmoeten. Er zijn tussen 12.00-17.00 uur ijssculpturen te bewonderen, leuke kraampjes, er is (live) muziek en u kunt luisteren naar verschillende koren.

Buiten, in de Palthetuin aan de Marktstraat 13 kunt u rond kerst genieten van een voorstelling 'De Laatste Preek'. Met prachtige kostuums en muziek biedt deze voorstelling een heel bijzonder kijkje in de historie van de familie Palthe. Er zijn nog kaarten verkrijgbaar voor 20, 21 en 22 december via Stadstheater De Bond.

Woensdagmiddag 13 december is De Höfte (Natuur- en Milieu educatief centrum) aan de Opera-laan in de kerstsferen. Het erf wordt prachtig versierd, er zijn lichtjes en de Oldenzaalse Midwinter-hoornblazers zorgen voor bijzondere klanken.

Liever een fijne wandeling rond de feestdagen? Op zaterdag 16 december start de Adventstocht vanaf het nieuwe Kerkplein in De Lutte. In groepjes word je via de verlichte paden in het Kerkebos langs tafereeltjes uit het kerstverhaal geleid. De wandeling duurt ongeveer een half uur. Na afloop kunt u de kerststal in de kerk nog bewonderen. De starttijd van de Adventstocht is tussen 16.30 en 17.15 uur.

Vervoer nodig?

Denk dan eens aan AutoMaatje!
Bel gerust, iedere werkdag tussen 10.00 en 12.00 uur met 0541 571410!

ANWB AutoMaatje



Kersthanger

Zelf aan de slag voor kerst? Maak dan eens een leuke kersthanger voor boven de eettafel of hangend voor het raam. Zoek een mooie, stevige tak en bevestig aan de uiteinden twee stevige stukken touw. Knip kerstboompjes en sterren uit groen en wit papier en bevestig ze met lijm aan een mooi stuk touw. Zoek dennenappels, hulst of groene takken en hang ze er tussen. Een mandarijn aan een touwtje, een kaneelstok of kerstballen geven ook een mooi effect. Pas wel op dat uw decoratie tak niet te zwaar wordt! Lichtjes (op batterijtjes) erbij geeft uw tak ook in het donker een mooi effect. Tevreden? Hang dan de tak aan de bevestigingstouwen op de gewenste plek.



Bron: kaartje2go.nl