



Onder Ons

voor
mantelzorgers & senioren
in Oldenzaal



voorjaar 2024

impuls.

Beste lezer,

Het voorjaar is een magische tijd waarin de natuur ontwaakt uit haar winterslaap. De dagen worden langer, de zonnestralen warmer en overall om ons heen zien we tekenen van nieuw leven. Blauwe druifjes en krokussen steken voorzichtig hun kopjes boven de aarde uit en de bomen kleuren frisgroen. En wij genieten van de frisse buitenlucht, het gekwetter van de vogels en de zon. De lente maakt mensen vaak opgewekter en actiever. Heb je ook zin om iets te doen? Wat denk je van:

~ Wandelen ~

Trek erop uit en geniet van de natuur. Kijk naar etalages, spot vogels en maak een boswandeling.

~ Fietsen ~

Stap op de fiets, alleen of met een maatje. Het leegmaken van je 'winterhoofd' voelt vast heerlijk!

~ Tuinieren ~

Als je een tuin heb, is het voorjaar de perfecte tijd om op te ruimen, bladeren te harken en misschien zelfs alvast wat nieuwe plantjes te poten.

~ Bewegen ~

Dance, Koersbal, Walking Football of Senioren-fit: Probeer eens een leuke nieuwe activiteit. Ontmoet anderen, maak een praatje en beweeg op je eigen tempo

~ Lunchen buiten de deur ~

Verwen jezelf door op een beschut plekje op het terras te zitten. Geniet van een lekker broodje of een kop koffie.

Nog meer ideeën nodig? Lees dan deze nieuwsbrief vol tips en informatie. En uiteraard kun je ons ook altijd bellen.

Met warme groet,
Team Mantelzorg & Senioren van Impuls Oldenzaal

Logeerszorg in Twente

Tijd nemen voor jezelf, dit klinkt zo vanzelfsprekend en logisch. Maar als je mantelzorg bent, is dit vaak lastig om te organiseren. De zorg voor partner of naaste kan intensief zijn, zowel fysiek als emotioneel. Logeerszorg kan zorg tijdelijk verlichten, waardoor je daarna de mantelzorgtaken weer beter kunt volhouden.

Logeerszorg is een vorm van vervangende mantelzorg (respijtzorg). De persoon aan wie je mantelzorg verleent gaat tijdelijk naar een verblijf voor mensen die zorg en/of ondersteuning nodig hebben. Professionals nemen voor even de zorg over. Zo kun je met een gerust hart even opladen, of bijvoorbeeld een noodzakelijke behandeling ondergaan.

In februari 2024 is er een proef van start gegaan met (planbare) logeerszorg. Er doen 14 Twentse gemeenten aan mee en veel Twentse zorgorganisaties. Om in aanmerking te komen heeft diegene die zorg nodig heeft, een indicatie nodig vanuit:

- WLZ (Wet langdurige zorg) of
- WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning)

Is dit het geval? Doe dan een aanvraag via Alerta (074 2550018).

Als dit niet het geval is, kun je een melding doen bij de gemeente. Zij kijken dan wat er mogelijk is. Maar wacht niet te lang, want er is wellicht een wachtlijst.

Wil je meer weten over logeerszorg? Kijk dan eens op www.twentsekoers.nl/actueel of bel Impuls.

Paasuitjes



Zaterdag 30 maart 'Paashout halen' Denekamp

Op traditionele wijze wordt paashout gehaald voor het paasvuur in Denekamp. Meer dan 20 trekkers met platte wagens stellen zich om 13.00 uur op om het hout te halen in het bos. Rond 16.00 uur rijden zij terug naar het dorp om het hout af te leveren.

Zondag 31 maart 'Paasstaakslep'n' in Denekamp

Voor Pasen worden 2 jongens uit Denekamp gekozen tot 'Judas en Iscariot'. Op 1e paasdag vertrekken zij met dorpsbewoners rond 13.00 uur naar Huis Singraven om de 'paasstaak', een lange rechte boomstam, te vragen. Met de top naar voren wordt de staak naar het centrum gesleept. De 'Poaskeerl's' zingen ondertussen paasliederen. De boom wordt voor de kerk gelegd en velen gaan naar de korte kerkdienst, het 'Paaslof', om 15.00 uur. Daarna wordt de paasstaak verder getrokken naar de paasweide waar de boom rechtopgezet moet worden. Judas heeft vervolgens de taak om de boom te verkopen.



Bron: immaterieelerfgoed.nl



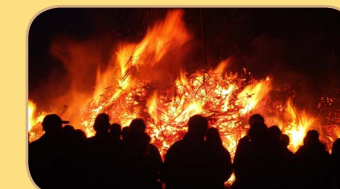
Zondag 31 maart en maandag 1 april 'Vlöggen' Ootmarsum

Van 17.00-18.00 uur trekken de Poaskearls, op volgorde van het aantal dienstjaren met een voorganger door het centrum van Ootmarsum. Er ontstaat een lange keten van mensen die zingend door de straten gaat, het vlöggen.

Bron: immaterieelerfgoed.nl

Zondag 31 maart Paasvuur Oldenzaal

Eerste paasdag wordt het paasvuur op het terrein Toetersdennen op het Hulsbeek ontstoken. De sfeervolle optocht gaat om 20.15 uur van start bij het Muldershoes / beheerscentrum. Het vuur wordt gezamenlijk naar de houtstapel gebracht en om 20.30 uur ontstoken.



Maandag 1 april Paaswandeling de Lutte

Een fijne wandeling maken van 6 of 10 kilometer rondom De Lutte? Dat kan tweede paasdag. De kosten bedragen Euro 8,50 incl. koffie, lekkers en iets warmes. Vertrek vanaf Tourist Info, Plechelmusstraat 14 De Lutte. Meer info: www.visittwente.nl.

impuls . Werkt aan uw **welzijn!**

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



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

Lid van **Sociaal Werk Nederland**

Je vindt ons op de volgende locaties:



Willemien
Wilhelminastraat 5
7571 CE Oldenzaal



Boerderij Stakenboer
Burg. Wallerstraat 115
7574 ZM Oldenzaal

Ga je nog graag uit, maar liever niet alleen? Of vind je het lastig om alles zelf te regelen? Dan is misschien de Stichting 'Vier het leven' iets voor jou.

'Vier het Leven' wil senioren (65+) de kans bieden om deel te nemen aan sociaal-culturele activiteiten zoals film, theater, concert of museum. Vrijwilligers halen je op en samen ga je dan gezellig op stap!

Ook in onze regio staan bezoeken aan een theater en filmhuis op het programma. Daarnaast is het mogelijk om via 'Vier het leven' interessante online lezingen te volgen. Op www.4hetleven.nl vind je een overzicht van activiteiten en voorstellingen. Bellen met 'Vier het leven' kan ook via 035-5245156. Je kunt uiteraard ook altijd contact opnemen met de ouderenadviseur van Impuls.

VIER HET LEVEN

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 28 maart 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
Repaircafé	Iedere woensdag 13.30-16.00 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 voor meer activiteiten, de data en tijden of bel ons: 0541 571414!

Als de lente komt

De lentezon streelt vederlicht,
mijn lichtblozende gezicht.
De lente komt eraan,
tijd om op wandel te gaan.

Ja het voorjaar brengt
nieuw leven,
Krokus, paasbloem, hyacint.
Ja ik kijk vlug even,
of ik hun schone knopjes vind.

Jonge schaapjes op de wei,
huppelend, dartelend
en zo blij.
Een strakke lucht zo
hemels blauw,
Die winter die was veel te kouw.

Gedaan met de wintervlokjes,
de lente die is daar.
Op haar warme lentesokjes,
met de winter zijn we klaar.

Waar zie je het nieuw leven,
waar is het echt gezond.
Denk erom
het duurt maar even,
als de lente komt.

Bron: dichters.nl/L.Godeschalk

Valpreventie cursus

In maart en oktober bieden 5 fysiotherapeuten in Oldenzaal een cursus valpreventie aan. In zes lessen wordt gewerkt aan o.a. balans, looppatroon en spierkracht.

Meer weten? Neem contact op met de deelnemende fysiotherapie praktijken: Fysiotherapie De Essen, Lanen & De Jong, Fysiopraktijk Berghuizen, Maartje, of Fysiotherapie Nusmeijer.

Het voorjaar op je bord

Vanaf april tot eind juni zijn ze er weer: asperges, 'het witte goud'. Al in de oudheid werd de asperge omschreven als geneeskrachtig kruid. Want de stof 'asparagine' kan een gunstige uitwerking hebben op bijvoorbeeld een lage bloeddruk en werkt vochtafdrijvend en bloedzuiverend*. Er zitten weinig calorieën en heel veel vitamines in zoals vitamine K, C, B1, B2 en E. Een superfood dus!

In Nederland wordt voornamelijk de witte asperge geteeld. Deze groeien in de grond, in een aspergebed. Daarom moet je ze ook goed schillen. De paarse en groene asperges groeien boven de grond en hoef je niet te schillen.

* Bron: www.aspergecentrum.nl, hier vind je meer leuke weetjes en lekkere recepten met asperges, zoals deze asperge- en eiersalade:

Asperge- en eiersalade (4 personen)

- 250 gram asperges
- 50 gram rauwe ham in stukjes gesneden, of gerookte zalm-snippen
- 3 eetlepels yoghurt
- 3 eetlepels mayonaise
- 4 hardgekookte eieren
- 100 gram veldsla
- wat fijngeknipte bieslook
- zout en peper

Was en schil de asperges en snij ca. 2 cm van de onderkant af. Kook ze in ca. 15 minuten beetgaar. Snij ondertussen de rauwe ham of zalm in hele kleine stukjes.

Roer van de mayonaise, yoghurt, bieslook en rauwe ham of zalm een sausje. Voeg wat zout of peper toe. Pel de eieren en snijd ze in plakjes.

Was en droog de sla en verdeel dit over 4 bordjes. Leg de plakjes ei en en gekookte asperges op de sla en schep de saus erover.

Eet smakelijk!

Bron: Nederlands aspergecentrum

Reizen met bus of trein?

De OV-ambassadeurs geven graag advies en tips over het reizen met bus of trein, het in- of uitchecken, de OV-chipkaart, de OV-app enz. Zij beantwoorden vragen en zij organiseren regelmatig 'proefreis dagen' waarmee je samen een proefritje met bus of trein maakt.

Inloopspreekuur Openbaar Vervoer:

- iedere 3e dinsdag van de maand
- 14.00-15.30 uur
- Willemien, Wilhelminastraat 5.



Hulp bij het invulling van belastingformulieren

Binnenkort gaan de vrijwilligers van HUBA, Hulp Bij Belasting Aangifte, weer op pad om voor de ouderen in Oldenzaal de aangifte inkomstenbelasting 2023 te verzorgen. Op verzoek bezoeken zij de senioren thuis. En als ze er dan toch zijn, kijken ze meteen naar eventuele huur- en zorgtoeslag. Zo wordt voorkomen dat er teveel wordt betaald of ontvangen.

HUBA is een project van vrijwilligers samen met seniorenorganisatie KBO-PCOB. Ook niet-leden kunnen een beroep doen op HUBA. Er wordt per aangifte een onkostenvergoeding van Euro 15,- gevraagd.

Meer weten of een afspraak maken?

Neem dan contact op met Rudi Platvoet van HUBA via telefoonnummer 0541-519227.

omdat
de belastingdienst
alles van je weet
krijg je bij
de volgende aanslag
een enveloppe
in de kleur van je ogen

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Loesje