

De Plusser editie 5

LEEF EN GENIET!

Naast alle zorgen die het ouder worden soms met zich meebrengen, valt er ook veel te genieten. In dit nummer vooral aandacht voor de leuke dingen van het leven. In de dorps- en buurthuizen, maar ook in De Pol worden veel gezellige activiteiten georganiseerd voor diverse doelgroepen. En bij de Zonnebloem kun je genieten van leuke middagen en andere mensen ontmoeten. Daarnaast aandacht voor kunst en cultuur waarvoor je bijvoorbeeld terecht kunt in de Koppelkerk in Bredevoort.

Kortom: er valt genoeg te beleven in onze gemeente!

Scootmobielclub Aalten - Samen op pad met descootmobiel!

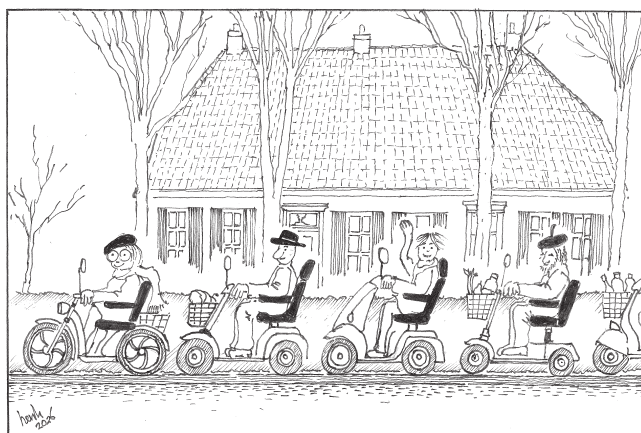
Figulus Welzijn, Marga Klompé en de Talentverbinder zijn al sinds 2017 verbonden aan de scootmobielclub Aalten. Deze club is gestart nadat het project Scoot-to-be-here was afgelopen.

Door Rob van den Berg

De scootmobielclub komt op de 3e vrijdag van de maand bij elkaar. Ook in de wintermaanden komt de groep bij elkaar voor een passende activiteit zoals bijvoorbeeld Koersbal. Maar het liefst gaat de club met elkaar op pad. Heerlijk buiten, nieuwe routes/paadjjes ontdekken. Meestal vanaf maart weer routes maken van ongeveer 15 kilometer lang.

Tijdens de tocht worden buurtgemeenschappen aangedaan of een plek waar op dat moment een leuke activiteit wordt georganiseerd. In overleg met de deelnemers wordt er een jaarprogramma gemaakt.

Op het moment zijn er rond de 10 deelnemers. De mensen die deelnemen geven meerdere redenen hiervoor: met elkaar erop uit te zijn, het leren kennen



van nieuwe rijroutes, samen zijn. Het sociale element wordt als belangrijk ervaren. En natuurlijk is er ook altijd een gezellige stop halverwege de route voor koffie met iets lekkers.

Vrijwilligers zijn onmisbaar

In 2027 hoopt de scootmobielclub het 10-jarig jubileum te vieren. Belangrijk zijn de vrijwilligers, die bij de scootmobielclub betrokken zijn! Zij zetten de route uit en verzorgen de pauze, maar zorgen ook voor het veilig oversteken (verkeersregelaars). Als je deelnemer bent, krijg je elke maand een uitnodiging in de brievenbus, met het programma van die maand.

Interesse?

Lijkt het je wat, samen op pad met een groep, in je eigen scootmobiel? Geef je dan op en ga het gewoon een keertje proberen. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom! Voor aanmelden, bel Figulus: 0543 – 47 39 93 en vraag naar Anneke Visser.

Waar: Start bij De Ahof, Polstraat 9, Aalten

Wanneer: 3e vrijdag van de maand

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Kosten: € 4,- per keer (plus lidmaatschap van de scootmobielclub: € 10,- per jaar)

Ontspanningsmiddag in De Pol

Noteer in de agenda: 9 mei 2026 de volgende ontspanningsmiddag!

Door Rob van den Berg

De ontspanningsmiddagen werden in het verleden twee keer per jaar georganiseerd door het Rode Kruis. Door de coronaperiode is de activiteit stilgevallen. Hierna is op veler verzoek deze activiteit overgenomen door Thuiszorg Aalten en Figulus.

De ontspanningsmiddag wordt veelal ingevuld met muziek. Hiervoor worden artiesten uitgenodigd of er wordt een theaterstuk opgevoerd. Het doel van de middag is om met elkaar als inwoners van de Gemeente Aalten, te genieten van de aangeboden voorstelling.

De bijeenkomsten worden goed bezocht en er heerst een goede en goedmoedelijke sfeer. Niet alleen ouderen zijn welkom, iedereen kan naar de volgende ontspanningsmiddag komen op zaterdag 9 mei bij De Pol. De inloop is om 14.00 uur en om 14.30 uur start de voorstelling. Voor deze muziekbijeenkomst is allround zangeres Sandra Vanreys uitgenodigd. De entree is gratis. Een vrije gift tijdens de pauze of na afloop in de collectebussen, wordt gewaardeerd.

Voor meer informatie, bel Figulus: 0543 – 47 39 93 en vraag naar Hülya Çinar.



Alcohol & Genieten bij ouderen

Genieten van alcohol op oudere leeftijd kan zeker, maar het vraagt vaak wel wat meer bewustzijn en aanpassing. Naarmate je ouder wordt, verandert je lichaam namelijk: alcohol wordt langzamer afgebroken en je wordt er sneller door beïnvloed. Dat betekent dat dezelfde hoeveelheid drank een sterker effect kan hebben dan vroeger.

Wat verandert er met de leeftijd?

- Je lever werkt minder efficiënt > alcohol blijft langer in je lichaam
- Je hebt vaak minder lichaamsvocht > alcohol wordt minder 'verdund'
- Medicijngebruik komt vaker voor, en dat kan reageren met alcohol (bijvoorbeeld met bètablokkers of slaapmiddelen)

Wanneer is het nog 'veilig'?

Volgens veel gezondheidsrichtlijnen:

- Maximaal 1 glas alcohol per dag voor ouderen
- Liefst niet elke dag drinken
- Regelmatig alcoholvrije dagen inbouwen

Tips om verantwoord te genieten

- Drink langzaam en neem kleine hoeveelheden

- Eet erbij (dat vertraagt de opname)
- Wissel alcohol af met water
- Let op hoe je je voelt – duizeligheid of vermoeidheid kunnen sneller optreden
- Overleg met een arts als je medicijnen gebruikt

Wanneer oppassen of vermijden?

- Bij aandoeningen zoals diabetes, leverproblemen of hartziekten
- Bij evenwichtsproblemen (valrisico neemt toe)
- Als alcohol invloed heeft op je slaap of stemming

Het belangrijkste

Genieten kan zeker, maar kwaliteit boven kwantiteit. Een goed glas wijn of bier op z'n tijd kan onderdeel zijn van sociaal plezier, zolang je rekening houdt met je gezondheid en je grenzen.

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

Genieten met de Zonnebloem

De Zonnebloem is een Nationale Vereniging gevestigd te Breda. De vereniging kent plaatselijke afdelingen die autonoom functioneren. Het doel van de vereniging is: het verlenen van hulp aan langdurig lichamelijk zieken en gehandicapten. Ook ouderen met een beperking, of die dreigen te vereenzamen, kunnen zich melden als gast. Plaatselijke verenigingen hebben een bestuur en vrijwilligers die de activiteiten uitvoeren.

Door Ineke Weerkamp

Ik ben in gesprek met Hans Breuker, voorzitter van de afdeling Aalten/Bredevoort. De afdeling Aalten bestaat al sinds 1971, in april van dat jaar werd op initiatief van kapelaan Heutinck uit Aalten ook in Bredevoort een afdeling opgericht. In mei 2022 heeft er een fusie plaatsgevonden tussen Aalten en Bredevoort.

Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen zich aanmelden bij de Zonnebloem. Zij worden als ze aan bovenstaande criteria voldoen ingeschreven als gast. De afdeling Aalten/Bredevoort telt 122 geregistreerde gasten en 22 vrijwilligers, inclusief 5 bestuursleden.

Activiteiten

De lokale afdeling organiseert jaarlijks een aantal activiteiten zoals:

- nieuwjaarsbijeenkomst
- gezellige middagen met muziek/cabaret en dergelijke
- huifkartochten
- high tea's

Als hier behoefte aan bestaat worden er ook incidenteel activiteiten als uitstapjes, bloemschikken of pannenkoeken eten georganiseerd. Per jaar zijn er 7 bijeenkomsten. Daarnaast ontvangen de deelnemers een attentie met Pasen en op de dag van de ouderen. Met kerst worden er kaartjes rondgebracht. Gasten worden persoonlijk uitgenodigd door de vrijwilligers die de uitnodigingen rondbrengen.

Van de gasten wordt een eigen bijdrage gevraagd. Om het voor iedereen toegankelijk te houden worden deze bijdragen zo laag mogelijk gehouden. De lokale organisatie moet in principe kostendekkend zijn. Zij ontvangen een percentage van de landelijke donateurs en van de opbrengst van de loten die worden verkocht. De afdeling Aalten/Bredevoort ontvangt daarnaast bijdragen van de gemeente Aalten en de Protestantse kerken.

Genieten

Op 26 maart mag ik een bijeenkomst bijwonen bij Het Noorden van Aalten. Vanaf 14.00 uur is iedereen welkom en begint de zaal vol te lopen, er zijn ongeveer 50 mensen aanwezig. Na een kopje koffie of thee worden we door de voorzitter welkom geheten. Vanmiddag is er een optreden van Duo Nootmuskaat, zij brengen komische sketches en evergreens. Al snel zit de stemming er goed in. In de pauze is het tijd voor een lekker glaasje fris, wijn of een advocaatje. De middag wordt afgesloten met een lekkere puntzak patat.

Aanmelden

Mocht je denken, dat lijkt me wat, dan kun je je aanmelden bij Ineke Wensink via e-mail: zonnebloem.aaltenbredevoort@gmail.com of 0543 – 47 41 16. Of voor Zonnebloem Dinxperlo-Breedendbroek: zonnebloem.dinxperlobreedendbr@gmail.com of 06 - 30 53 36 75.



Op het Heurnse Veld is altijd wat te doen

Op 1 april heb ik een gesprek over de Heurnse activiteiten met Roos Westendorp en Dick Hengeveld (respectievelijk bestuurslid en secretaris van Heurns Belang). We zijn op het Heurnse Veld aan de Linderdijk in De Heurne. Een mooie plek waar allerlei activiteiten worden gehouden voor jong en oud.

Door André Fukkink

We lopen eerst een rondje over het terrein en praten over wat er zoal te doen is. En dat is veel. Nu het voorjaar in aantocht is beginnen meerdere activiteiten die seizoensgebonden zijn. De pluktuin wordt binnenkort weer ingezaaid en dat geldt ook voor de groentetuin. Deze educatieve manier voor de schooljeugd om praktisch bezig te zijn, daarbij geholpen door de ouderen, geeft een mooie wisselwerking tussen jong en oud.

We lopen langs het fiets-crossbaantje waar ook een voedselbosje is aangeplant. Er tegenover ligt het voetbalveld waar ouderen het hele jaar door walking football spelen. Maar ook jongeren maken er gebruik van. Verder treffen we er een heus amfitheater aan, omsloten door groen, waar bijvoorbeeld een kleine voorstelling gehouden kan worden. Er is ook een jeu de boules baan die het hele jaar door gebruikt wordt.

En het korfbalveld kan door een ingenieus systeem bij vorst omgetoverd worden in een krabbelijfsbaan. Op het blotevoetenpad kun je de verschillende materialen ervaren waarmee het pad bedekt is, zoals schors en grind. Ik vond het nog wat te fris en heb mijn schoenen maar aangehouden.

Saamhorigheid en naar elkaar omkijken

In het (verwarmde) schuillokaal (zoals het op de website wordt genoemd) praten we verder. Heurns Belang heeft de saamhorigheid en het omkijken naar elkaar hoog in het vaandel staan, en dat blijkt wel uit de activiteiten die op het Heurnse Veld worden gehouden. Inwoners kunnen ook zelf activiteiten organiseren en gebruik maken van de faciliteiten (keuken, toilet, binnenruimte). Regelmatig wordt er ook afgestemd met andere verenigingen die hun activiteiten elders houden, bijvoorbeeld in zaal Bruggink. En er wordt jaarlijks afgestemd met de Oranjevereniging die de feestweek op het naastgelegen terrein



Roos Westendorp en Dick Hengeveld.

houdt. In 2023 is begonnen met het opstellen van het Dorpontwikkelingsplan om een toekomstvisie uit te zetten (2024-2034) op basis van de wensen van de inwoners van De Heurne. Dat plan is inmiddels vastgesteld en uitvoeringswerkgroepen zijn bezig de speerpunten uit te werken.

Al met al bruist het in De Heurne; niet voor niets een Kern met Pit!

AutoMaatje in Aalten

De gemeente Aalten is gestart met AutoMaatje en is daarmee de 143ste gemeente in Nederland die dit initiatief omarmt. Inmiddels biedt al één op de drie gemeenten in Nederland deze vorm van vervoer en sociale ondersteuning aan.

AutoMaatje is meer dan alleen vervoer. De naam zegt het al: het draait om het 'maatje'-zijn. Vrijwillige chauffeurs brengen inwoners niet alleen van A naar B, maar bieden ook een luisterend oor en persoonlijk contact. Juist dit sociale aspect maakt AutoMaatje van grote waarde voor mensen die minder mobiel zijn of behoefte hebben aan extra ondersteuning.

Enkele weken geleden vond een bijeenkomst plaats met de vrijwillige chauffeurs.

Tijdens deze bijeenkomst maakten zij kennis met elkaar, kregen zij uitleg over het project en werd het belang van hun rol benadrukt. De betrokkenheid en het enthousiasme onder de vrijwilligers zijn groot en vormen een sterke basis voor een succesvolle start, zo meldt de organisatie.

Kilometervergoeding voor vrijwilligers

Om ervoor te zorgen dat vrijwilligers geen kosten hoeven te maken, is de ki-

lometervergoeding tijdelijk verhoogd. In plaats van 0,35 euro per kilometer, zoals gebruikelijk volgens de ANWB-richtlijn, ontvangen chauffeurs momenteel 0,38 euro per kilometer. Deze aanpassing is gedaan vanwege de gestegen brandstofprijzen, zodat deelname voor vrijwilligers laagdrempelig blijft.

Samenredzaamheid

Met de start van AutoMaatje zet de gemeente Aalten een belangrijke stap in

het versterken van onderlinge hulp en mobiliteit. Het initiatief draagt bij aan meer zelfredzaamheid, sociale verbinding en het voorkomen van eenzaamheid. Daarnaast is AutoMaatje een mooie manier om inwoners actief bij elkaar te betrekken. Door iets voor een ander te betekenen, groeit niet alleen de mobiliteit, maar ook het gevoel van samenredzaamheid binnen de gemeente.

Meer weten?

Voor meer informatie, zowel voor (toekomstige) vrijwillige chauffeurs als deelnemers, bel Figulus: 0543 – 47 39 93.

De Koppelkerk, culturele vrijplaats

De Koppelkerk in Bredevoort is een bijzondere plek waar geschiedenis en moderne cultuur samenkomen. Wat ooit een kerk was, is tegenwoordig een levendig centrum voor kunst, boeken en kennis, waar volop te genieten is! Voor de Plusser een reden om er voor dit nummer op bezoek te gaan. De Koppelkerk richt zich op alle leeftijdsgroepen en mag zich verheugen op een groot aantal oudere bezoekers.

Door Martien Wevers

Hiske Kremer, directeur van de Koppelkerk, vertelt dat de Koppelkerk vooral bekend staat als een ontmoetingsplaats voor cultuurliefhebbers. Maar mensen die een wandeling of fietstocht maken strijken er ook graag neer voor een kopje lokaal gebrande koffie of thee met taart, alles met liefde geserveerd. Het programma is zeer divers en het aanbod is laagdrempelig en kan worden samengevat als 'Kunst, Cultuur en Koffie met gebak.' In de kerkzaal en in de bovenzalen zijn kunstexposities te zien, waarbij de tentoongestelde kunst vaak ook nog te koop is. Op andere momenten vinden er in het Boekencafé of in de kerkzaal concerten, lezingen en literaire activiteiten plaats.

Het Boekencafé

Hiske vertelt dat de meeste bezoekers het café kennen van een bezoek aan een concert, lezing of een expositie. Maar ook zonder speciale culturele activiteit valt er veel te genieten in het café. Of je nu alleen bent of met een groep, het is er goed toeven. Neuzen tussen de boeken, een krant of tijdschrift pakken van de leestafel. Een goed gesprek met vrienden of vreemden of rustig zitten lezen. De boekenkasten worden gevuld door lokale boekhandelaren en de boeken zijn dan ook te koop. Het terras met veel groen eromheen is zeker in de zomermaanden een plezierige plek om tot rust te komen.

De Boekenmarkt

Ook is Hiske erg enthousiast over de levendige boekenmarkten. Vijfmaal per jaar vindt er in boekenstadje Bredevoort een Internationale Boekenmarkt plaats met zo'n 40 boekenkramen van Nederlandse, Duitse en Belgische boekhandelaren. Hiske nodigt iedereen uit om gezellig tussen de boeken te komen struinen, om daarna op adem te komen in het Boekencafé of op het terras. De toegang is gratis en natuurlijk kun je tijdens de markt ook even naar binnen om van een expositie te genieten!



Het Boekencafé



Vrijwilligers

De Koppelkerk wordt gerund door een enthousiaste groep vrijwilligers, een klein vast team en het bestuur. Volgens Hiske genieten de vrijwilligers dubbel. Enerzijds ziet de vrijwilliger allerlei kunst & culturele evenementen voorbijkomen. Daarnaast is het genieten om samen met andere vrijwilligers activiteiten te verzorgen en klaar te staan voor bezoekers.

Hiske geeft aan dat je als vrijwilliger bijdraagt aan de succesvolle uitvoering van het programma. Dat kun je doen als balie-medewerker, als rondleider tijdens een expositie, als gastheer of gastvrouw in het Boekencafé, of als avondmedewerker tijdens concerten, lezingen of andere activiteiten. Daarnaast werkt de Koppelkerk met programmacommissies die de activiteiten van a tot z meemaken. Tot slot zijn er achter de schermen mensen nodig om te helpen met plannen en het opsporen van relevante fondsen. Je komt terecht in een gezellig en divers team. Als vrijwilliger profiteer je bovendien van het gratis bijwonen van de meeste activiteiten. Interesse? Laat het weten tijdens een bezoek of stuur een mailtje (info@koppelkerk.nl).

Praktische informatie

De Koppelkerk is elke vrijdag, zaterdag en zondag geopend van 11.00 – 17.00 uur. Iedereen is welkom om te komen genieten van kunst & cultuur en een vrije gift voor wat ze doen wordt zeer gewaardeerd. Informatie over exposities, concerten, data boekenmarkten en het hele programma is te vinden op de website www.koppelkerk.nl, waar je je ook kunt abonneren op de digitale nieuwsbrief die maandelijks verschijnt.

De Culturele inloop in De Pol



Ik ga op pad naar De Pol om te kijken of ik deze dinsdagochtend kennis kan maken met de culturele inloop, die daar wordt georganiseerd.

Door Marja Waal

Ik heb geen contactpersoon en kom in De Pol aan waar er twee culturele inlopen blijken te zijn naast nog een 'gewone' inloop. Er is een Arabischsprekende inloop en een Turkssprekende inloop.

De inloop voor Arabischsprekende mensen wordt door Figulus georganiseerd en begeleid door Nour. Deze inloop is in november gestart en bedoeld voor mensen die (meestal vanuit Syrië) hiernaartoe zijn gevlucht en nog niet zo lang in Nederland wonen. Deze mensen zijn nog druk bezig zich in te burgeren of vallen onder de groep oudkomers die nog niet voldoende geïntegreerd zijn. Mensen kunnen hier met vragen terecht en het is gericht op contact en ontmoeting.

Vervolgens word ik geïntroduceerd bij de Turkse inloop waar een heerlijk gedeekte ontbijttafel staat en waar vooral oudere Turkse vrouwen begeleid door kinderen of kleinkinderen binnen komen. Ik word gastvrij onthaald en kan zo aanschuiven. Het is een gezellig samenkomen en eten, waarvoor mensen ook eigengemaakte lekkernijen mee hebben gebracht. Er wordt Turks gesproken en de oudere vrouwen blijken (nog) weinig Nederlands te spreken. De ontmoeting met elkaar is veelzeggend. Ze zijn open in het contact en geven aan hier vooral te komen om elkaar te ontmoeten. Ze geven aan dat ze niet tot weinig het huis uit gaan en heel veel alleen zitten. Ze kennen elkaar allemaal van toen ze in Nederland kwamen en veel contact hadden en bij elkaar op bezoek kwamen, maar nu de kinderen de deur uit zijn en zij als weduwe of nog met partner alleen wonen, komen ze de deur bijna niet meer uit. Soms is er verlangen naar Turkije en sommigen kunnen daar ook nog naartoe reizen, maar de kinderen en kleinkinderen wonen hier en ook zijn ze gewend geraakt aan het wonen in Nederland. Dus naar Turkije verhuizen is geen optie. Bij deze inloop kunnen

ze weer met elkaar spreken en gezellig samenzijn.

Sommige vrouwen hebben een indicatie voor dagbesteding, maar in onze regio zijn er nog geen interculturele verzorgingshuizen of dagbestedingsmogelijkheden. En omdat ze de Nederlandse taal niet (meer) voldoende beheersen zijn de bestaande voorzieningen geen optie. Het doet mij denken aan de films die ik in de jaren 80 te zien kreeg over de Nederlanders die naar Canada en Nieuw-Zeeland emigreerden. Ook daar speelde deze problematiek van het ouder worden in een vreemd land, waarbij de verworven tweede taal verdwijnt en er veel eenzaamheid ontstaat.

De culturele inloop wil hierop inspelen en wordt georganiseerd vanuit Welzijn Harmonie door twee Turkse vrijwilligers, de tweede generatie. De inloop is elke dinsdag van 10.00 tot 14.00 uur en is gericht op gezelligheid, ontmoeting en daarnaast wordt er ook een (beweeg)activiteit gedaan. Nuray geeft aan dat zij als verpleegkundige ziet dat er veel eenzaamheid is bij de ouderen binnen de Turkse gemeenschap. Ook hier geldt dat de kinderen druk zijn met eigen werkzaamheden en ook meer en meer op zichzelf wonen en dus ook minder als mantelzorger kunnen fungeren. Zij hoopt dan ook van harte dat dit project voortgang kan krijgen en kan gaan uitbreiden.

Naast de dagbesteding is de inloop ook een echte inloop voor de jongere vrouwen die of als mantelzorger meekomen of ook voor hun eigen gezelligheid komen. Jong en oud bij elkaar, dat geeft een levendige dynamiek.

Het was een aangename verrassing hierbij aanwezig te mogen zijn en zo hartelijk ontvangen te worden.

Mocht je interesse hebben aan deze inloop deel te nemen dan kunt je je aanmelden bij Hülya Cinar: 06 – 28 51 10 52.