

Westerwolds Seniorenblad

Jaargang 15, nr. 1

maart 2011

Redactie Westerwolds Seniorenblad – Tel. 0599 – 582460 – E-mail: seniorenblad@rzijn.nu

*U kunt het Westerwolds Seniorenblad ook ontvangen per mail of lezen op de website www.rzijn.nu
Stelt u geen prijs op het ontvangen van het Seniorenblad, dan kunt u dit doorgeven aan de redactie.*

Aan de lezers

Als u dit leest is het al bijna lente, de natuur komt tot leven en met elkaar kijken we uit naar de zomer. Op het moment dat dit geschreven wordt vriest het 's nachts en heb je nog steeds een winters gevoel.

Niet alleen buiten, maar ook als je naar het nieuws uit de wereld kijkt, krijg je een kil gevoel. Je ziet in het Midden-Oosten mensen in opstand komen tegen de gevestigde machtsorde, er vallen veel slachtoffers, een sneeuwbal effect is ontstaan, waarvan het einde nog niet in zicht is en mensen het slachtoffer worden van regimes die in deze tijd niet meer geaccepteerd en getolereerd worden.

Aan de andere kant van de wereld, in Nieuw Zeeland, heeft een tweede aardbeving binnen vijf maanden plaatsgevonden. Gebouwen zijn verwoest en mensen bedolven onder het puin. De gevolgen voor deze stad zullen nog lang tastbaar zijn. Momenteel regeert de angst, iedereen bang is voor de gevolgen van de naschokken.

In ons land weten we, als u dit leest, de uitslag van de provinciale verkiezingen. Vooraf is weer volop campagne gevoerd.

Het valt op dat het campagnevoeren is veranderd. Niet altijd worden vol overtuiging de standpunten van de eigen partij naar voren gebracht maar vaker nog worden andere partijen (de tegenpartij) volledig afgekraakt. Een enigszins Amerikaanse manier van campagnevoeren, iets waarvan we ons kunnen afvragen of dit de manier is zoals we het willen.

Binnen Rzijn, afdeling welzijn ouderen, zijn ook een aantal veranderingen gaande: prijsverhogingen zijn doorgevoerd bij de activiteiten, het seniorenblad wordt niet meer bezorgd bij mensen vanaf 60 jaar, maar vanaf 65 jaar. De spreekuurtijden in Steunste Sellingen wijzigen en de klussendienst krijgt een nieuw telefoonnummer. Elders in dit blad leest u hier meer over, maar ook over activiteiten en nieuws dat voor u van belang kan zijn.

De redactie wenst u veel leesplezier.

Te lezen op:

| | | | |
|--------|---|---------|---|
| Pag. 1 | Voorwoord, inhoud | Pag. 6 | Sociaal Activeringscentrum |
| Pag. 2 | Wijzigingen Welzijn Ouderen | Pag. 7 | Maatschappelijke stages/ "Café Doodgewoon" |
| Pag. 3 | Nieuw tel.nr. Klussendienst/ Seniorenblad/Themaochtenden | Pag. 8 | Uw pensioen/computerkursus |
| Pag. 4 | Gezamenlijk eten/Commissie Welzijn Ouderen Sellingen | Pag. 9 | Collectief Vervoer |
| Pag. 5 | Biljartclub/Klussendienst | Pag. 10 | Quiz |
| | | Pag. 11 | Yoga/ Wouters tips |
| | | Pag. 12 | Uitslag puzzel/nieuwe puzzel |

Wijzigingen binnen de Afdeling Welzijn Ouderen

We zijn genoodzaakt een aantal wijzigingen door te voeren waar u momenteel of in de toekomst wellicht mee geconfronteerd wordt. Deze wijzigingen hebben deels te maken met bezuinigingsmaatregelen waar Welzijn Ouderen mee geconfronteerd wordt.

De wijzigingen hebben betrekking op prijsverhogingen, wijziging telefoonnummer en een aantal andere zaken. U vindt hier de voor u nuttige informatie.

Verhoging bijdrage activiteiten

De bijdrage aan de bewegingsactiviteiten is verhoogd per 1 januari 2011. De groepen zijn hier inmiddels van op de hoogte gebracht. De activiteiten voor de bewegingsgroepen vinden plaats van januari tot juli en van september tot januari. Hier is ook de contributie op gebaseerd.

Van alle andere activiteiten van Welzijn Ouderen die worden georganiseerd; zoals schildercursussen, bloemschikken, computercursussen, enz. worden de prijzen waar nodig bijgesteld.

Wijziging consumptieprijzen Steunstees

Per 1 maart 2011 zijn de consumptieprijzen verhoogd in de Steunstees. Koffie en thee kosten € 0,75 per kopje.
In Steunstee Ter Apel wordt de prijs voor fris € 1,25 en voor bier € 1,50.

In Steunstee Vlagtwedde geldt voor de koffie uit de koffieautomaat vooralsnog de prijs van € 0,50 en voor de voorlichtingen en vergadering van Steunstee de prijs van € 0,75.

Wijziging Spreekuur Steunstee Sellingen

Per 1 maart 2011 worden de spreekuurtijden in Steunstee Sellingen gewijzigd.
De spreekuren zijn als volgt:
Van maandag tot en met donderdag van **9.00 uur tot 11.00 uur**, op deze tijden is iemand aanwezig die u kan helpen met vragen, informatie en ondersteuning op het gebied van Welzijn,

Wonen en Zorg en voor de Wet Maatschappelijk Ondersteuning.

Voor vragen die telefonisch kunnen worden afgehandeld of voor het maken van een afspraak kunt u bellen op werkdagen 9.00 uur tot 12.00 uur, tel. 0599 – 322227.

Openingstijden Steunstee Sellingen

Steunstee Sellingen is geopend op werkdagen, van maandag tot en met vrijdag, van 9.00 uur tot 12.00 uur. Voor verhuur en andere vragen.

Kopiëren van 10.00 tot 12.00 uur in de repro-ruimte.

Spreekuur voor Welzijn, Wonen en Zorg van maandag t/m donderdag van 9.00 uur tot 11.00 uur. Bellen voor een afspraak of huisbezoek kan met tel. 322227

Wijziging telefoonnummer Klussendienst

Per 15 maart 2011 heeft de klussendienst een nieuw telefoonnummer.

De klussendienst is te bereiken op **tel. 322808** op werkdagen van 9.00 uur tot 12.00 uur.

Dit nummer is alleen voor aanvragen voor de klussendienst.

Voor alle andere vragen kunt u bellen met Steunstee Sellingen tel. 322227.

Westerwolds Seniorenblad

Het Westerwolds Seniorenblad wordt met ingang van dit nieuwe jaar bezorgd bij inwoners van de gemeente Vlagtwedde vanaf 65 jaar. Voorheen was de leeftijd 60 jaar.

Als u het Seniorenblad toch graag wilt lezen: op de Steunstees liggen extra exemplaren en daar kunt u een exemplaar ophalen.

Ook wordt het seniorenblad geplaatst op de website van Rzijn: www.rzijn.nu

Op deze website vindt u ook alle relevante informatie over actuele onderwerpen. Verdere informatie kunt u iedere maand vinden in de Senioren Info van de Nieuwsbode.

Themaochtenden Steunstees

In maart is de Grunneger Weke van de gemeente Vlagtwedde. In deze week worden veel activiteiten georganiseerd in de gemeente. De week wordt gehouden van 20 t/m 27 maart 2011. Meer informatie over deze week vindt u op de website van de gemeente, in de huis aan huis folder en Ter Apeler Courant. In het kader van deze week organiseren de Steunstees een themaochtend die aansluit bij de Grunneger cultuur en tradities.

Maart

We hebben voor u uitgenodigd dhr. Reint Wobbles met een voorlichting over de cultuur van bijzondere graftekens met veel symboliek en grafteksten op de zerken. Nergens in Nederland vindt men op de zerken zoveel symboliek en nergens zoveel grafteksten als in Groningen. Voor de kennis van de historie van streek en provincie zijn de graftekens onmisbaar.

Maandag 21 maart in Steunstee Vlagtwedde van 10.00 uur tot 11.30 uur

Donderdag 24 maart in Steunstee Sellingen van 10.00 uur tot 11.30 uur

Vrijdag 25 maart in Steunstee Ter Apel van 10.00 uur tot 11.30 uur

De koffie met "povvert" wordt u aangeboden.

April

Sociale media; het is populair vooral onder de jeugd. Hoe vaak horen we niet "via twitter lezen we" of via "facebook of hyves".... We kunnen ook via skype met elkaar contact hebben, de sociale media bieden veel mogelijkheden. Maar niet iedereen is hiermee bekend. Bij Rzijn loopt Wessel zijn maatschappelijke stage en hij heeft een presentatie gemaakt die ons meeneemt in de wereld van de sociale media. Wilt u meer weten over dit onderwerp dan bent u van harte welkom op:

Dinsdagmiddag 12 april in Steunstee Sellingen van 15.00 uur tot 16.30 uur

Dinsdagmiddag 19 april in Steunstee Vlagtwedde van 15.00 uur tot 16.30 uur

Woensdagavond 20 april in Steunstee Ter Apel van 19.30 uur tot 21.00 uur

De kosten bedragen € 1,50 voor koffie en koek.

Mei

In de maand mei sluiten we de themaochtenden af met een koffieochtend. U kunt dan gezellig koffie drinken met de medewerkers van de Steunstees en ondertussen van gedachten wisselen over wat u vindt van de Steunstees en wat u graag ziet dat wij voor u organiseren.

Wij stellen uw komst zeer op prijs!

Donderdag 12 mei in Steunstee Ter Apel van 10.00 uur tot 11.00 uur

Donderdag 19 mei in Steunstee Vlagtwedde van 10.00 uur tot 11.00 uur

Donderdag 26 mei in Steunstee Sellingen van 10.00 uur tot 11.00 uur

De koffie met koek wordt u aangeboden.

Gezamenlijk eten in de Steunstees

Iedere maand is er in de Steunstee gezamenlijk eten. Het gezamenlijk eten is gezellig en lekker. Wanneer u vaak alleen eet en een dag geen boodschappen wilt doen kunt u zich hiervoor aanmelden.

Er wordt soep geserveerd, hoofdgerecht en een toetje. Ook wordt na de maaltijd een kopje thee of koffie geserveerd met iets lekkers om nog even gezellig na te praten.

De kosten bedragen € 6,50.

Op de tweede maandag van de maand kunt u eten in Steunstee Sellingen om 12.00 uur, opgeven uiterlijk de woensdag ervoor. U kunt hiervoor bellen met Steunstee Sellingen, tel. 322227, ook voor meer informatie.

Op de eerste maandag van de maand kunt u hiervoor terecht in Steunstee Vlagtwedde om 11.45 uur. Opgeven uiterlijk de woensdag ervoor, aanmelden bij Steunstee Vlagtwedde, tel. 312291.

In Steunstee Ter Apel kunt u elke derde vrijdag van de maand eten om 11.30 uur. Ook hier kunt u zich opgeven tot de woensdag ervoor. Voor meer informatie en opgave kunt u bellen met tel. 582460.

Wilt u een keer mee-eten dan kan dit, het schept geen verplichtingen. Er moeten minimaal 10 deelnemers zijn, anders kan het geen doorgang vinden.

Programma Commissie Welzijn Ouderen Sellingen en Omgeving

Woensdag 9 maart

Soosmiddag in De Hoeksteen.

Aanvang: 14.00 uur.

Dit wordt een spelmiddag, bingo enz. We zorgen voor leuke prijsjes.

Woensdag 13 april

Koffiemorgen in de Beetse.

In het kerkje in de Beetse gaan we een gezellige koffiemorgen houden. Aanvang: 10.00 uur. We verwachten natuurlijk ook alle bewoners van de Beetse. Als u geen vervoer hebt, moet u dit even doorgeven aan een commissielid.

Donderdag 28 april

Soosmiddag in De Hoeksteen.

Aanvang: 14.00 uur. Dit wordt een middag in oranje sfeer, omdat de datum 30 april nadert. We maken er een heel gezellige middag van.

alle tuinwerkzaamheden voor u kan uitvoeren in de tijd die beschikbaar is. Voor tuinonderhoud kunt u een beroep doen op de klussendienst voor **maximaal 2 uur in de 14 dagen voor twee medewerkers**. Heeft u meer werkzaamheden of vindt u dit te weinig dan zult u andere maatregelen moeten nemen, bijv. een hoveniersbedrijf in schakelen.

Omdat sommige heggen veel tijd vragen is ook hier een speciale regel voor. U kunt uw heg laten knippen als deze **niet langer** is dan 50 meter en **niet hoger** dan 2 meter. Voor een buxusheg is **25 meter de maximale lengte** om door de klussendienst gesnoeid te worden. Deze tijd is inclusief het opruimen.

Voor het schoonmaken van dakgoten is de regel dat **ze niet hoger mogen zijn dan drie meter**.

De prijzen van de klussendienst bedragen: € 6,00 per uur per medewerker. Er wordt altijd

minimaal een half uur berekend, dus is de minimale bijdrage € 3,00. Voor het gebruik van elektrisch gereedschap wordt een bedrag per uur berekend evenals voor het afvoeren van snoeiafval.

U dient voor elke klus een aanvraag in te dienen, bij deze aanvraag te omschrijven wat de klus precies inhoudt, bijv. grasmaaien of wieden.

De klussendienst komt ook voor andere kleine klusjes bij u langs, het verwisselen van een lamp, het vervangen van een kraanleertje, enz.

Aanvraag klussen: op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur bij Steunstee Sellingen op het speciale telefoonnummer voor de klussendienst, **tel. 322808**.

Sociaal Activeringscentrum Ter Apel

Op 3 januari 2011 is in Ter Apel het activeringscentrum van start gegaan in het voormalige gebouw van de kinderopvang aan de St. Luciastraat.

Dit centrum is bedoeld voor mensen die in een uitkeringssituatie zitten, die niet, of in geringe mate deelnemen aan het maatschappelijk leven. Ook zijn er mensen die in een sociaal isolement zitten en behoefte hebben aan (meer) contacten met anderen of een zinvolle dagbesteding zoeken.

Deze mensen kunnen hulp en ondersteuning, om een stapje verder op de maatschappelijke ladder te komen, goed gebruiken. Het activeringscentrum voorziet hier in.

Deelnemers kunnen binnen lopen om anderen te ontmoeten, ze kunnen aan activiteiten deelnemen of zelf activiteiten organiseren. Het programma-aanbod is flexibel van opzet met veel ruimte voor eigen initiatieven van de deelnemers.

Welke activiteiten zijn er in het centrum?

Op werkdagen is het centrum vanaf 9 uur 's morgens geopend, men kan dan spontaan

binnenlopen voor een praatje en informatie onder het genot van een kopje koffie of thee. Daarnaast zijn er een serie creatieve workshops en diverse cursussen waarvoor men zich kan opgeven.

De deelnemers aan dit project kunnen tevens worden ingezet voor vrijwilligerswerk zodat ze ervaring op dit gebied kunnen opdoen.

Wie voeren dit project uit?

Naast de gemeente zijn er een aantal organisaties actief binnen het centrum.

Noorderpoort zal het scholingstraject verzorgen en tevens de workshops op creatief gebied aansturen.

Stichting Rzijn biedt binnen dit project voorlichting en werving op het gebied van vrijwilligerswerk.

Deelnemers van het activeringscentrum kunnen meedoen aan bewegingsactiviteiten van Rzijn in het Dienstencentrum.

Ook is er de mogelijkheid om via Rzijn opvoedingsondersteuning te krijgen.

Maatschappelijke stages

Momenteel beschikt St. Rzijn/Steunstee over maatschappelijke stagiaires. Dit zijn leerlingen van de RSG die een aantal uren per jaar maatschappelijke stages dienen uit te voeren, zij hebben ervoor gekozen om deze stage uren o.a. bij St. Rzijn in te zetten.

Wat willen/kunnen ze doen?

Ze kunnen u helpen met verschillende dingen o.a.:

- Begeleiden bij het maken van een wandeling
- Hulp bij het halen van de wekelijkse boodschappen
- Uitleg van het gebruik van de afstandsbediening van tv, cd of dvd speler
- Hulp bij de computer, bijv. hoe kan ik foto's op de pc zetten? Hoe verstuur ik een bijlage bij de e-mail enz.
- Hulp bij het instellen van uw (mobiele) telefoon.
- Uitleg of hulp bij wellicht andere apparatuur waarvan de bediening u niet helemaal duidelijk is.

De hulp die geboden wordt is kosteloos en hoeft zich niet te beperken tot een eenmalig contact. De stagiaires staan in contact met Steunstee Ter Apel (voor aanvragen vanuit Ter Apel) en Steunstee Vlagtwedde (voor aanvragen vanuit Vlagtwedde en Sellingen).

Wilt u meer informatie of wilt u direct een aanvraag voor hulp doen dan kunt u contact opnemen met Steunstee Ter Apel, tel: 0599-582460 (vragen naar Winy Hindriks)
Steunstee Vlagtwedde, tel: 0599-312291 (vragen naar Aagtje Stel)

"Café Doodgewoon"

Het "Café Doodgewoon" is een initiatief van het netwerk palliatieve zorg Groningen Zuid en is in samenspraak met de andere 3 Groningse netwerken palliatieve zorg uitgewerkt. Van palliatieve zorg is sprake bij het naderende levenseinde.

"Café Doodgewoon" richt zich op mensen die te maken krijgen met stervensbegeleiding en palliatieve zorg, op vrijwilligers en mantelzorgers en op medewerkers uit de particuliere en reguliere zorg in de regio.

Bij "Café Doodgewoon" gaat het om elkaar te ontmoeten in een ontspannen sfeer, uitwisselen van kennis, op zoek zijn naar samenwerking en open staan voor nieuwe ideeën.

Door palliatieve zorg op deze manier bespreekbaar te maken, wordt een bijdrage geleverd aan maatschappelijke acceptatie en integratie van

mensen die in de laatste levensfase terechtkomen.

De bijeenkomsten worden georganiseerd in De Spont, Ghandi plein 4 Stadskanaal.

De bijeenkomsten vinden plaats 16 maart (thema palliatieve sedatie/euthanasie), 20 april (thema uitvaart), 14 september (thema verliesverwerking), 19 oktober (thema complementaire zorg) en 16 november (thema emotie).

Bezoekers zijn vanaf 19.30 uur welkom.

De entree is gratis.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mw. Lucie Doornbos, tel. 0599-652723.

Uw Pensioen

Veel Nederlandse werknemers hebben, bij het ingaan van hun AOW, recht op een aanvullend pensioen. Sinds korte tijd bestaat een website, geheten www.mijnpensioenoverzicht.nl, waar u in een oogopslag uw opgebouwde pensioen(en) kunt vinden. U kunt inloggen met uw persoonlijke Digid-code en de gegevens controleren.

Er zijn veel oude vaak kleine pensioenfondsen die overgegaan zijn in andere fondsen of verzekeringsmaatschappijen. Deze pensioenen worden lang niet altijd automatisch uitgekeerd. Het is mogelijk dat u nog een vergeten pensioen heeft. U dient dan zelf hier een aanvraag voor te doen bij de pensioenuitvoerders. Grote kans dat u alle gegevens van de laatste werkgever en de werkgevers waar u een groot deel van uw leven heeft gewerkt nog bij de hand heeft. Maar hoe zat het ook alweer met dat kleinere bedrijf waar u maar kort gewerkt heeft en dat is overgenomen?

Het kan zeker lonen op zoek te gaan naar de pensioenfondsen van uw oude werkgevers en het vergeten pensioen te claimen waar u recht op heeft.

Voorkomende problemen bij vergeten pensioenen !

1. U heeft een bewijs dat u recht heeft op een pensioen maar de gegevens van de pensioenuitvoerder bent u kwijt.

Oplossing:

Op de site van de Nederlandsche Bank staat een overzicht met alle gegevens van pensioenuitvoerders en levensverzekeringmaatschappijen.

2. U heeft een bewijs dat u recht heeft op een pensioen echter de pensioenuitvoerder bestaat niet meer.

Oplossing:

Het kan zijn dat de pensioenuitvoerder is overgenomen, gefuseerd of niet meer bestaat. Op de site van de Nederlandsche Bank is een overzicht te vinden met de opvolgers van oude pensioenfondsen. Deze kunt u inzien en daarna contact opnemen met de nieuwe en huidige verantwoordelijke pensioenuitvoerder of met de helpdesk van de Vereniging van Bedrijfstakpensioenfondsen (VVB).

3. U heeft geen bewijs van een pensioenaanspraak en kunt de oude werkgever of pensioenuitvoerder niet meer vinden.

Oplossing:

Raadpleeg oude collega's of huidige werknemers van het opgespoorde bedrijf. Zij zijn op de hoogte van de huidige pensioenuitvoerder! De Kamer van Koophandel kan u helpen bij het vinden van uw oude werkgever. Indien uw oude werkgever aangesloten was bij een bedrijfstakpensioenfonds weten werkgeversorganisaties of vakorganisaties bij welk pensioenfonds uw rechten zijn ondergebracht.

Hulp bij terugvinden van vergeten pensioenen !

Computercursussen voor 55+

Computerles voor 55 plussers, misschien lijkt het u interessant om te leren hoe om te gaan met de computer. Of misschien bent u van plan binnenkort een computer te kopen dan is het prettig als u de weg weet hoe om te gaan met de computer.

U kunt zich opgeven voor een beginnerscursus of voor een vervolgcursus.

Elke computer werkt met een besturingssysteem, meestal Windows. Deze besturingssystemen veranderen nogal eens. In Vlagtwedde wordt les gegeven in Windows XP, Vista en Windows 7.

In Ter Apel alleen in Windows XP, tevens is daar de mogelijkheid om in groepjes van 4 met uw eigen laptop les te krijgen in een andere Windows versie.

De mogelijkheid, van les op een eigen laptop, wordt ook geboden in Steunste Sellingen (minimaal 4 deelnemers).

Er wordt les gegeven door docenten van Seniorweb, dit zijn vrijwilligers van uw eigen leeftijd met goede kennis en ervaring met het geboden lesmateriaal.

Voorkennis is niet nodig. Het les tempo is aangepast aan de doelgroep.

Kosten bedragen voor zowel de beginners- als gevorderden cursus

€ 75,- voor 8 lessen (incl. lesmateriaal, excl. koffie/thee)

Daaroverheen komt nog een bedrag van € 10,- voor een usb-stick, wanneer u die niet in bezit heeft.



Wilt u ook wel iets meer weten over de computer en hoe er mee om te gaan? Dan kunt u zich opgeven, of eerst informatie vragen bij Aagtje Stel van St. Rzijn/Steunstee Vlagtwedde tel: 0599-312291.

Collectief vervoer

In de gemeente Vlagtwedde worden verschillende vormen van vervoer aangeboden. Ten eerste is er natuurlijk het reguliere openbare vervoer, de bus. Deze rijdt echter niet altijd en overal. Daarom is een service ontwikkeld om klanten overal zoveel mogelijk kansen te bieden met een 'aanvullend' openbaar vervoer in de vorm van 'Taxiplus Oost Groningen'.

Taxiplus Oost Groningen

Deze vorm van vervoer is een initiatief van het OV-bureau Groningen Drenthe, de Streekraad Oost Groningen en de deelnemende gemeenten, waaronder de gemeente Vlagtwedde. Dit is een regionaal aanvullend vervoer, daar, waar de bus niet meer of tijdelijk niet rijdt (bijvoorbeeld tijdens schoolvakanties). Stel dat u 's avonds van Bourtange naar Winschoten wilt reizen. De bus rijdt vanuit Bourtange niet naar Vlagtwedde, dus belt u de regio taxi en reserveert een taxi naar Vlagtwedde die aansluit op buslijn 14 (Stadskanaal – Winschoten). Hiervoor betaalt u dan drie tot vier euro. In de bus betaalt u gewoon net als anders met de strippenkaart.

WMO-taxipas

Voor mensen die de bus om medische redenen niet kunnen bereiken en/of niet kunnen betreden bestaat het WMO-vervoer. Deze collectieve taxi brengt u van deur naar deur tegen gereduceerd tarief. Veel mensen denken dat een Wmo-taxi rijdt als een reguliere taxi, maar dat is niet het geval. De taxi haalt u rondom het aangegeven tijdstip op, maar rijdt niet altijd rechtstreeks naar de plek van bestemming. Omdat er meerdere mensen tegelijkertijd gebruik kunnen ma-

ken van de taxi zal niet vaak rechtstreeks naar uw bestemming worden gereden. Dus u moet rekenen op een langere reistijd dan met reguliere taxi. Of u in aanmerking komt voor deze vorm van collectief vervoer bepaalt de gemeente.

Wijziging inkomensgrens

Veel mensen maken al jaren gebruik van deze WMO-taxi. Zij hebben een pasje aangevraagd bij de gemeente en hebben deze vervoersvoorziening na medische keuring toegekend gekregen. Een aantal mensen hebben deze pas niet gekregen omdat hun inkomen boven de inkomensgrens lag. Dat betekende dat wanneer je niet met het openbaar vervoer kon en een te hoog inkomen had voor een WMO taxipas, je afhankelijk was van een vriendelijke derde of dat je een reguliere taxi moest bestellen. Voor mensen die rolstoelafhankelijk zijn kon dit helemaal uitlopen op een financiële aderlating.

Mede dankzij dit laatste feit heeft de gemeente zich nog eens gebogen over de toekenningsvoorwaarden voor een WMO-taxipas. Per 1 februari jl. zijn de regels, met het ingaan van de nieuwe WMO-verordening, gewijzigd. **Er geldt geen inkomenstoets meer voor een WMO-taxipas.**

Dus mocht u ooit afgewezen zijn voor een pasje op grond van uw inkomen, dan is het zeker de moeite waard alsnog een aanvraag in te dienen. Denkt u erover een taxipasje aan te vragen, belt u dan met Steunstee in uw buurt. De medewerkers kunnen u uitgebreider informeren. Ook zijn folders beschikbaar.

Quiz over St. Rzijn/Steunstee in de gemeente Vlagtwedde

Tijdens de kerstmarkt van afgelopen december in de Bolderborg hebben we bij de stand van St. Rzijn een quiz gehouden, waar een leuke prijs mee was te verdienen. Deze prijs is gewonnen door mw. Drenth, Pr. Bernhardlaan 8 te Vlagtwedde. De quiz is door 45 personen ingevuld en het viel ons op dat er veel goede antwoorden gegeven zijn. Hieronder geven we de goede antwoorden op de vragen met eventuele toelichting.

1. De Steunstees van St. Rzijn zijn gevestigd in de volgende plaatsen:

X Vlagtwedde, Sellingen, Ter Apel

2. Welke medewerkers zijn werkzaam in Steunstee Vlagtwedde?

X Marianne Brinks en Aagtje Stel

3. St. Rzijn is de nieuwe naam die ontstaan is uit de fusie van?

X St. Welzijn i.d. gemeente Vlagtwedde met Kinderopvang Westerwolde (per 1 juli 2010 zijn deze 2 gefuseerd)

4. Welke diensten levert St. Rzijn?

X Kinderopvang, peuterspeelzaalwerk, tussenschoolse en buitenschoolse opvang, jongerenwerk, ouderenwerk, steunstee en steunpunt vrijwilligerswerk.

5. Waarvoor kunt u terecht bij Steunstee?

X Informatie en advies op het gebied van Wonen, Welzijn en Zorg

6. Wie kunnen er bij Steunstee terecht?

X Iedereen die vragen heeft op het gebied van wonen, welzijn en zorg

7. Welke stelling is juist?

X Voor het aanvragen van huishoudelijke hulp en bijzondere bijstand kan ik eveneens terecht bij Steunstee en zij helpen ook met invullen van de formulieren. *(wij hebben formulieren op de Steunstees liggen, die u zelf kunt invullen of met hulp van een medewerker Steunstee)*

8. Noemt U hieronder eens drie taken van een steunstee medewerker/ouderenwerker:

3 taken van steunstee medewerkers zijn o.a.:

1. Informatie en advies geven over zaken op het gebied van wonen welzijn en zorg, dit is heel breed, dus voor elke vraag kunt u eigenlijk bij Steunstee terecht en als wij hem niet kunnen beantwoorden weten we de weg naar andere instanties wel.
2. Helpen met invullen van formulieren, aanvragen huur- en zorgtoeslag enz. ook middels huisbezoeken.
3. Organiseren van activiteiten, o.a. koffie/themaochtenden, schildercursussen, computercursussen enz.

9. Welke activiteiten worden er o.a. in Steunstee Vlagtwedde georganiseerd?

X Computercursussen, koffieochtenden met voorlichting, eten in Steunstee.

10. Waarvoor kunt u terecht bij de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning)?

X Aanvragen voor een Taxiplus-pas, scootmobiel, huishoudelijke hulp.

11. Wie is de directeur van St. Rzijn?

X Elly van de Ven

12. Voor het aanvragen van een eigen rollator kunt u contact opnemen met?

X Uw huisarts, hij/zij zal de aanvraag doorsturen naar uw zorgverzekering.

Yoga voor 55 plussers

We leven in een hectische wereld, iedereen is druk en gehaast. Of je nu werkt of dat je thuis bent, we hebben vaak allerlei verplichtingen.

Om even aan u zelf te denken en rust te vinden dan kan yoga u daarbij in de goede richting helpen.

Wat is yoga? Yoga is op een rustige manier bewegen, ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen doen. Door een andere manier van ademen komen je lichaam en je geest tot rust. Bij yoga lig je op een matje, maar voor de doelgroep 55 plus is het ook heel goed mogelijk dat u de oefeningen bijv. op een stoel uitvoert. Welzijn Ouderen organiseert workshops in Sellingen, Vlagtwedde en Ter Apel. U kunt hier kennismaken met yoga en vindt u dit de ideale manier van bewegen en tot rust komen dan kunnen er vervollessen worden georganiseerd.

De workshops bestaan uit 5 lessen.
Ter Apel: woensdag 30 maart, woensdag 6,13,20 en 27 april van 15.30 tot 16.30 uur
Sellingen: donderdag 31 maart, donderdag 7,14,21 en 28 april van 9.00 tot 10.00 uur

Vlagtwedde: donderdag 31 maart, donderdag 7,14,21 en 28 april van 10.30 tot 11.30 uur.

De kosten bedragen voor deze 5 workshops € 37,50, vooraf te voldoen contant bij Steunsteet in uw woonplaats of via bankrekening 360137636, ovv workshop Yoga 2011.

Opgave en betaling voor 28 maart bij Steunsteet in uw woonplaats, bij minder dan 8 deelnemers vindt het geen doorgang, maar vol is vol. Graag meenemen een handdoek, gemakkelijke kleding is aan te bevelen.

Wilt u een moment van rust en even onthaasten, meldt u dan aan voor Yoga 55 plus bij Welzijn Ouderen.

Wouters Tips

(bron: tijdschrift Landleven, 16^e jaargang nr. 1)

Voor stedelingen die op het land (willen gaan) leven

- 1 Een fourwheeldrive is niet echt nodig, ook op het platteland zijn verharde wegen aangelegd en de waterhuishouding is er uitstekend georganiseerd.
- 2 Vind niet alles enig, vind voorlopig als nieuwkomer vooral even niks van alles om u heen.
- 3 Bied na verloop van tijd aan om leden van het zangkoor naar een optreden te rijden maar probeer niet meteen de dirigent te worden.
- 4 Erger je dood aan collectanten aan de deur, maar laat van die ergernis niks merken.
- 5 Ga buurman de boer niet helpen in je korte broek en wacht liever helemaal met helpen tot je elkaar enigszins begrijpt en dat kan wel even duren, stadsmens.
- 6 Heb geen mening over het boerenbedrijf, leer het kennen, doe daar lang over en vind dieren niet zielig zodra je ze ziet.
- 7 Glead uw Volvo in een greppel? Vraag buurman de boer gerust om hem er uit te slepen met zijn trekker, maar bied hem daarvoor geen geld en doe er niet zo lawaaiig dankbaar over.
- 8 Neem geen paard, neem kippen.
- 9 Doe uw schoenen uit als u op visite gaat, twee huizen verder. Ook als buurvrouw zegt, dat hoeft niet hoor, zet ze dan toch naast het andere schoeisel achter de bijkeukendeur.
- 10 Neem voldoende geld mee naar het dorpscafé. Men geeft er rondjes, ook nieuwkomers delen er vanzelfsprekend in mee. Niemand zal van u verlangen ook een rondje te geven, maar net voor u stomdronken naar huis gaat kruipen, kunt u tegen de cafébaas zeggen, doe er eentje van mij. Dat zijn dan meteen 28 biertjes, twee likeurtjes en een glas wijn voor de gepensioneerde onderwijzeres.

Uitslag puzzel van december

De oplossing van december was:

Heeft u een prijsje gewonnen dan kunt u deze ophalen bij Steunsteet in uw woonplaats, de nieuwe puzzel kan hier ook worden ingeleverd.

De prijswinnaars van december zijn:

Ter Apel H. Bults C. van Diepholtstraat 2
Ter Apel J. Pompstra Reigerhof 10

Vlagtwedde Mw. Tabak Oostersingel 42
Vlagtwedde Mw. H.H. Zijlstra Barlagerweg 12

Sellingen W. Mellema Veentuinen 47
Sellingen G. Noot Veentuinen 23

Alle winnaars van Harte Proficiat!

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 5 | 9 | 8 | 1 | 4 | 3 | 6 | 2 |
| 1 | 4 | 3 | 7 | 6 | 2 | 8 | 9 | 5 |
| 8 | 6 | 2 | 9 | 5 | 3 | 1 | 4 | 7 |
| 2 | 7 | 5 | 4 | 8 | 9 | 6 | 1 | 3 |
| 9 | 3 | 8 | 1 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 |
| 6 | 1 | 4 | 3 | 7 | 5 | 9 | 2 | 8 |
| 3 | 2 | 7 | 5 | 9 | 1 | 4 | 8 | 6 |
| 4 | 8 | 1 | 6 | 3 | 7 | 2 | 5 | 9 |
| 5 | 9 | 6 | 2 | 4 | 8 | 7 | 3 | 1 |

Puzzel maart 2011