

ONDER ONS

Hét informatieblad van **impuls**.

TUSSEN ZOMER & HERFST

Na een zomer vol zon, ijsjes en misschien wat (spontane) uitjes, keert langzaam de rust weer terug. De vakantie is voorbij, de agenda vult zich weer, en we maken ons op voor het najaar.

Dat betekent gelukkig niet dat alles ‘moet’. Juist nu is het een mooi moment om te kijken waar je energie van krijgt. Iets nieuws proberen? Iemand ontmoeten? Of lekker bezig zijn en sociale contacten uitbreiden.

In deze nieuwsbrief vind je volop inspiratie. Of je nu mantelzorger bent, zelf ondersteuning zoekt of gewoon benieuwd bent naar wat er in je buurt gebeurt, we hebben weer van alles voor je verzameld.

Leun achterover, blader rustig door, en wie weet zie je iets dat precies op het juiste moment komt.

Namens alle medewerkers van Impuls wensen we je veel leesplezier!



IN DEZE EDITIE

- **Alleen, hoe dan verder**
- **‘Deel je zorg’ café**
- **Kuier oamd**
- **Tips voor werkende mantelzorgers**
- **Praat samen over later**
- **Zomeractiviteiten senioren**
- **Zomeractiviteiten jongeren**
- **Gekleurde dennenappels**
- **Gedicht ‘Van zomer naar herfst’.**

EN NOG VEEL MEER...

WEEK VAN DE ONTMOETING

Van 25 september t/m 1 oktober ‘ontmoeten en verbinden in Oldenzaal’. Kom langs en doe mee!

Bewegen in Park Kalheupink
Donderdag 25 september
10.00 tot 10.45 uur
Park Kalheupink

Kuier Oamd
Donderdag 25 september
18.45 tot 21.30 uur
Hofkerk

Walking Football
Vrijdag 26 september
10.00 tot 11.00 uur
VV de Esch

Gezond Natuur Wandelen
Vrijdag 26 september
10.00 tot 11.00 uur
Boerderij Stakenboer

Open Huis Willemien
Zaterdag 27 september
12.30 tot 16.00 uur
Sociaal Cultureel Centrum Willmien

Walking Football
Maandag 29 september
10.00 tot 11.00 uur
FC Berghuizen

Actieve Ontmoeting met Valpreventie
Woensdag 1 oktober
13.00 tot 15.30
Paal 12

Walking Football
Woensdag 1 oktober
10.00 tot 11.00 uur
Quick’20

Kijk voor het volledige programma op www.impuls-oldenzaal.nl



WAT BIEDT IMPULS IN DE HERFST?

Ook voor de herfst 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

Koffie inloop Huiskamer de Symfonie
Iedere donderdag
10.00-12.00 uur

Actieve Ontmoeting
Iedere maandag 09.30-12.00 uur Paal 12
Iedere dinsdag 09.30-12.00 uur Stakenboer
Iedere woensdag 13.00-15.30 uur Paal 12
Iedere donderdag 09.30-12.00 Stakenboer

Taalpunt
Iedere dinsdag in Bibliotheek Oldenzaal
Tussen 13.30 en 15.00 uur

Yoga voor (werkende) mantelzorgers
Iedere maandag 19.30-20.30 uur bij de Nutschool
Iedere woensdag 11.45-12.45 in Stakenboer

Repaircafé
Iedere woensdag aan de Nijverheidsstraat 97
13.30-16.00 uur

Formulierenservice
Iedere donderdag 14.00-15.30 uur Willemien
Iedere vrijdag 10.00-12.00 uur Stadhuis

Yoga Bewust
Iedere woensdag in Boerderij Stakenboer
13.30-14.30 uur

Textielatelier **NIEUW!**
Vanaf 1 oktober iedere woensdag aan de Nijverheidsstraat 97
10.00-13.00 uur

Creatief Café
iedere eerste en derde maandag van de maand
09.30-12.00 uur

Cursus reizen met OV
Maandag 6 oktober Willemien
19.00-21.30 uur

Alzheimercafé
Donderdag 30 oktober bij Rouwhorst
19.15 uur

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

OPEN HUIS WILLEMEN ZATERDAG 27 SEPTEMBER

Op zaterdag 27 september van 12.30 tot 16.00 uur opent Sociaal Cultureel Centrum Willemien in Oldenzaal haar deuren voor een bruisend Open Huis vol muziek, creativiteit en plezier! Iedereen is van harte welkom om kennis te maken met het aanbod van Impuls, Kaliber Kunstenschool, Twente FM en andere partners. Open Huis Willemien is gratis toegankelijk en je kunt tussen 12.30 en 16.00 uur gewoon binnenlopen.

Geniet van live optredens, doe mee aan leuke workshops en ervaar wat er allemaal te doen is. Laat je schminken of maak een originele foto in de photobooth. Ook kun je aanwezig zijn bij de prijsuitreiking van de kunstwedstrijd.

Benieuwd naar het programma? Kijk op www.impuls-oldenzaal.nl. Heb je vragen over het Open Huis van Willemien? Neem dan gerust contact met ons op via 0541 571414 (iedere werkdag bereikbaar tussen 08.30 en 12.30 uur) of mail naar info@impuls-oldenzaal.nl.

OP DEZE PLEKKEN ZIJN WE TE VINDEN



Sociaal Cultureel Centrum Willemien
Wilhelminastraat 5



Huiskamer De Thij
Willem Dingeldeinstraat 53



Ons Gebouw
Nijverheidsstraat 97



Boerderij Stakenboer
Burgemeester Wallerstraat 115



Huiskamer de Symfonie
Paukenlaan 1

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 (iedere werkdag beschikbaar tussen 08.30 en 12.30 uur).



ALLEEN, HOE DAN VERDER?

Het verlies van je partner is een ingrijpende gebeurtenis. In het begin is er vaak veel aandacht, maar na verloop van tijd wordt het stiller. Juist dan kan het besef komen: ik moet alleen verder. Herken je dit? Misschien heb je behoefte om hierover te praten met anderen die hetzelfde meemaken.

Vanaf donderdag 9 oktober, 13.30–15.30 uur, start Impuls een reeks van zes bijeenkomsten waarin je ervaringen, gevoelens en herinneringen kunt delen met lotgenoten. Je hoeft het niet alleen te doen. Naast het delen van verhalen krijg je ook informatie over wat er in Oldenzaal mogelijk is: ontmoetingsactiviteiten, vrijwilligerswerk, sport en meer.

De bijeenkomsten zijn op donderdagmiddag in Sociaal Cultureel Centrum Willemien (Wilhelminastraat 5). Kosten: €50,- voor de hele reeks, inclusief koffie/thee.

Meer weten of aanmelden?
Bel 0541-571414 of mail naar ouderworden@impuls-oldenzaal.nl.

ZILVER CULTUURFESTIVAL 55+

1 november 2025,
Willemien, Oldenzaal

SAVE
THE
DATE!

ZOMERACTIVITEITEN SENIOREN

Deze zomer organiseerden we een gevarieerd programma voor senioren in en rond Oldenzaal. Uitstapjes, ontmoetingen en gezellige activiteiten, er was iedere week iets leuks te doen.

We bezochten Museum Oldenzaal en het stadsarchief, genoten van een high tea, kookten samen met José en maakten een ommetje met de koets. Ook de Twentetocht per auto en de trekpaardentocht door het Springendal waren echte hoogtepunten. We sloten de zomer af bij boerderij Stakenboer, met livemuziek van Ontroerend Goed.

De sfeer was ontspannen en er werd volop bijgepraat, gelachen en genoten. Fijn om te zien hoe mensen elkaar opzochten en samen de zomer nog mooier maakten.

ZOMERACTIVITEITEN JONGEREN

Deze zomervakantie stond in het teken van verbinding, ontwikkeling en vooral veel plezier. Jongeren uit Oldenzaal kwamen in actie tijdens een reeks gevarieerde activiteiten: racen op de kartbaan, samenwerken en grenzen verleggen bij Expeditie Robinson, nieuwe smaken ontdekken tijdens Noche de Tapas en sportief ontspannen tijdens het vissen bij Wild.

Wat we zagen? Jongeren die elkaar leerden kennen, zelfvertrouwen opdeden, nieuwe talenten ontdekten en uit hun comfortzone stapten. Van onbekenden groeiden ze uit tot hechte teams, waar iedereen de ruimte kreeg om mee te doen en zichzelf te zijn.

We sloten het zomerprogramma af met een gezellige barbecue. Een mooi moment om samen terug te kijken op alles wat er is beleefd. Dank aan alle sponsors, vrijwilligers, jongeren en ouders die erbij waren.



KUIER OAMD

Tijdens de Week van Ontmoeting verandert de Hofkerk op 25 september van 19.00 tot 22.00 uur in een bruisende plek vol verbinding. Bezoek de informatiemarkt en ontdek hoe lokale organisaties bijdragen aan ontmoeting en welzijn in Oldenzaal. Laat je inspireren, ga in gesprek en ervaar hoe waardevol écht contact kan zijn.

Wat kun je verwachten?
- Ontmoet lokale initiatieven en organisaties
- Ontdek wat er speelt in jouw buurt
- Gezellige, laagdrempelige sfeer voor jong en oud

Toegang is gratis, aanmelden is niet nodig. Iedereen is welkom!

Organisatie: Impuls, Hofkerk, BO!!!NG!, Samen1Twente en Gemeente Oldenzaal.

Voor meer informatie neem contact op met Ria Heijdens van Impuls via ouderworden@impuls-oldenzaal.nl of bel 0541 571414.

TIPS VOOR WERKENDE MANTELZORGERS

Bespreek het met je werkgever
Wacht niet tot het te veel wordt. Samen kun je zoeken naar oplossingen.

Vraag hulp aan collega's
Veel collega's willen juist helpen. Deel je situatie en durf om steun te vragen.

Delegeer en zorg ook voor jezelf
Je hoeft het niet alleen te doen. Laat anderen meehelpen en neem tijd voor dingen die jou energie geven.

Trek op tijd aan de bel
Voel je dat de balans weg is? Zeg het op tijd, voorkomen is beter dan uitvallen.

Wees open over je rol
Openheid laat zien dat je verantwoordelijkheid neemt. Je ervaring als mantelzorger is juist waardevol.

Vragen? Bel of mail Impuls!
Bron: www.mantelzorg.nl

VAN ZOMER NAAR HERFST

*De zon zakt langzaam uit het zicht,
haar gouden gloed een zacht gedicht.
De dagen korten, lucht wordt koel,
de zomer sluit haar warme boel.*

*Een laatste bij zoemt traag voorbij,
de bloemen fluisteren: "Het is tijd."
De bomen kleuren rood en geel,
een schilderij, wonderlijk en zoveel.*

*Kinderen stampen door het blad,
de wind speelt vrolijk met hun jas.
We ruiken appels, natte grond,
en voelen kou langs onze mond.*

*Toch brengt de herfst ook nieuwe pracht:
kastanjes, soep en kaarsen zacht.
Een trui, een boek, een kopje thee,
de wereld draait, en wij gaan mee.*

- Karin



PRAAT SAMEN OVER LATER

Ouder worden brengt vragen met zich mee. Hoe wil je straks wonen? En wat als je gezondheid verandert? Belangrijke onderwerpen, maar erover praten is soms lastig. Daarom: maak een praatommetje!

Wandel samen met je partner, kind, buur of vriend(in) en praat onderweg over later. In Twente zijn speciale routes met leuke, prikkelende vragen om het gesprek op gang te brengen.

In Oldenzaal kun je starten bij het Holthuis (achter de Pannenkoekenplas). De route is 4,2 km lang.

Bekijk de route via twente.planner.routemaker.nl

Vragen of advies nodig? Bel of mail ons gerust: ouderworden@impuls-oldenzaal.nl of bel 0541 571414 (op werkdagen bereikbaar tussen 08.30 en 12.30 uur).

‘DEEL JE ZORG’ CAFÉ

Ben je mantelzorger? Kom dan gezellig naar het ‘Deel je zorg’ café! Een fijne plek om ervaringen uit te wisselen, anderen te ontmoeten en handige informatie op te doen, met een lekkere lunch erbij. Ook degene voor wie je zorgt is van harte welkom.

Vooraf kun je meewandelen door de mooie omgeving van Oldenzaal. De wandeling duurt ongeveer een uur. Je kunt natuurlijk ook alleen meedoen aan de lunch, of juist alleen wandelen.

Het café is er elke tweede maandag van de maand, van 12.30 tot 14.00 uur. De wandeling start om 11.30 uur vanaf Boerderij Stakenboer.

Meewandelen is gratis. Voor de lunch vragen we een kleine bijdrage van €3,- per persoon. Graag gepast betalen.

Wil je meer weten of je aanmelden? Neem gerust contact op met Impuls via 0541 571414 (op werkdagen bereikbaar tussen 08.30 en 12.30 uur), of stuur een mailtje naar mantelzorg@impuls-oldenzaal.nl.



GEKLEURDE DENNENAPPELS

In de herfst liggen ze overal: dennenappels! Leuk om te verven en te gebruiken als decoratie.

Wat heb je nodig?
- Dennenappels
- Verf (wit + kleuren naar keuze)
- Kwast

Aan de slag:
Maak de dennenappels schoon. Meng wit met je kleur voor lichtere tinten. Verf van onder naar boven, beginnend met de donkerste kleur en steeds lichter naar boven voor een mooi verloop. En leg ze bijvoorbeeld in een mooie schaal.

Bron: www.artpub.nl

