



Onder Ons

voor
mantelzorgers & senioren
in Oldenzaal

herfst 2024

impuls.

Beste lezer,

De herfst is in aantocht: het seizoen van verandering en reflectie. Terwijl de bladeren hun groene kleur verruilen voor warme tinten van rood, oranje en geel, nodigt de natuur ons uit om stil te staan bij de schoonheid van vergankelijkheid. Het is de tijd voor wandelingen door het bos, de geur van natte bladeren en de warmte van een kop thee bij het raam.

In deze tijd van het jaar kunnen we genieten van de rust en de kalmte die de herfst met zich meebrengt. Laten we samen de kleine geneugten van dit seizoen vieren: de frisse ochtenden, de zachte zonnestralen en de warme avonden binnenshuis.

Met deze nieuwsbrief nodigen wij u uit om de komende maanden deel te nemen aan bijeenkomsten, workshops en activiteiten van (partners van) Impuls. Om anderen te ontmoeten, om iets nieuws te leren of gewoon, lekker bezig te zijn. En samen genieten van alles wat dit prachtige seizoen te bieden heeft.

Met warme groet,

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

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



Willemien
Wilhelminastraat 5
7571 CE Oldenzaal



Boerderij Stakenboer
Burg. Wallerstraat 115
7574 ZM Oldenzaal



Huiskamer De Thij
W. Dingeldeinstr. 53
7576 TT Oldenzaal

Lid van
Sociaal Werk Nederland

Oldenzaal



Liedjes van de herfst

Liedjes van de herfst
zijn altijd somber,

zijn gemaakt van okers en van omber.

Toch ken ik septembers
met een gouden glans,

Toch zijn er novembers
met een toverdans.

De zon heeft in december
mij al zo vaak verrukt

en dikwijls heb ik rozen
uit de sneeuw geplukt.

En daarom schrijf ik dit kleine lied,

niet wachten op de lente,
want dan komt ie niet.

~ Toon Hermans ~

Twents Zilver

Wil je graag je talent inzetten, een oude hobby weer oppakken of iets nieuws proberen? Neem dan contact op met Twents Zilver. Zij gaan samen met je aan de slag met kunst & cultuur. Bel Susanne van Impuls: 0541 571414 of mail: info@twentszilver.nl.

twents
zilver

MATCHMAKER
Susanne Kuipers

Ik kijk er naar uit om mensen te verbinden, te matchen aan dat waar ze blij van worden en waar hun hart naar uitgaat. Iemand zien stralen van geluk is het mooiste wat er is! Daarnaast hoop ik Twents Zilver in Oldenzaal nog meer op de kaart te zetten en mooie activiteiten op te zetten.

Bijeenkomst: hoe wil ik oud worden?

Sommige senioren denken heel bewust na over hoe zij oud willen worden. Anderen vinden zichzelf nog niet oud of wachten op een 'crisis'. Zoveel senioren, zoveel keuzes.

Door de KBO Oldenzaal en Impuls wordt op donderdag 31 oktober een bijeenkomst georganiseerd in Hotel 't Landhuis met als thema 'Hoe wil ik oud worden'. Hoe zorg je voor mensen om je heen? Wat vind jij belangrijk en hoe hou je de regie op je leven? Tijdens deze bijeenkomst verkennen we de oplossingen die de overheid voor ogen heeft. We horen verhalen van senioren over hoe zij oud willen worden. We gaan met elkaar in gesprek, waardoor we wensen en behoeften kenbaar maken. Steken we de kop in het zand of gaan we voorbereid de toekomst in?

Alle senioren, dus ook jonge senioren, zijn van harte welkom. De bijeenkomst in 't Landhuis is gratis toegankelijk en begint om 14.00 uur tot 17.00 uur. Aanmelden is niet nodig.

KBO senioren OLDENZAAL

Automaatje brengt je overal!

Heb je geen vervoer naar bijvoorbeeld het 't Landhuis, een activiteit, het ziekenhuis of andere bestemmingen? Denk dan eens aan Automaatje! De vrijwilligers van Automaatje brengen en halen je graag. Bel op werkdagen tussen 10.00-12.00 uur met 0541 571410 of mail naar automaatje@impuls-oldenzaal.nl.

ANWB AutoMaatje



Stichting OOPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier)

Het hebben van een huisdier is om verschillende redenen goed voor je. Huisdieren bieden constant gezelschap, wat kan helpen om gevoelens van eenzaamheid en isolatie te verminderen. Het aaien van een dier kan stress verminderen en maakt je kalmer. En een hond moet bovendien uitgelaten worden: je krijgt beweging en bent lekker buiten.

Als je ouder wordt, ligt een huisdier vaak niet (meer) voor de hand. De Stichting OOPOEH zet zich in voor een actiever leven voor senioren én een leuker leven voor honden. Zij koppelen senioren als maatje, als 'OOPOEH', aan honden in de buurt. En dit heeft voordelen voor zowel de 'OOPOEH' als de hond:

- honden krijgen alle aandacht en verzorging die ze nodig hebben
- baasjes krijgen een vaste, betrouwbare 'OOPOEH' waarbij de hond zich op zijn gemak voelt
- baasjes en honden genieten van elkaar gezelschap en zijn niet alleen
- senioren krijgen meer beweging
- als OOPOEH heb je niet meer de volledige zorg voor een hond maar wel (af en toe) het gezelschap. Niet de lasten, wel de lusten!
- De eigenaar van de hond betaalt een vergoeding aan de stichting OOPOEH voor bemiddeling

Lijkt het je wat om OOPOEH te worden of gebruik te maken van een OOPOEH? Op de website www.oopoeh.nl vind je meer informatie.



Inloopspreekuur WBO Wonen en Impuls

Iedere laatste woensdagavond van de maand is er een inloopspreekuur van WBO Wonen en Impuls. Je kunt er terecht met vragen over wonen of welzijn. Denk aan vragen over activiteiten in de buurt, langer thuis wonen, digitale ondersteuning of vragen over de wijk.

Loop gerust binnen tussen 18.30-20.00 uur bij Huiskamer De Thij aan de Willem Dingeldeinstraat 53 in Oldenzaal.

Recept: Hete Bliksem

Vroeger werd 'hete Bliksem' vaak in de herfst gegeten. Aardappels en appels waren in dit seizoen in overvloed aanwezig. Hoe komt de stamppot aan deze ongewone naam? Door het gebruik van appels bevat het gerecht veel vocht, waardoor het lang zijn hoge temperatuur behoudt. Deze stamppot wordt dus echt heet opgediend, oppassen geblazen dus!

Benodigheden (ca. 2 personen):

- 600 gram aardappels
- 300 gram appels (mix van zoet en zuur)
- 1 grote ui
- Klont boter
- Scheutje melk
- Peper en zout
- Snufje kaneel
- (vegetarische) rookworst of spekjes

Bereiden:

Schil de aardappels en snijd ze in 2 of 4 stukken. Doe de aardappels in een grote pan met water en kook ze circa 15-20 minuten totdat ze gaar zijn. Giet de aardappels af. Stamp de aardappels daarna tot puree met de boter.

Snijd de ui in halve ringen en schil de appels. Verwijder de klokhuizen en snijd de appels in blokjes. Verwarm een beetje boter in een pan en bak de ui en appel ongeveer 10 minuten totdat alles zacht is. Stamp de appels en ui door de aardappelpuree.

Breng verder op smaak met zout en peper en serveer er rookworst of spekjes bij.

Bron: lekkerensimpel.com

Cursussen bij Impuls

Cursus omgaan met dementie (voor mantelzorgers)

Op 22 oktober start Impuls met een nieuwe cursus 'omgaan met dementie' voor mantelzorgers. In 6 bijeenkomsten leer je meer over het verloop van de ziekte, regelzaken, het welzijn van de mantelzorger etc. De cursus is gratis, het is van belang dat diegene met dementie nog thuis woont.



Geheugentraining voor senioren

In 6 bijeenkomsten leer je meer over de werking van het geheugen, over luisteren en concentratie en oefenen we bijvoorbeeld namen en gezichten onthouden. Je leert praktische vaardigheden: hoe kun je beter leren onthouden? De cursus start in november op de vrijdagochtend en kost Euro 25,-.



Workshop Veilig Online Bankieren

Internetcriminaliteit is een veel voorkomend probleem. Hoe bescherm jij jezelf en jouw geld online? Op 16 oktober en op 23 oktober organiseren we een workshop Veilig Online Bankieren. Deze workshop is gratis.



Meer informatie en aanmelden: www.impuls-oldenzaal.nl.

De herfst van je leven

Bij 'Je bent in de herfst van je leven', dan denk je misschien vooral aan kou, regen, stormen en kale bomen. Maar vergeet niet: de herfst is ook de tijd van prachtige kleuren, rust en de tijd van de oogst. In de herfst van je leven ben je misschien minder gebonden aan wat hoort of aan wat je moet. Je kunt er een kleurrijker persoon van worden. En wat te denken van de oogst? Wat heeft je leven je gebracht en wat wil je doorgeven aan de mensen die na je komen? Maak de balans op en maak vooral alvast plannen voor het volgende bloeiende seizoen.

OP DE AGENDA BIJ IMPULS

Gezond Natuur wandelen	Iedere vrijdag 10.00-11.00 uur
WoensdagWandelgroep	Iedere woensdag 13.30-14.30 uur
Dansam Werelddansen	Iedere dinsdag van 19.30-21.00 uur
Koersbal	Iedere woensdag 09.45-11.30 uur bij De Walgaarden
Alzheimercafé	Donderdag 24 oktober 19.15 uur bij Zalencentrum Rouwhorst
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
Stoelyoga 55+	Iedere dinsdag om 11.30 uur
Lezing over Dementie door Bregje Bleeker	Donderdag 14 november om 19.30 uur bij de Bibliotheek Oldenzaal
Inloopspreekuur OV	Dinsdag 15 oktober 14.00 uur
Dance 55+	Wekelijks op donderdag of vrijdag
Walking Football 55+	Iedere maandag bij FC Berghuizen Iedere woensdag bij Quick '20 Iedere vrijdag bij VV De Esch

Kijk op www.impuls-oldenzaal.nl voor meer activiteiten, de data en tijden of bel ons: 0541 571414 (08.30-12.30 uur)