

ONDER ONS

Hét informatieblad van impuls.



DE WINTER IS HIER

Voor jou ligt de feesteditie van onze nieuwe nieuwsbrief! Deze bereikt nu nog meer inwoners, zodat we samen kunnen genieten van alles wat Oldenzaal te bieden heeft. We starten de feestdagen met een frisse uitstraling van deze nieuwsbrief en hopen dat jij volop inspiratie vindt in deze editie.

In deze nieuwsbrief lees je alles over de leukste (winter) activiteiten, diensten van Impuls, lokale evenementen en veel meer. We duiken de winter in met gezellige ideeën voor zowel binnen als buiten. Of je nu op zoek bent naar een mooie winterwandeling of ondersteuning nodig hebt op het gebied van meedoen, ontmoeten en ouder worden, we hebben voor ieder wat wils.

Blader verder voor de laatste nieuwtjes en ontdek wat de komende weken te bieden hebben! Namens directie en medewerkers Impuls wensen wij je veel leesplezier en alvast prettige feestdagen!

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



Willemien
Wilhelminastraat 5



Boerderij Stakenboer
Burgemeester
Wallerstraat 115



Huiskamer De Thij
Willem Dingeldeinstraat
53

IN DEZE (FEEST)EDITIE

- Toeslagen Service Punt (TSP)
- Taalpunt Oldenzaal
- Valpreventie
- Zorgverzekering
- Cursus Cognitieve Fitness
- 90 jaar worden
- Senioren Samen Actief
- Frisse Tomatensalade voor de Feestdagen
- Deel je zorg

EN NOG VEEL MEER...

WAT BIEDT IMPULS IN 2025?

We starten bij Impuls het nieuwe jaar vol energie met zowel nieuwe als bekende activiteiten, onder andere:

Koffie inloop Willemien

Iedere werkdag
10:00-12:00 uur

Koffie inloop Stakenboer

Iedere werkdag
10:00-12:00 uur

Koffie inloop De Thij

Dinsdag & donderdag
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

Dance 55+

Wekelijks op donderdag of vrijdag in Willemien

Stoelyoga 55+

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

Inloopspreekuur openbaar vervoer

Dinsdag 17 december in Willemien
14:00-15:30 uur

Cognitieve Fitness

Vanaf 8 januari 2025 in Willemien

Cursus "Omgaan met dementie"

Dinsdag 14 januari bij Stakenboer

Alzheimercafé

Donderdag 23 januari bij Rouwhorst

FEESTELIJKE ACTIVITEITEN IN OLDENZAAL

Theaterwandeling bij kaarslicht

12, 14 en 27 december en 14 januari
19:00-20:30 uur
Het Palthehuis

IJsbahn Oldenzaal

23 november - 29 december

Kerstconcert Stadsjongenskoor

14 december
19:30-21:00 uur
Hofkerk

Oldenzaal in Kerststfeer!

14 en 15 december
12:00-17:00 uur

Rudolph's Bakery Live

18 december
20:15 uur
Stadstheater De Bond

Autisme Wandelgroep NVA

19 december
14:00-15:30 uur
Stationsrestaurantie Spoor 6

Kerstconcert St Joseph

21 december
14:30 en 19:30 uur
Antoniuskerk

Stroadi Festival

29 december
20:00 uur

Bron: www.uitinoldenzaal.nl

AUTOMAATJE

Vervoer nodig? AutoMaatje brengt je overal in Nederland en zelfs een stukje over de grens naar Duitsland.

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

TOESLAGEN SERVICE PUNT (TSP)

We zijn trots te kunnen melden dat Impuls vanaf november 2024 officieel een toeslagenservicepunt van de Belastingdienst is! Dit betekent dat we inwoners van Oldenzaal en statushouders in Dinkelland nog beter kunnen helpen bij het aanvragen, wijzigen of stopzetten van toeslagen.

Als Toeslagenservicepunt bieden wij gratis ondersteuning, zonder commercieel belang, en werken we nauw samen met de Belastingdienst om problemen snel op te lossen. Onze medewerkers zijn goed op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en staan klaar om te helpen.

Heb je vragen of hulp nodig? Neem contact met ons op van maandag tot vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur via 0541 571414. Binnenkort kun je ons ook bereiken via WhatsApp!

Taalpunt Oldenzaal

TAALPUNT OLDENZAAL

Wist je dat 2,5 miljoen mensen in Nederland tussen de 16 en 65 jaar moeite hebben met lezen, schrijven en/of rekenen? Dit komt neer op 18% van de bevolking, dat is 1 op de 6 mensen. Laaggeletterdheid heeft grote gevolgen, zoals moeilijker werk vinden of minder grip op geldzaken. Laaggeletterden kunnen wel lezen en schrijven, maar vaak niet goed genoeg om volledig mee te doen in de samenleving.

Bij het Taalpunt kun je ondersteuning krijgen via 1-op-1 begeleiding, leesclubs en het Praathuis, waar wekelijks over een thema wordt gepraat. Moeite met lezen en schrijven? Kom dan langs tijdens het inloopspreekuur op dinsdag van 13:30 tot 15:00 uur in de Bibliotheek.

Voor meer info kijk op www.impuls-oldenzaal.nl of bel 0541 571414.



BOESCOOL 55+

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 kennismaking 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. We hopen zo de 55+'er laagdrempelig (weer) meer in beweging te krijgen. 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

VALPREVENTIE

Wist je dat elke 4 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp belandt na een val? De gevolgen kunnen groot zijn, zowel fysiek als financieel. Daarom blijft valpreventie een belangrijk onderwerp.

Op zaterdag 28 september hadden we de eerste inloop van onze valpreventie, en deze was een groot succes! We willen iedereen bedanken die erbij was. Goed nieuws: in 2025 zullen er op verschillende plekken in Oldenzaal opnieuw soortgelijke inlopen plaatsvinden. Tijdens deze bijeenkomsten kun je meer leren over hoe je het risico op vallen kunt verminderen en hoe je actief en mobiel kunt blijven. Houd onze website in de gaten voor de soortgelijke inlopen en ontdek praktische tips om valrisico te verkleinen en actief te blijven!



ZORGVERZEKERING

De gemeente Oldenzaal biedt een collectieve ziektekostenverzekering bij Menzis. Deze verzekering heeft lagere kosten voor de basisverzekering en aanvullende verzekering en biedt een hogere vergoeding voor bepaalde zorgkosten, zoals brillen en tandheelkundige zorg. Je komt in aanmerking voor deze verzekering als je inkomen lager is dan 130% van de bijstandsnorm.

De inkomensgrenzen voor 2025 zijn:

Gehuwden of samenwonenden: € 2.308,48
Alleenstaanden: € 1.615,94
Alleenstaande AOW: € 1.831,78
Gehuwden AOW: € 2.506,28

Meld je aan vóór 1 januari via www.gezondverzekerd.nl
Voor meer informatie: www.oldenzaal.nl

90 JAAR WORDEN

Op woensdag 22 januari 2025 om 20.00 uur komt inspirator en voedingsdeskundige Henk-Jan Koershuis naar Stadstheater de Bond met zijn theatershow 'De Beste Verliezer'. In deze show deelt Henk-Jan zijn inzichten over hoe je de kans vergroot om gezond 90 jaar te worden. Gezonde voeding en beweging zijn sleutelcomponenten, maar hoe houd je dat vol? Wandelen en hardlopen kunnen hierbij een belangrijke rol spelen.

De kaarten hiervoor kosten 15 euro en zijn te bestellen via de website: www.debeste verliezer.com



SENIOREN SAMEN ACTIEF

Wanneer we ouder worden, kunnen sociale contacten soms verminderen. Dit kan gebeuren door het stoppen met werken, het verlies van een dierbare of een verhuizing. Gelukkig is er een kans om nieuwe contacten op te bouwen en samen activiteiten te ondernemen! Impuls is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die zich willen inzetten voor "Senioren Samen Actief". Met deze groep willen we senioren de mogelijkheid bieden om samen activiteiten te organiseren.

Wil je helpen met organiseren en/of meedoen met "Senioren Samen Actief"? Stuur dan een e-mail naar ouderworden@impuls-oldenzaal.nl of zoek telefonisch contact via het nummer 0541 571414.

GEDICHT * 'KERSTWENSEN'

Lach

Ontspan

Plezier iemand

Vraag hulp

Kijk met aandacht

Vertrouw op anderen

Verspil zomaar wat tijd

Maak een lange wandeling

Lees een mooi boek

Maak je een dag geen zorgen

Maak jezelf mooi. Bekijk vakantiefoto's

Maak een schilderij. Glimlach naar een kind

Zing onder de douche. Vervul een van je wensen

Neem een uitgebreid bad. Accepteer een compliment

Toon je tevredenheid. Luister naar de stilte
Wees nog een keer kind. Luister naar de natuur.

Kies een ster

Plan een reis

Haal diep adem

En heb lief

Bron: www.lindevrouwsweb.blogspot.com

POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve Gezondheid kijkt verder dan alleen lichamelijke en mentale gezondheid. Het gaat ook om je kracht, wat je wilt, hoe je omgaat met tegenslagen en wat je betekenisvol vindt in het leven.

Het richt zich op:

- Lichaamsfuncties (voel je je gezond?)
- Dagelijks functioneren (kun je goed voor jezelf zorgen?)
- Mentale gezondheid (voel je je vrolijk?)
- Meedoen (heb je goed contact met anderen?)
- Zingeving (heb je vertrouwen in je toekomst?)
- Kwaliteit van leven (geniet je van je leven?)

Alle sociaal werkers van Impuls hebben een meerdaagse training gevolgd waarmee zij Positieve Gezondheid kunnen toepassen in hun dagelijkse werk en in gesprekken.

Wil je meer weten? Neem contact op via info@impuls-oldenzaal.nl

WIST JE DAT...

...de beste tijd om vrijwilligers te bereiken tussen 10.00 en 12.00 uur ligt? Dit is het moment waarop de meeste vrijwilligers online zijn en actief op zoek gaan naar nieuwe kansen. Dinsdag is de populairste dag voor vrijwilligerswerk.

Oktober is de ideale maand voor werving, maar januari biedt een geweldige kans om nieuwe vrijwilligers te vinden dankzij de nieuwjaarsvoornemens! Ben jij van plan om je in 2025 als vrijwilliger in te zetten? Bekijk dan eens de vacatures op www.vrijwilligerinoldenzaal.nl/vacatures en ontdek de mogelijkheden, zoals Taalmaatje Plus bij Taalpunt Oldenzaal.

Bron: www.nov.nl

FOTO OPRACHTENSPEL: WINTEREDITIE

Maak een lijst met woorden die te maken hebben met de winter en probeer voor elk woord op een creatieve manier een foto te maken. Je kunt dit ook met een groep spelen en er een wedstrijd van maken: wie maakt als eerste een foto van alle woorden? En wie heeft de mooiste of origineelste foto van elk woord?

Bron: www.alzheimer-nederland.nl



FRISSE TOMATENSALADE VOOR DE FEESTDAGEN

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERS.

2 bollen burrata
2 vleestomaten
250 gr cherrytomaten
380 gr Tasty Toms of andere trostomaten
Handje rucola
verse basilicum
2 eetlepels pijnboompitten (geroosterd)

DRESSING

pijnboompitten
2 eetlepels balsamico azijn
4 eetlepels olijfolie
snuf peper en zout

STAP 1: Snijd de vleestomaten, cherrytomaten en Tasty Toms in plakjes. Verdeel mooi over borden. Bestrooi met wat rucola en basilicum. Leg de bollen burrata op de tomatensalade.

STAP 2: Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar en besprenkel de tomatensalade met de dressing en bestrooi met pijnboompitten.

Bron: www.leukerecepten.nl



DEEL JE ZORG

Zorgen voor een naaste, zoals een familielid, ouder of buurman, voelt vaak vanzelfsprekend en heel fijn. Toch kan het ook zwaar zijn, vooral als je het moet combineren met je gezin, werk en andere verplichtingen. Dit wordt mantelzorg genoemd.

Vanaf 13 januari 2025 starten we elke 2e maandag van de maand met een mantelzorg inloopsprekuren tussen 10.30 en 12.30 uur bij Boerderij Stakenboer (Burg. Wallerstraat 115, Oldenzaal). Je kunt hier terecht voor een luisterend oor, het stellen van vragen, advies en informatie, en hulp bij praktische ondersteuning. Onze mantelzorgconsulenten staan voor je klaar! Na het spreekuur kun je om 11.30 uur deelnemen aan de 'Deel je zorg'-wandeling en om 12.30 uur aan de 'Deel je zorg'-lunch.

Aanmelden is niet nodig. De koffie staat klaar!

Team Mantelzorg: Susanne, Esra, Ilse, Anky en Nicole.
Voor vragen of meer informatie kun je mailen naar: mantelzorg@impuls-oldenzaal.nl

