

ONDER ONS

Hét informatieblad van impuls.



LENTE IN DE LUCHT

De lente is eindelijk in volle bloei! Na de donkere, koude winterdagen begint de wereld weer op te warmen, en dat voelt als een frisse start. De zon schijnt, de bloemen beginnen uit te lopen en de lucht ruikt naar vernieuwing. Dit seizoen symboliseert voor veel van ons niet alleen het begin van mooi weer, maar ook nieuwe kansen, ideeën en inspiratie.

In deze nieuwsbrief lees je alles over de leukste voorjaarsactiviteiten, diensten van Impuls, lokale evenementen en nog veel meer. Of je nu zin hebt in een lentewandeling, op zoek bent naar manieren om meer in contact te komen met anderen, of juist ondersteuning zoekt bij het ouder worden, we hebben voor ieder wat wils.

Blader verder voor de laatste nieuwtjes en ontdek wat het voorjaar allemaal voor je in petto heeft! Namens de directie en medewerkers van Impuls wensen we je veel leesplezier.

CONTACT

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

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen?
Neem contact op via info@impuls-oldenzaal.nl
of bel 0541 571414.



Sociaal Cultureel
Centrum Willemien
Wilhelminastraat 5



Boerderij Stakenboer
Burgemeester
Wallerstraat 115



Huiskamer De Thij
Willem Dingeldeinstraat
53

IN DEZE EDITIE

- **OCO**
- **Taalpunt+ Oldenzaal**
- **Valpreventie**
- **Senioren zelf aan zet**
- **Fietsen in Twente**
- **Kegelen voor mantelzorgers**
- **Bibliotheek aan huis**
- **Gouden tips voor de ultieme schoonmaak**
- **HUBA**

EN NOG VEEL MEER...

Taalpunt Oldenzaal

TAALPUNT+

Bij Taalpunt+ in Oldenzaal helpen vrijwilligers, de 'Taalmaatjes', mensen met een migratieachtergrond om de Nederlandse taal te leren en mee te doen in de samenleving. Ze helpen ook met het meedoen in de maatschappij, bijvoorbeeld door samen vrijwilligerswerk te doen.

Taalpunt+ zoekt nieuwe vrijwilligers die goed Nederlands spreken en schrijven. In het voorjaar start er een training, maar je kunt nu al meedoen, bijvoorbeeld bij het Praathuis in de bibliotheek. We zoeken ook vrijwilligers voor leuke activiteiten met Eritrese vrouwen in Huiskamer De Thij of Boerderij Stakenboer.

Wil je helpen? Neem contact op met
Nicole Wageman via n.wageman@impuls-oldenzaal.nl

ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING

Soms heb je vragen over dingen zoals wonen, werk, zorg, geld of juridische zaken. Of misschien heb je hulp nodig bij een gesprek met de gemeente of de huisarts. Onze onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO) staat voor je klaar om je te helpen!

Wat doet een OCO?

De OCO helpt je bij allerlei vragen en zorgt ervoor dat je de juiste informatie en ondersteuning krijgt. Of het nu gaat om zorg, welzijn, werk, of juridische zaken, de cliëntondersteuner weet de weg en kan advies geven. Ze kunnen ook aanwezig zijn bij gesprekken met de gemeente, de huisarts of andere instanties, en kunnen bemiddelen als dat nodig is.

Onze hulp is kort en gratis. Als je langer hulp nodig hebt, zoeken we samen naar de juiste oplossing. We komen altijd op voor jouw belangen en zorgen ervoor dat jij de ondersteuning krijgt die je nodig hebt.

Meer weten? Bel naar 0541-571414 (tussen 08:30 en 12:30) of mail naar info@impuls-oldenzaal.nl



BOESCOOL55+

BoesCool55+ laat je kennis maken met wat aanbieders in Oldenzaal te bieden hebben op sport- en cultureel gebied.

De voordelen hiervan zijn bekend: het is gezond voor lichaam en geest en het bevordert de kwaliteit van je leven. Op de website van BoesCool55+ vind je een breed aanbod aan kennismakingsmogelijkheden bij de diverse sport- en cultuuraanbieders in Oldenzaal.

Je kunt je aanmelden voor een kennismakingles zodat je, gratis of voor een klein bedrag, kunt ervaren wat de activiteit precies inhoudt en hoe de sfeer is bij de aanbieder. Na de kennismaking kun je zelf beslissen of je wilt aansluiten. BoesCool55+ is een project van de BoesCool55+ werkgroep in samenwerking met BoesCoolFit en de gemeente Oldenzaal.

Kennis maken met sport- en cultuur? Kijk dan eens op www.boescool55plus.nl

ACTIVITEITEN IN OLDENZAAL

Met de torengids de Plechelmus beklimmen

Maandag t/m zaterdag
14:00 uur
Plechelmuskerk

Stadswandeling onder leiding van een gids

Iedere dinsdag en vrijdag
13:00 uur

Expositie Anne Frank

2 april tot 9 mei
07:00-21:00 uur
Herdenkingstuin

Expositie "Oldenzaalse veteranen, toen en nu!"

2 april tot 9 mei
Maandag t/m donderdag en zaterdag
van 09:00-17:30 uur
Vrijdag van 09:00-20:00 uur
Bibliotheek Oldenzaal

Herdenking bevrijding Oldenzaal

Woensdag 2 april
10:00 uur
Begraafplaats Hengelosestraat

Tentoonstelling 'stad in oorlog'

2 april tot 9 mei - di t/m do
12:00-17:00 uur
Museum het Palthehuis

Senioren zelf aan zet

Vrijdag 4 april
14:00 uur
Hotel/café Landhuis

Theaterwandeling 'Vrijheid in Oldenzaal'

4 april tot 2 mei
19:00 uur
Centrum Oldenzaal

Muzisch Café

Vrijdag 4 april
20:00 uur
Hotel het Landhuis

Voor kaarten of meer info:

www.uitinoldenzaal.nl of loop gerust binnen bij Tourist Info Oldenzaal.

WAT BIEDT IMPULS IN DE LENTE?

Ook voor de lente hebben we diverse en leuke activiteiten voor je in petto, onder andere:

Koffie inloop Willemien, Stakenboer & Huiskamer De Thij

Iedere werkdag
10:00-12:00 uur

Gezond Natuur Wandelen

Iedere vrijdag bij Stakenboer
10:00-11:00 uur

Repaircafé

Iedere woensdag aan de Nijverheidsstraat 97
13:30-16:00 uur

Formulierenservice

Iedere donderdag 13:30 uur Willemien
Iedere vrijdag 10:00 uur Stadhuis

Walking Football 55+

Iedere maandag bij FC Berghuizen
Iedere woensdag bij Quick '20
Iedere vrijdag bij VV De Esch
10:00-10:00 uur

Dance 55+

Wekelijks op donderdag van 09:00-09:45 uur of
van 10:15-11:00 uur, of op vrijdag van 09:00-09:45 uur
in Willemien

Stoelyoga 55+

Iedere dinsdag in Willemien
11:30-12:30 uur

Yoga Bewust

Iedere woensdag in Boerderij Stakenboer
13:30-14:30 uur

Ouder- en kindgroep

Iedere woensdag in Boerderij Stakenboer
09:00-11:30 uur

Creatief Café

Iedere eerste en derde maandag van de maand
09:30-12:00 uur

Inlooppreekuur openbaar vervoer

Dinsdag 18 maart in Willemien
14:00-15:30 uur

Alzheimercafé

Donderdag 27 maart bij Rouwhorst
19:15 uur

Kijk voor alle info op: www.impuls-oldenzaal.nl

VALPREVENTIE

Op zaterdag 15 maart vindt er een nieuwe valpreventiedag plaats in Sociaal Cultureel Centrum Willemien, aan de Wilhelminastraat 5, van 10:00 tot 12:00 uur. Tijdens deze bijeenkomst kun je meer leren over hoe je het risico op vallen kunt verminderen en hoe je actief en mobiel kunt blijven. Loop 15 maart gerust binnen of kijk op onze website voor meer informatie en ontdek praktische tips om het valrisico te verkleinen en actief te blijven!

PIMP JE VOGELHUISJE

Vogels horen bij de lente! Heb je een oud of gebruikt vogelhuisje liggen? Maak het klaar voor het nieuwe seizoen: schoonmaken, een vrolijk kleurtje erop en ophangen. Dan kun je straks genieten van het mooie fluiten van de vogels!



Bron: www.volka.nl

HUBA

In de komende maanden maken de belastinginvullers van HUBA Oldenzaal afspraken om voor HUBA-leden de aangifte inkomstenbelasting 2024 te verzorgen. En terwijl ze toch bezig zijn, kijken ze meteen naar je huur-, zorg- en energietoeslag en vullen de benodigde formulieren in. Zo voorkom je dat je te veel ontvangt (en moet terugbetalen) of juist te weinig krijgt. Nog geen lid? Meld je dan aan bij Rudi Platvoet via 0541-519227 of huba-oldenzaal@outlook.com. Als je hem niet kunt bereiken, bel dan naar 06-51807814.

Je denkt misschien: "Een aangifte is niet nodig voor mij, ik krijg toch niets terug." Maar wist je dat je wel geld kunt terugkrijgen als je veel zorgkosten hebt gehad? Dan krijg je belastingvermindering en dus geld terug!

Voor het invullen van de aangifte inkomstenbelasting en het regelen van huur- en zorgtoeslag wordt een kleine bijdrage van €15,- gevraagd per aangifte (voor een alleenstaande of echtpaar). Dit is voor reis-, papier- en kopieerkosten. Na het indienen van je aangifte ontvang je een kopie.

HUBA is een initiatief van KBO Senioren Oldenzaal.

SENIOREN ZELF AAN ZET

Op 31 oktober 2024 was de startbijeenkomst van het project Senior Zelf aan Zet in Oldenzaal, georganiseerd door de provinciale KBO. Het doel van het project is om jou meer bewust te maken van zelfzorg, samen-zorg, zorgvermindering en woningdoorstroming. In Oldenzaal werkt de KBO samen met de gemeente en welzijnsorganisatie Impuls.

De KBO en Impuls nodigen je van harte uit voor de vervolgbijeenkomst op vrijdag 4 april 2025 om 14.00 uur (de zaal is open vanaf 13.30 uur) in Hotel/café Landhuis in Oldenzaal. We gaan de uitkomsten van de vorige bijeenkomst met je delen en besteden wat tijd aan onderwerpen zoals de woonscan en voorzorgcirkels. Je hoeft je niet aan te melden en de bijeenkomst is helemaal gratis!

Meer dan 90 mensen waren aanwezig bij de eerste bijeenkomst en vulden een vragenformulier in over wonen, zelfzorg en sociale contacten. De resultaten kun je vinden op www.oldenzaal.kbo-overijssel.nl



studio15 talenthouse

Studio15 is dé creatieve hotspot in Oldenzaal voor jongeren van 12 t/m 30 jaar die hun talenten willen ontwikkelen in muziek, dans, media en meer. Het is een plek waar je je helemaal thuis kunt voelen, andere creatieve jongeren kunt ontmoeten en lekker zelf aan de slag kunt gaan. Of je nu wilt opnemen, oefenen of dansen, alles is er voor je en dat helemaal gratis! Kijk op www.studio15talenthouse.nl/oldenzaal/ voor meer info en de openingstijden.

GOUDEN TIPS VOOR DE ULTIEME LENTESCHOONMAAK

De lente is in de lucht! Tijd om de ramen open te zetten, de zon binnen te laten en je huis een frisse boost te geven. Kriebelt het al om te beginnen?

- Begin met een plan van aanpak. Loop door het huis en schrijf op wat je allemaal wilt aanpakken. Een goede voorbereiding is het halve werk.
- Begin met opruimen, daarna grondig schoonmaken per ruimte.
- Keuken: ontkalk waterkoker, ontdooi vriezer, maak magnetron, oven, koelkast, koffiezetapparaat en broodrooster schoon.
- Zitkamer: was gordijnen, klop kleden uit en stof alles af, inclusief elektronica, lampen en plafonds.
- Slaapkamer: wissel dekbed, stoom eventueel je sprei en was gordijnen.
- Badkamer: leeg kastjes, ontkalk alles (inclusief douchekop) en schroef toiletbril los, zodat je er goed bij kunt.
- Garderobe: Ruil winter- voor zomerkleding, was stoffen spullen die lang niet gewassen zijn.

Bron: www.holistik.nl

DE LENTE KOMT ERAAN DUS: FIETSEN IN TWENTE!

Wist je dat er prachtige fietsroutes zijn in Twente? Kijk eens op www.visittwente.nl en haal de fiets uit de schuur! Heb je zin om met een gezellige groep op pad te gaan? Dan biedt de KBO een mooie mogelijkheid.

Elke donderdag vanaf begin mei tot begin oktober organiseren zij een fietstocht: de ene week een tocht van 25 km, de andere week een tocht van 40 km. De fietsers voor de 25 km tocht starten om 14:00 uur, en voor de tocht van 40 km vertrekken ze om 10:30 uur. Twee keer per jaar wordt er een tocht van 60 km gefietst. De vertrekplaats is het Michgoriushuis aan de Marktstraat 10 in Oldenzaal. Voor meer informatie, kijk op: www.oldenzaal.kbo-overijssel.nl

Lukt het fietsen op een normale fiets niet meer? Geen zorgen! In Oldenzaal zijn er verschillende manieren om een duo-fiets te huren of te lenen. Zo kun je, samen met een vrijwilliger of een familielid, toch genieten van mooie fietstochten door de omgeving van Oldenzaal. De ouderenadviseurs van Impuls zijn op de hoogte van deze mogelijkheden. Wil je meer informatie? Stuur dan een e-mail naar ouderworden@impuls-oldenzaal.nl of bel naar 0541-571414.

KEGELEN VOOR MANTELZORGERS

Op dinsdag 8 april van 13:00 tot 16:00 uur vindt er een gezellige kegelmiddag plaats voor mantelzorgers bij J.W. Racerhuis, Marktstraat 15. Lijkt het je leuk om mee te doen en lotgenoten te ontmoeten? Meld je dan aan via mantelzorg@impuls-oldenzaal.nl of bel 0541-571414 (tussen 08:30 en 12:30 uur). We vragen een kleine bijdrage van €6, incl. koffie, thee en iets lekkers.



Nieuw!

MANTELZORG INLOOFSPEEKUUR

Hier kun je terecht voor een luisterend oor, advies, informatie en hulp bij praktische ondersteuning. Onze mantelzorgconsulenten staan voor je klaar.



Iedere 2e maandag van de maand.



10:30-12:30 uur



Boerderij Stakenboer, Burg. Wallerstraat 115

impuls.

AUTOMAATJE

AutoMaatje Oldenzaal is een vervoersdienst voor iedereen die minder mobiel is, maar biedt veel meer dan alleen vervoer. Onze chauffeurs brengen je niet alleen naar bijvoorbeeld medische afspraken, maar lopen, indien gewenst, ook met je mee naar binnen. Deelnemers maken gebruik van deze dienst om zich te laten brengen naar de fysiotherapie, de kapper, een visite, of andere bestemmingen in Nederland.

Voor meer informatie kijk op onze website www.impuls-oldenzaal.nl of bel naar 0541 571410.

TWENTS ZILVER THUIS

Wist je dat kunst je gelukkiger maakt en je hersenen gezond houdt? Ontdek hoe creativiteit je welzijn versterkt!

Bij Twents Zilver Thuis kunnen senioren persoonlijke begeleiding krijgen van een Zilvercoach, een kunstdocent die graag met ouderen werkt. Samen ga je aan de slag om iets moois te maken, zoals een levenslied, schilderij of fotoboek. In een aantal sessies helpt de coach je om je creatieve ideeën tot leven te brengen. En het mooiste: dit is helemaal gratis!

Wil je meer creativiteit in je leven? Meld je aan via www.twentszilver.nl of bel 088 - 486 87 00. Ook kun je bij Twents Zilver Uit meedoen aan creatieve groepsactiviteiten.

BIBLIOTHEEK AAN HUIS

Als je zelf niet meer in staat bent de bibliotheek te bezoeken, kun je gebruikmaken van de service Bibliotheek aan Huis.

Thuisbezorgd

Een vrijwilliger zoekt materialen voor je uit en brengt ze bij je thuis, nadat je hebt aangegeven wat je het liefst leest.

Ruime keuze

Mocht je slechtziend zijn, dan zijn er ook genoeg mogelijkheden: grootletterboeken, luisterboeken, Daisy-roms of e-books.

Geen extra kosten

Je betaalt voor deze service alleen de kosten van het bibliotheekabonnement.

Vrijwilliger worden?

Vrijwilliger worden en boeken bezorgen bij anderen? Dat kan! Stuur een e-mail naar bibliotheekaanhuis@bibliotheektwente.nl.

Voor meer informatie en aanmelden, stuur een e-mail naar bibliotheekaanhuis@bibliotheektwente.nl



TOESLAGEN SERVICE PUNT (TSP)

Wist je dat je bij Impuls terecht kunt voor gratis hulp bij het aanvragen, wijzigen of stopzetten van toeslagen? Als officieel Toeslagenservicepunt helpen we inwoners van Oldenzaal en statushouders in Dinkelland met alles rondom toeslagen, zonder commercieel belang. Onze medewerkers zijn goed op de hoogte van de laatste regelingen en staan klaar om je snel en deskundig verder te helpen.

Heb je vragen of behoefte aan hulp? Je kunt ons bereiken van maandag tot vrijdag tussen 10:00 en 12:00 uur via 0541 571414.