

Kom langs en doe mee!

Op woensdagochtend is van alles te beleven op Sportpark Zuid. Er is een groot aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Langere tijd zijn er al een Bocce-groep (lijkt op Jeu de Boules) en een Walking Football-groep actief op woensdagochtend. Sinds juni is er ook een beweeg-/sportactiviteit toegevoegd onder de naam Vitality Club. De Vitality Club is een groep van 55-plussers die één of meerdere keren per week samen buiten bewegen op een openbare plek. Het is een landelijk concept dat al in veel steden en dorpen is geïntroduceerd.

Door Rob van den Berg

Dianne Heezen, voorzitter van Stichting Sportpark Zuid, vertelt enthousiast over de nieuwe activiteit. Op woensdagochtend bestaat de Vitality Club uit 20 personen. Het uitgangspunt is dat samen wordt gesport met aandacht voor de gezondheid, ontmoeting en plezier. De ochtend wordt tot nu toe begeleid door de Sportief Meedoen Achterhoek. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de groepen zelfstandig gaan functioneren.

De begeleiders zetten oefeningen klaar, waarbij ze gebruik maken van allerlei sportattributen zoals ballen, elastieken, stokken, gewichtjes en ladders. Na de warming-up worden in tweetallen alle oefeningen uitgevoerd, zodat men elkaar kan helpen en aanmoedigen. De



oefeningen zijn gericht op conditie, coördinatie, balans en spierkracht. Het uitgezette rondje met oefeningen kan iedereen doen naar eigen vermogen en inzicht. Het plezier straalt van de deelnemers af, ze hebben er duidelijk lol in.

Dianne vertelt dat de groepsbijeenkomsten voor veel deelnemers een moment is waar ze zich op verheugen. Het geeft ritme, structuur en gezelligheid. Daarbij werken ze om de gezondheid te bevorderen. Ze vertelt ook dat ze hoopt dat

de groep groter wordt. Het doel is dat mensen elke ochtend terecht kunnen op Sportpark Zuid. Terwijl we samen kijken naar de groep zien we dat alle oefeningen zijn gedaan en dat er wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling down om de spieren te laten herstellen van de gedane arbeid. De ochtend wordt afgesloten met een gezamenlijk kopje koffie.

Meedoen!

Iedereen vanaf 55 jaar is welkom. Kom gerust langs om te kijken op Sportpark

De Plusser editie 6

In dit najaarsnummer van de Plusser niet één thema, maar aandacht voor een scala aan onderwerpen. Zo gingen we op bezoek bij De Ringkamp op de Haart, namen we een kijkje bij de pas opgerichte Vitality Club op sportpark Zuid en spraken we een vrijwilliger van de inloop.

Ook hadden we een gesprek met de coördinator van het Alzheimer Trefpunt in Lichtenvoorde, over dementie en de ingrijpende gevolgen daarvan voor de omgeving.

Redactieleden:
Ineke Weerkamp
Rob van den Berg
André Fukink
Martien Wevers
Marja Waal

Mail: info@figulus-welzijn.nl

Zuid of doe direct mee. Voor deelname is makkelijke kleding of sportkleding prima. Aanmelden is niet nodig. Kom genieten van het buiten zijn om te sporten en elkaar te ontmoeten. De kosten zijn 1,00 euro per keer. De opbrengst wordt gebruikt om meer materialen te kunnen kopen.

Heb je vragen, neem dan contact op met Dianne Heezen via e-mail: info@sportparkzuid-aalten.nl

"Vrijwilligerswerk brengt je weer in beweging"

Aldus Werner Cremer die sinds 2024 als vrijwilliger betrokken is bij de inloop op dinsdag- en donderdagmorgen van Figulus in de Pol in Aalten.

Door Marja Waal

Momenteel is Werner iedere dinsdagmorgen in de Pol en verzorgt hij samen met een andere vrijwilligster de inloop. Werner vindt het belangrijk om een goede sfeer te creëren aan tafel en in gesprek te komen met de mensen die naar de inloop komen. Hij merkt op dat er vooral veel ouderen komen en hij zou het leuk vinden als er meer jongere mensen zouden komen. Dat brengt variatie in de gesprekken. Werner is een mensenmens. Hij heeft voor zijn pensioen in de hulpverlening gewerkt en heeft daar veel mensenkennis opgedaan. Hij is ook een praktijkmens, een doener. Zo gaat hij af en toe op stap met een deelnemer van de inloop. Werner is een positief mens en hij waardeert iedereen.

Na het overlijden van zijn vrouw had Werner nergens zin in. "Je bent alleen

en je voelt je ook alleen." Echt genieten van dingen was heel moeilijk. Hij vloog tegen de muren op en dacht vaak: "Wat moet ik nu?" Hij voelde zich lusteloos, schoof alles voor zich uit en kwam niet tot veel dingen.

Eind 2023 begon hij, op aandringen van zijn dochters, toch met opruimen en met weer dingen oppakken. Hij had over de inloop bij de Pol gelezen in Aalten. Vooruit en dat leek hem wel iets om naartoe te gaan, om weer meer in contact te komen met mensen. De stap ernaar toe was groot, maar hij heeft die zelf gezet. En dat bleek een gouden greep. Werner vond het plezierig om met mensen te praten en te luisteren naar hun verhalen. En al snel besloot hij om zelf vrijwilliger te worden bij de inloop.

Hij heeft er geen moment spijt van gehad. In tegendeel, het levert hem veel

op. Zo is er weer structuur en regelmaat in zijn leven gekomen. Werner komt zelf weer onder de mensen en hij kan ook weer iets voor een ander betekenen. Hij ervaart dat zijn leven weer een invulling heeft gekregen. Hij vindt het prettig dat hij een helpende hand kan bieden aan iedereen en brengt zijn positiviteit en humor graag over.

En van het een komt het ander. Werner is bij veel meer activiteiten betrokken geraakt. Hij wordt gevraagd om te helpen bij andere activiteiten van Figulus en hij trekt er zelf ook weer meer op uit.

Informatie over vrijwilligerswerk

Mocht u ook graag vrijwilligerswerk doen of op zoek zijn naar iemand die iets voor u kan betekenen dan kunt u contact opnemen met het Vrijwilligers Service Punt (VSP) van Figulus, met Dini Veerbeek of Henrique Grijzen. Zowel mensen die vrijwilliger willen worden als mensen die een vrijwilliger zoeken, kunnen bij hen terecht. Zij spreken met



de mensen die vrijwilliger willen worden over wat ze graag willen doen, hoeveel tijd ze kunnen besteden en hoeveel inspanning ze kunnen leveren. En zoeken vervolgens een geschikte plek. Veelal worden ook de eerste contacten gelegd. Ook mensen die graag een vrijwilliger willen inschakelen kunnen bij hen terecht. Daarbij kan het om allerlei vragen gaan, een boodschap doen, hulp in de tuin, gezelschap. Dini en Henrique helpen graag bij het vinden van een geschikte vrijwilliger.

GEMEENTE AALTEN
VAT Aalten
Heb je ondersteuning nodig om zelfstandig te leven? Vragen over geld(problemen)? Of vragen rondom jo eigen welzijn of dat van iemand anders? Loop zonder afspraak binnen bij VAT in het gemeentekantoor (Hofstraat 8, Aalten) op:

- maandag: 10.00-12.00 uur
- dinsdag: 16.30-18.30 uur

Alle hulp is gratis. Voor een afspraak op een ander moment kan je bellen of mailen.

☎ 0543 - 49 33 33
✉ vat@aalten.nl

Sportief Meedoen Achterhoek
Beweegmakelaar Marlie Vaags helpt bij het vinden van een beweegactiviteit of sport die past bij je wensen en mogelijkheden. Je kunt zelf contact met haar opnemen of op aanraden van een arts, fysiotherapeut of andere (zorg)professional.

✉ beweegmakelaar@aalten.nl
☎ 06 - 10 77 77 28

FIGULUS WELZIJN



Voor al je vragen rondom **Ouderenwerk** kan je terecht bij Anneke Visser en Hülya Çinar.

✉ a.visser@figulus-welzijn.nl
✉ h.cinar@figulus-welzijn.nl

Algemene telefoonnummers:

☎ **Dinxperlo:** 0315 - 65 52 82
☎ **Aalten:** 0543 - 47 39 93

Klankbordgroep Ouderen
✉ ouderenadvies@figulus-welzijn.nl

Wetswinkel
Voor gratis eerstelijns juridisch advies. Rechtsgebieden zijn o.a. arbeid, bestuursrecht, contracten, consumentenrecht, huur, sociale zekerheid en familierecht.

✉ wetswinkel@figulus-welzijn.nl

Mobiel Team Figulus Aalten
Voor vragen over het gebruik van iPad/tablet, mobiele telefoon en laptop.

✉ info@figulus-welzijn.nl

Vrijwilligers Service Punt (VSP)
Voor alles rondom vrijwilligers of vrijwilligerswerk.

☎ Dini Veerbeek: 06 - 45 22 68 39
☎ Henrique Grijzen 06 - 45215586

Klussendienst
Voor hulp in de tuin of klusjes in huis voor ouderen en mensen met een beperkt netwerk. Voor de dienst wordt € 2,- per uur gevraagd, en de dienst mag niet langer duren dan twee uur.

✉ info@figulus-welzijn.nl

Mantelzorgondersteuning
Als je voor iemand in je directe omgeving zorgt, ben je mantelzorger. Figulus Welzijn heeft mantelzorgconsulenten die je kunnen ondersteunen. Zij zijn te bereiken via de algemene telefoonnummers van Figulus Welzijn of via e-mail.

✉ mantelzorg@figulus-welzijn.nl

Inloophuis Dinxperlo
Kom gezellig even binnen voor een kopje koffie/thee met iets lekkers. Lekker kletsen of een spelletje doen. Iedereen is welkom op dinsdagochtend van 9.30-11.30 uur in het Kerkelijk Centrum.

Open inloop De Pol
Kom gezellig binnen voor een kopje koffie of thee bij De Pol op dinsdag- en donderdagochtend om 10.00 uur.

✉ m.tenhaaff@figulus-welzijn.nl
☎ 06 - 43 43 01 95

Culturele inloop De Pol
De culturele inloop is een nieuwe ontmoetingsplek waar samen zijn, praten, lachen en verbinding centraal staan. Iedere dinsdagochtend van 10.00-14.00 uur.

Open inloop Kulturhus
Kom gezellig binnen voor een kopje koffie of thee bij het Kulturhus op maandag- en vrijdagochtend van 10.00-10.30 uur. Op woensdagmiddag van 14.00-15.00 uur.

☎ Meldy Visser: 06 - 43 42 68 08
✉ m.visser@figulus-welzijn.nl

Seniorenfit
Wil je je fit en vitaal voelen of nieuwe contacten opdoen? Doe dan mee met seniorenfit.

✉ info@figulus-welzijn.nl

Repaircafé
Deskundigen proberen samen met jou het probleem op te lossen en apparaten te repareren.

De Pol
☎ www.repaircafeaalten.nl
☎ 0543 - 47 67 23

Kulturhus
☎ www.repaircafe.org/RCDinxperlo
☎ 06 - 10 61 14 92

Spelletjesavond in De Pol
Gezellig iedere maandagavond vanaf 19.00 uur samen spelletjes doen.

✉ m.tenhaaff@figulus-welzijn.nl
☎ 06 - 43 43 01 95

Spelletjesavond in Kulturhus Dinxperlo
Iedere eerste woensdag van de maand. Tijd: 19.00-20.30 uur

✉ m.visser@figulus-welzijn.nl
☎ 06 - 43426808

Scootmobielclub
Op pad met andere scootmobielrijders. Onderweg een gezellig pauzemoment.

☎ Anneke Visser: 06 - 20 49 44 29

Handwerkcafé in De Pol
(Damstraat 4i Aalten), iedere woensdag van 14.00-16.00 uur. Aanmelden via algemene telefoonnummers Figulus.

VERVOERSMOGELIJKHEDEN
Electrocar Aalten
Ouderen die minder mobiel zijn kunnen gebruikmaken van de electrocar. Van maandag tot en met vrijdag van 09.00-18.00 uur en in de weekenden van 11.30-18.00 uur wordt de electrocar bestuurd door vrijwilligers. Er kunnen drie passagiers tegelijk meerijden en een rollator of opklapbare rolstoel kan achterop vervoerd worden. Bel om te reserveren. Voor een ritje wordt een vrije gift gevraagd.

☎ 06 - 51 19 15 45

Electrocar Dinxperlo
Je kunt vervoerd worden in een straal van 6 km rondom zorgcentrum Dr. Jenny: Breedenbroek, De Heurne, IJzerlo, Suderwick, Anholt, Isselburg en Spork (dus ook in Duitsland!). De electrocar rijdt op maandag tot en met vrijdag van 08.30-12.00 uur en van 13.00-17.00 uur. Reserveren via telefoonnummer:

☎ 06 - 10 45 78 04

Buurtbus Ruurlo-Aalten en Aalten-Dinxperlo naar Zelhem
Van maandag tot en met vrijdag rijdt de buurtbus tussen 07.00 en 18.43 uur.

Belbus
Wil je gebruik maken van de belbus, dan moet je deze minimaal één uur voor vertrek reserveren via de website. Kijk op de reisplanner van Arriva:

☎ www.arriva.nl

ZOOV vervoer
ZOOV brengt je op maat waar je naartoe wilt, zelfs naar Duitsland.

☎ www.zooov.nl
☎ 0900 - 98 74 of 0543 - 47 60 12

ANWB automaatje
Voor meer informatie, zowel voor (toekomstige) vrijwillige chauffeurs als deelnemers, bel Figulus

☎ 0543 – 47 39 93

ANDERE INITIATIEVEN
Bibliotheek Poort van Gelre
Leren lezen en schrijven. Klik & Tik: internet voor beginners. Vragen over de overheid (DigiD, AOW, rijbewijs, zorg enz.).

☎ 088 - 006 29 29
✉ info@poortvangelre.nl
☎ www.poortvangelre.nl

Humanitas buurtbemiddeling
Buurtbemiddeling ondersteunt bureaus die in conflict dreigen te raken of in conflict zijn.

✉ buurtbemiddeling.aalten@humanitas.nl
☎ 06 - 22 07 11 22

Meedoenpact: ondersteuning armoede
Het Meedoenpact heeft als doel te zorgen dat iedereen mee kan blijven doen. Meedoenpactwinkeltje ‘BonneFooi’ (kledingruil) in de Dam. Openingstijden:

- Eerste donderdag van de maand van 10.00-12.00 uur.
- Tweede zaterdag van de maand van 10.30-12.30 uur.

☎ www.meedoenpact.nl
☎ Figulus Aalten: 0543 - 47 39 93
☎ Figulus Dinxperlo: 0315 - 65 52 82
✉ info@meedoenpact.nl
✉ meedoenpact@figulus-welzijn.nl

BonneFooi Weggeefwinkel
Voor mensen die zich aangesloten hebben bij het Meedoenpact. Iedere eerste woensdag van de maand, gratis winkelen van 14.00 tot 16.30 uur aan de Damstraat 4i.

Formulierenbrigade
Hulp van vrijwilligers van Humanitas bij het invullen van formulieren. Inloop zonder afspraak: dinsdagochtend in Kulturhus Dinxperlo (van 9.30-11.00 uur) en dinsdagmiddag in de Ahof (van 13.30-15.00 uur).

Thuisadministratie
Tijdelijke ondersteuning met je financiële administratie door getrainde vrijwilligers.

✉ ta.graafschap@humanitas.nl
☎ 06 - 10 95 88 99

Humanitas Tandem
Met je maatje van Humantis Tandem zet je stappen om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe dingen te ondernemen.

✉ maatjes@humanitas.nl
☎ 06 - 30 33 32 98

Sensire Maatschappelijk Werk
Voor sociaal psychische en maatschappelijke ondersteuning.

✉ amw.aalten@sensire.nl
☎ 0900 - 622 87 24

Sensire Raadsliedenwerk
Voor al je sociaal juridische vragen en tevens vragen over diverse toeslagen.

✉ srw@sensire.nl
☎ 088 - 260 91 82

Elim – Open Deuren
Elke donderdag van 09.30-11.00 uur. Een team van gastvrouwen zorgt voor een kopje koffie of thee. Ze bieden een gezellig praatje en eventueel een luisterend oor. Er is geen programma, je komt en gaat wanneer je wilt, en iedereen is welkom. Contactpersoon is Gea Verhagen:

☎ 06 - 42437420
✉ geaverhagen@hotmail.com

Marga Klompé
Maandelijkse activiteiten op de volgende locaties:
Ambthuis: Ambthuiswal 1, Bredevoort
Beth San: Ludgerstraat 17- 23, Aalten
☎ 0543 - 56 15 00
Hoge Veld: Frankenstraat 51, Aalten
☎ 0543 - 49 37 33

’t Praothuusken
De ene week spelletjes en de andere week een gastspreker of activiteit zoals bloemschikken of kaartjes maken. Er wordt ook veel gezongen. En altijd is er tijd voor een praatje onder het genot van een kopje thee of koffie. Bezoekers kunnen thuis opgehaald worden door vrijwillige chauffeurs. Henrike Houwers, Lidy Heusinkveld, Dien Scholten en Jolanda Wevers

☎ 06 - 26 92 89 97

Bouwlokaal
Voor een gezellig gesprek, potje kaarten of sjoelen. Elke donderdag in de kantine van AVA ‘70. Alleen voor mannen.

☎ Henk Mengers: 06 - 12 15 23 04
☎ Peter van Dooren: 06 - 23 62 51 28

VVV Aalten
Voor informatie over wat er te doen, zien en beleven is in de gemeente Aalten. Er zijn mooie wandel- en fietsroutes beschikbaar.

✉ info@vvvaalten.nl
☎ 0543 - 47 30 52

VVV Dinxperlo
Markt 4, 7091 CJ Dinxperlo

✉ info@vvvdinxperlo.nl
☎ 0315 - 64 20 50

VVV Bredevoort
Markt 8, 7126 AZ Bredevoort

✉ vvvbredevoort@gmail.com
☎ 0543 - 45 23 80

HANDIGE WEBSITES
VitaalBad
Voor een overzicht van alle activiteiten in Bredevoort, Aalten en Dinxperlo kan je kijken op de website.

☎ www.vitaalbad.nl

Activiteiten in de buurtschappen
☎ Kijk op de websites:
Dale: www.romienendal.nl
Lintelo: www.kulturhuslintelo.nl
IJzerlo: www.dorpshuusijzerlo.nl
Haart: www.haart-info.nl
Barlo: www.barlo.nl
Bredevoort: www.bredevoort.nu
De Heurne: www.heurnsbelang.nl (Aaltense) Heurne:
☎ Tonny Lammers: 06 - 45 09 50 42

Leven met Alzheimer

- Als mensen te maken krijgen met geheugenproblemen kan er sprake zijn van MCI (milde cognitieve stoornis). In principe kan men nog goed functioneren in het dagelijks leven, in sommige gevallen kan het een voorloper zijn van dementie. Meestal is een eerste stap bij het ervaren van geheugenproblemen een bezoek aan de huisarts. Deze kan al naargelang de ernst van de problemen zelf een test (laten) uitvoeren of doorverwijzen naar een geriater.
- Zodra de diagnose dementie of Alzheimer wordt gesteld zal er meestal een doorverwijzing plaatsvinden.
- Dementie is een verzamelnaam voor hersenziekten, de ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm hiervan.

NETWERK OUDEREN EN VEERKRACHT

In de Oost Achterhoek kennen we het Netwerk Ouderen en Veerkracht. Dat is een samenwerking waarbinnen diverse partners op allerlei manieren bijdragen aan de veerkracht van ouderen. Vanuit dit netwerk zijn zogenaamde casemanagers actief. Op verzoek van een huisarts, specialist of wijkverpleegkundige kan een casemanager worden ingeschakeld. Een casemanager dementie is een vaste persoonlijke begeleider en het centrale aanspreekpunt voor iemand met dementie en zijn of haar naasten. De casemanager biedt individuele begeleiding en advies, regelt zorg en ondersteunt mantelzorgers. De casemanager biedt informatie over praktische zaken zoals wonen, welzijn en financiën.

www.netwerkouderenachterhoek.nl

STICHTING ALZHEIMER NEDERLAND

Dementie raakt steeds meer mensen. Eén op de vijf mensen krijgt dementie. In 2040 zal het aantal opgelopen zijn naar ruim een half miljoen. Iedereen krijgt ermee te maken, als patiënt, als mantelzorger of binnen de familie- of vriendenkring. Alzheimer Nederland wil zich voor hen inzetten door middel van:

- het werken aan een toekomst waarin dementie voorkomen of genezen kan worden
 - verbeteren van de levenskwaliteit van mensen en hun omgeving
- Door het hele land zijn 3.500 vrijwilligers actief voor de Stichting.

www.alzheimer-nederland.nl

STICHTING ALZHEIMER OOST GELDERLAND

De afdeling Oost-Gelderland organiseert activiteiten voor mensen met dementie en hun naasten, behartigt hun belangen en wijst de weg naar hulp. De afdeling Oost Gelderland is actief in de alle gemeenten in Oost Gelderland.

www.alzheimer-nederland.nl/regios/oost-gelderland

Een belangrijke activiteit van de Stichting Alzheimer Oost Gelderland is het organiseren van Alzheimer Trefpunten

Dorien Kuska, coördinator van het Alzheimer Trefpunt Aalten, Oost Gelre en Winterswijk vertelt hierover. Elke vierde woensdag van de maand vindt er een bijeenkomst plaats in de bibliotheek van Lichtenvoorde. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen met dementie en/

Door Ineke Weerkamp

of hun naasten. In principe is iedereen welkom vanaf 19.30 uur, aanmelden is niet noodzakelijk. Er is een nauwe samenwerking met instanties zoals het Netwerk Ouderen en Veerkracht, gemeenten en de bibliotheek. Er worden, afhankelijk van de behoefte, verschillende onderwerpen behandeld, zoals

- de rol van de casemanager
- wet- en regelgeving
- de rol van de huisarts
- digitale veiligheid
- vergeetachtigheid
- bewegen
- van thuis wonen met zorg naar opname in een verpleeghuis

Dit seizoen vindt er in verband met Wereld Alzheimer Dag een feestelijke aftrap plaats op woensdag 23 september met een muzikaal optreden van 'De Gouden Herinnering'. Een informatietafel met brochures is aanwezig.

Overige activiteiten en informatie

Op lokaal niveau vinden er allerlei activiteiten plaats om dementie onder de aandacht te brengen. Het is van belang dat inwoners, in het bijzonder winkelpersoneel, horecamedewerkers en mensen met openbare functies, weten hoe ze om moeten gaan met mensen met dementie. Hiervoor worden groepstrainingen op locatie aangeboden. Deze trainingen zijn gratis. Ook worden er op diverse locaties theatervoorstellingen over dementie opgevoerd. Gemeenten kunnen als ze aan de kwalificaties voldoen het keurmerk dementievriendelijke gemeente ontvangen. In 2017 kreeg gemeente Aalten dit keurmerk.



*Ik onthou geen namen meer
en ik raak spullen kwijt.*

*Ik zoek en tast in flarden
maar heb geen benul van tijd*

*De dagen schuiven stil voorbij
alsof ik ze niet heb geleefd
Wat eens zo helder in mij lag
wordt langzaam weggeveegd*

*Ik hoor nog wel de stemmen
maar herken minder gezichten*

*Er zitten gaten in mijn hoofd
en ze zijn niet te dichten*

Suzan Mulders

Hoge energierekening? Kijk of je hulp kunt krijgen

Heb je moeite met het betalen van je energierekening? Dan zijn er verschillende mogelijkheden om hulp te krijgen. Je kunt vanaf januari financiële steun krijgen via het Noodfonds Energie. Ook kun je gratis hulp krijgen om je energieverbruik en energierekening te verlagen. Het Energieloket Achterhoek biedt deze hulp namens de gemeente Aalten.

Tijdelijk Noodfonds Energie

Het kabinet stelt opnieuw geld beschikbaar voor het Tijdelijk Noodfonds Energie. Het fonds is bedoeld voor huishoudens met een laag inkomen en een hoge energierekening. Het Noodfonds betaalt een deel van de energiekosten in de aankomende winter als die een groot deel van je inkomen uitmaken. Het Noodfonds gaat naar verwachting in januari open. De precieze datum en de definitieve voorwaarden zijn nog niet bekend. Houd voor de actuele informatie www.noodfondsenergie.nl in de gaten.

Gratis hulp om energie te besparen

Je kunt ook nu al hulp krijgen om je energierekening lager te maken. Het Energieloket Achterhoek helpt inwoners van de gemeente Aalten namens de gemeente gratis met energie besparen. Je kunt hiervoor gebruik maken van de Bespaarhulp aan huis.

Een bespaarcoach komt een aantal keer bij je thuis. Je krijgt praktische tips waarmee je eenvoudig energie kunt besparen. Ook kun je samen met de bespaarcoach voor € 150 aan energiebesparende pro-

ducten bestellen. Deze worden daarna samen met jou in huis geplaatst. De bespaarcoach kijkt ook naar je koelkast, wasmachine en vriezer. Is een apparaat erg oud? Dan kun je dit mogelijk gratis laten vervangen door een energiezuinig apparaat.

Je komt in aanmerking voor de gratis Bespaarhulp aan huis als je aan minimaal één van deze voorwaarden voldoet:

- je hebt in 2023 energietoeslag ontvangen;
- je hebt in 2025 een bijstandsuitkering gekregen;
- je hebt in 2024 € 1.200 of meer aan zorgtoeslag gekregen.

Voldoe je aan één van deze voorwaarden? Meld je dan aan voor de Bespaar-

hulp aan huis via www.energieloketachterhoek.nl/bespaarhulp.

Liever eerst persoonlijk advies?

Heb je vragen over energie besparen of wil je weten welke mogelijkheden er voor jou zijn? Je kunt gratis en vrijblijvend binnenlopen bij het Energieloket op locatie: In Aalten op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in de bibliotheek aan de Lage Blik 28 op 10 en 24 november en 8 december. In Dinxperlo op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in de bibliotheek aan de Nieuwstraat 47 op 3 en 17 november en 1 en 15 december.

Je kunt ook bellen met het Energieloket Achterhoek via 0314 - 820 360 (tijdens kantooruren).

Goed voorbereid op een noodsituatie

Wat doe je als de stroom langere tijd uitvalt, er geen water uit de kraan komt of telefoon en internet niet werken? Het is prettig als je je daarop hebt voorbereid. Met een paar eenvoudige maatregelen kun je jezelf en de mensen om je heen helpen.

Stel een noodpakket samen. Zorg dat je voldoende water en houdbaar eten in huis

hebt om 72 uur vooruit te kunnen. Denk daarnaast aan een zaklamp, een radio op batterijen, een opgeladen powerbank, een EHBO-does, warme kleding, dekens, persoonlijke medicijnen en contant geld. Ook belangrijke telefoonnummers op papier zijn handig als je telefoon niet werkt.

Denk ook aan je persoonlijke situatie. Heb je medicijnen of hulpmiddelen no-

dig? Zorg dan voor voldoende voorraad. Maak afspraken met familie, vrienden of burens over hoe je contact houdt en hoe je elkaar kunt helpen als dat nodig is. Weten wie je kunt bellen of bij wie je terechtkunt, geeft rust. Controleer je noodpakket regelmatig. Zijn de producten nog houdbaar, zijn de batterijen opgeladen en heb je alles wat je nodig hebt?



Meer weten? Op www.denkvooruit.nl vind je praktische tips en een overzicht van wat je in een noodpakket kunt opnemen.

Buurtschapshuis De Ringkamp 'Hart van de Haart'

Door André Fukkink

Op 23 september 2026 heb ik een gesprek met bestuursleden Marian Langler (secretaris) en Roy Schutte (voorzitter) van vereniging buurtschapshuis De Ringkamp op de Haart.

Als ik rond half acht 's avonds bij de Ringkamp arriveer is er al volop bedrijvigheid. Meerdere vrijwilligers zijn bezig om het pas vernieuwde en verduurzaamde gebouw verder af te werken. En ook komen de dames van de freubelclub binnendruppelen. Ze bewonderen de vele namen die vermeld staan bij de garderobehaakjes. Eén van de (ludieke) sponsoracties om geld op te halen voor de verbouwing. Zo lieten ook de agrariërs in de buurtschap zich niet onbetuigd en organiseerden vorig jaar een erven-fietstocht.

Ik ben onder de indruk van de grote zaal die in drieën kan worden gedeeld en voorzien is van alle faciliteiten zoals een bar en een keuken. Nagenoeg de gehele voorpui kan opzij worden geschoven en biedt de mogelijkheid om er een feesttent aan te zetten.

De uitvoering van de verbouwing van De Ringkamp heeft een enorme boost gegeven aan de saamhorigheid binnen de Haartse gemeenschap. Veel mensen meldden zich spontaan om mee te helpen (met grondwerk, timmeren, metselen, opruimen, catering enz., ca 6.500 uur!). Marian en Roy glunderen als ze erover vertellen.

Wat De Ringkamp uniek maakt is dat alle activiteiten door vrijwilligers worden georganiseerd en dat het gebouw van de gemeenschap zelf is. Er is geen

uitbater en geen betaald personeel. Het gebouw biedt onderdak aan vele lokale verenigingen en gezelschapsclubs. Oranjevereniging Ons Genoegen organiseert met name activiteiten voor de hele gemeenschap, van jong tot oud, zoals Koningsdag, het Zomerfeest, een kindermiddag, ouderenmiddagen en een zomerborrel.

De activiteiten die nu in of vanaf De Ringkamp worden gehouden zijn: Bewegen 50+, De hele Haart bakt, Harmonica-club, Darten, Wandelen, Hardlopen, Haarts fotocollectief, Toneelvereniging, Freubelclub, Schietvereniging en Kaartclub. Meerdere activiteiten hebben deelnemers van jong tot oud en bieden de mogelijkheid om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden. Nieuwe lokale activiteiten kunnen door de inwoners, in overleg, zelf worden opgestart.



Roy Schutte en Marian Langler

Op www.ringkamp.nl is overigens alle info te vinden.

Digitaal Meedoen? Dat kan in de bibliotheek

In de bibliotheek van Aalten en Dinxperlo is heel veel te beleven. Je kunt er een boek of tijdschrift lenen, een krantje lezen, vele cursussen volgen enz. Te veel om op te noemen. En het meeste is gratis! Alleen als je iets mee naar huis wilt nemen moet je lid zijn.

Door Martien Wevers

In dit artikel speciale aandacht voor de digitale ondersteuning. Hierover heb ik een gesprek met Annet Wamelink, programmacoördinator bij de Gelderse Poort. Annet geeft aan dat het belangrijk is dat mensen zo zelfstandig mogelijk kunnen meedoen in de samenleving. Daarvoor is gebruik van een computer, smartphone en/of websites vaak noodzakelijk. De bibliotheek kijkt naar wat iemand nodig heeft en probeert passende ondersteuning te bieden.

INFORMATIEPUNT DIGITALE OVERHEID (IDO)

Annet vertelt dat het altijd mogelijk is om tijdens openingstijden binnen te lopen bij het Informatiepunt Digitale Overheid. Hier kun je terecht met al je vragen over de digitale overheid. Bijvoorbeeld het verlengen van je rijbewijs of het aanvragen van een subsidie. De medewerkers helpen je graag of verwijzen je door naar de juiste plek.

CURSUSAANBOD

Daarnaast worden er cursussen gegeven voor mensen die beter willen leren omgaan met de computer, laptop, websites en/of smartphone. En er is maandelijks een Digitaal Café.

Klik en Tik, ik google nu zelf

Als je zelf aan de slag wilt met je computer, smartphone, laptop of tablet. Een cursus van zes bijeenkomsten onder begeleiding van een docent. Je start met;

- De basis. De computer aan-/uitzetten, muis en toetsenbord gebruiken, accounts aanmaken enz.
- Het internet op. Online winkelen, openbaar vervoer en Marktplaats.
- Veilig online. Wachtwoorden maken en hoe om te gaan met nepmails.

Digitale veiligheid, ik ben veilig en beschermd op internet

Twee bijeenkomsten waarin je leert hoe je veilig en beschermd winkelt en bankiert op internet.

- Veilige wachtwoorden maken en opslaan
- Opleiding en fraude herkennen en voorkomen
- Foute websites herkennen.

DigiSterker, ik log nu zelf in met DigiD

Je leert in deze cursus van twee bijeenkomsten hoe DigiD werkt en wat je er mee kunt. Naast het oefenen wordt ook gekeken naar;

- Toeslagen, kinderbijslag, huurtoeslag, zorgtoeslag
- Rijbewijs en/of paspoort aanvragen
- Pensioen bekijken
- De gemeentelijke website



DigiVitaler, ik regel mijn recepten nu online

In deze cursus leert je hoe je online je zorgzaken regelt. In twee bijeenkomsten leer je de websites van je huisarts en het ziekenhuis te gebruiken.

- digitaal een afspraak maken bij je huisarts
- digitaal medicijnen bestellen
- een afspraak in het ziekenhuis bekijken
- digitaal vragen stellen aan je huisarts
- je uitslagen en medisch dossier bekijken

Daarnaast zijn er bijeenkomsten waar verder ingegaan wordt op het patiëntenportaal Huisarts. Dit is in de bibliotheek Aalten elke eerste maandagmiddag van de maand.

Ook is er elke maand een bijeenkomst waar elke keer een actueel onderwerp wordt behandeld. De onderwerpen zijn:

- Navigeren met je smartphone, bijvoorbeeld wandel- of fietsroutes
- Foto's maken met je smartphone

- Wat laat je digitaal achter na je overlijden?
- Wat kun je doen met AI?
- Hoe werkt een e-reader?

DIGICAFÉ

Tot slot is er ook nog het Digitaal Café. Elke eerste dinsdag van de maand worden hier mensen verder geholpen met allerlei vragen over digitale zaken en ze helpen ook elkaar.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Is je interesse gewekt of wil je nog aanvullende informatie neem dan contact met de bibliotheek. De Bibliotheek Aalten aan de Lage Blik 28 is geopend van maandag tot en met zaterdag. De bibliotheek in Dinxperlo, Nieuwstraat 47, is geopend van dinsdag tot en met vrijdag. De flyer Digitaal Meedoen is in de bibliotheek af te halen. Ook kunt u veel informatie vinden op de website van de bibliotheek, www.poortvangelre.nl. Belen kan ook 088 006 29 29.

HOUTSNIJCLUB ZOEKT NIEUWE LEDEN!

Lijkt het u leuk om met hout aan de slag te gaan? De houtsnijclub in Aalten is op zoek naar enthousiaste mensen die het leuk vinden om hout te bewerken en creatief bezig te zijn. Of u nu al ervaring heeft of het graag eens wilt proberen, u bent van harte welkom! Samen werken we aan mooie creaties, delen we onze passie voor hout en genieten we van een gezellige ochtend met elkaar. Want naast de hobby staan ook ontmoeting, gezelligheid en een kop koffie centraal.

Nieuwsgierig geworden? Kom gerust vrijblijvend eens kijken! Wie weet ontdekt u een nieuwe hobby én ontmoet u leuke mensen. Iedereen is welkom. We zien u graag!

- Iedere woensdagochtend
- 9.00 – 11.30 uur
- De Ahof, Aalten
- info@figulus-welzijn.nl
- 0543-473993

ANWB AUTOMAATJE AALTEN

ANWB AutoMaatje helpt minder mobiele inwoners om vaker onderweg te zijn en meer onder de mensen te komen! Deelnemers betalen een onkostenvergoeding. Meer informatie of meedoen:

- ☎ 0543 473993. Bereikbaar op maandag t/m donderdag 9.00 – 12.00 uur.
- @ vsp@figulus-welzijn.nl