



Onder Ons

voor
mantelzorgers & senioren
in Oldenzaal

zomer 2024

impuls.

Beste lezer,

Voor u ligt de zomeredite van Onder Ons, het kwartaalblad van Impuls vol met nieuws, tips en activiteiten voor deze zomer. Want eindelijk, na maanden van van dikke truien en warme sokken schijnt de zon weer volop en bruisen wij van de energie!

Wist u trouwens dat de zon veel invloed op ons lichaam heeft?

- Zo heeft de zon direct invloed op ons hormoonstelsel. Het zorgt voor de aanmaak van endorfine, oftewel het gelukshormoon. Dit hormoon zorgt ervoor dat je je blijer en gelukkiger voelt. Endorfine wordt ook aangemaakt door bijvoorbeeld te sporten, maar ook door pittig eten zoals rode peper. Door de 'pijn prikkel' die je krijgt door sport en pittig eten, maakt je lichaam endorfine aan.
- Ook zorgt de zon voor meer energie. Vaak voel je je vrijer, krachtiger en positiever als de zon schijnt. Omdat we in Nederland een wisselvallig klimaat hebben, genieten we vaak extra als de zon er wel is!
- Door de zonnestralen maakt je lichaam vitamine D aan en dit is nodig om o.a. calcium uit voeding te halen. Goed voor sterke botten, tanden en spieren en het versterkt je immuunsysteem. Met tien minuten zonlicht maak je al 100x meer vitamine D aan, dan je op een dag uit je voeding kunt halen!
- Geniet van de zon, maar zorg dat je niet verbrand. Gebruik een goede zonnecrème en smeer je iedere twee uur in. Tussen 11.00 en 15.00 uur kun je beter de schaduw opzoeken.

Dus pak de fiets, trek wandelschoenen aan of plof met een thermoskan koffie op een bankje en geniet van de zon!

Met zonnige groet,
Team Mantelzorg & Senioren van Impuls Oldenzaal

Frisse wrap met pulled zalm

Ingredienten (voor 2 personen)

- 2 zalmmoten
- romaine sla
- ca. 75 gram julienne wortel
- komkommer
- 3 of 4 middelgrote wraps
- handje pistache nootjes
- peper, zout, olijfolie

Voor de saus:

- twee eetlepels magere yoghurt
- scheutje citroensap
- peterselie
- knoflookpoeder (of verse knoflook geperst)

Besprenkel de zalm met wat olijfolie, peper en zout. Bak gaar in een grill- of koekepan. Trek dan de zalm met 2 vorken uit elkaar tot pulled salmon.

Roer de ingrediënten voor het yoghurtsausje door elkaar en snijd de komkommer in stukjes.

Verdeel wat sla en wortel over de wraps, met daaroverheen de pulled salmon en komkommer. Maak af met het yoghurtsausje en wat pistachenootjes.

Eet smakelijk!

Bron: leukerecepten.nl

Zomer uitjes Oldenzaal en omgeving

Routextiel Fietstocht

Deze fietstocht staat in het teken van de textielindustrie in Oldenzaal en De Lutte. Deze route brengt u langs vele villa's en landgoederen van de vroegere textielbaronnen. De route is 30 km lang en is te verkrijgen bij de Tourist Info Oldenzaal.

Wandelroutes

Een stadswandeling onder leiding van een gids, de bomenroute of het kabouterpad met uw kleinkinderen: de omgeving van Oldenzaal heeft veel mogelijkheden voor een korte, of langere wandeling! Kijk voor de routes eens op www.uitinoldenzaal.nl.

Ritje door het Lutterzand

Van mei t/m september rijdt elke woensdagmiddag de Lutterzand Express, een elektrisch aangedreven voertuig, vanaf Paviljoen Lutterzand. Je maakt tijdens een 2 uur durende tocht kennis met natuurgebied Lutterzand en de nabije omgeving. In dit geruisloze en milieuvriendelijke vervoer kunnen maximaal 15 personen mee. Er is daarnaast één plek voor een rolstoel. De kosten zijn € 16,00 per persoon, inclusief koffie met lekkers onderweg. De Lutterzand Express is te reserveren bij VVV De Lutte, tel. 0541-551160.

Ter land, ter zee en in de lucht

Kent u dit populaire tv programma nog? Op zaterdag 22 juni kunt u genieten van Ter land, ter zee en in de lucht op het Hulsbeek. De deelnemers gaan met een zelfgemaakte tobbe, kist of krat de helling af. Dit zal ongetwijfeld voor veel plezier en natte pakken zorgen! Het evenement start om 12.00 uur en is gratis te bekijken.

King's Men locatietheater

Genieten van een mooie theatervoorstelling op prachtige buitenlocaties? Ga dan naar King's Men, een voorstelling over Koning Lear die zijn land wil verdelen onder zijn drie dochters. U zit buiten aan bistrotafeltjes, beschermt tegen regen en zon. De voorstelling wordt gespeeld op twee buitenlocaties namelijk Landgoed De Hulst (Bentheimerstraat) en Herinckhave (Fleringen). Meer informatie en kaarten zijn te verkrijgen bij Stadstheater De Bond.



Automaatje brengt je overal!

Heb je geen vervoer naar bijvoorbeeld het theater, Lutterzand 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



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

Nieuwe mantelzorgconsulenten

Graag stellen wij ons even voor! Wij zijn Ilse Brummelhuis (links) en Susanne Kuipers en zijn per 1 april de nieuwe mantelzorgconsulenten bij Impuls. Beiden zijn we al meerdere jaren werkzaam bij Impuls in verschillende teams. Misschien zijn wij voor u al een bekend gezicht!

Als mantelzorgconsulent staan wij graag voor u klaar met tips, adviezen of een luisterend oor. Neem gerust contact met ons op via mail mantelzorg@impuls-oldenzaal.nl of bel ons via het algemene nummer: 0541-571414 (tussen 08.30-12.30 uur).

Graag tot ziens!



ZOMER

Het korenbloemblaauw
en het klapproosrood
versieren de berm van de weg

de zomerzon zorgt
voor glans op het gras
een vlinder strijkt neer
in een heg

een badderend meesje
in een fontein
hoe mooi
kan een zomerdag zijn



Bron: Woorden van het Hart
Kaartje2go

Nieuw bij Impuls:

Vanaf 1 september gaan we van start met 'Impuls Ochtend Biljart'. Iedere ochtend tussen 10.00-12.00 uur kun je binnenlopen om, onder begeleiding van een vrijwilliger en in gezelschap van andere inwoners, een potje te biljarten.

Na de zomervakantie start een nieuwe yogagroep 'Yoga Bewust'. Dit is een kleine groep speciaal bedoeld voor alleenstaanden, mensen die mantelzorg zijn geweest en dat nu niet meer zijn of inwoners die zich in een reguliere les niet thuis voelen. Een fijn uurtje ontspannen met gelijkgestemden. Deze lessen zijn ook geschikt voor mensen die nog nooit aan yoga hebben gedaan.

Ook start in september een nieuwe cursus Cognitieve fitness voor 55+. Lichamelijke inspanning combineer je met mentale uitdaging en bewuste ontspanning.

Meer weten? Mail of bel ons gerust!

Koken met José

Onze vrijwilligster José heeft als hobby koken. Ze heeft daarom haar garage omgebouwd tot gezellige keuken en wil andere mensen daarvan laten meegenieten. Op de vrijdagen 12 juli en 16 augustus kunnen max. 8 personen van 15.00-18.00 uur meekoken en aansluitend samen eten.

De kosten bedragen Euro 15,- per persoon voor koffie/thee, een drankje en de maaltijd. Haar keuken is geschikt voor een rolstoel of rollator. Heb je belangstelling voor deze gezellige en culinaire middag, meld je dan aan bij Impuls via aanmelden@impuls-oldenzaal.nl!



Bewegen in de Palthetuin

Lekker buiten bewegen op een van de mooiste plekjes van Oldenzaal, iets voor jou?

Op

- donderdag 6 juni
- donderdag 4 juli
- donderdag 26 september



gaan we van 10.00-10.45 uur bewegen op muziek in de Palthetuin. Het is voor iedereen goed te doen, ervaring of een goede conditie is niet nodig.

Meedoen aan bewegen in de Palthetuin is gratis. Na afloop staat er bij Willemien een kopje koffie of thee én een gezond tussendoortje klaar voor Euro 2,-. Je kunt daar even uitrusten en bijpraten met anderen.

Meedoen? Mail dan naar Anky via het mailadres info@impuls-oldenzaal.nl of bel ons: 0541 571414 (tussen 08.30-12.30 uur).

Campagne: Praat vandaag over morgen

De nieuwe campagne van de overheid stimuleert mensen om te praten over ouder worden. Begin op tijd het gesprek over zorg, wonen en fit blijven. Informatie en tips: www.praatvandaagovermorgen.nl.

Rijksoverheid

“Wat kunnen we voor elkaar doen als er later zorg nodig is?”

Begin op tijd het gesprek over zorg, wonen en fit blijven.

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont nog bij je past of hoe je fit blijft. Wat vind jij belangrijk voor later? Begin op tijd het gesprek. Bekijk welke onderwerpen je kunt bespreken op praatvandaagovermorgen.nl

over morgen
praatvandaagovermorgen.nl

Bedankje namens Mariët Arts

Onlangs heeft onze collega Mariët Arts afscheid genomen van Impuls om te gaan genieten van haar pre-pensioen.

‘Na 20 jaar gewerkt te hebben als mantelzorgconsulent bij Impuls ga ik met pre-pensioen. Ik heb met enorm veel plezier gewerkt voor én samen met mantelzorgers en vele vrijwilligers. Hartelijk dank voor alle leuke en lieve berichtjes en attenties die ik van u heb mogen ontvangen. Dit was hartverwarmend!’

Ik wens u allen het allerbeste en wellicht komen we elkaar nog ergens tegen!’

Mariët Arts



OP DE AGENDA BIJ IMPULS

Senioren in gesprek, praten over het leven van alledag

Om de week op dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur bij Stakenboer

Dansam Werelddansen

Iedere dinsdag van 19.30-21.00 uur en extra 'zomerinstuif' lessen

Koersbal

Iedere woensdag 09.45-11.30 uur bij De Walgaarden

Gezond Natuur wandelen

Iedere vrijdag 10.00-11.00 uur

WoensdagWandelgroep

Iedere woensdag 13.30-14.30 uur

Alzheimercafé

Donderdag 27 juni 19.15 uur

Formulierenservice

Donderdag 13.30 uur Willemien en vrijdag 10.00 uur Stadhuis

Koffie inloop Stakenboer Koffie inloop Willemien Koffie inloop De Thij

Iedere werkdag 10.00-12.00 uur
Iedere werkdag 10.00-12.00 uur
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

Oldenzaalse Dag van de Mantelzorg

Woensdag 12 juni

Kijk op www.impuls-oldenzaal.nl voor meer activiteiten, de data en tijden of bel ons: 0541 571414!

