



Redactieadres:
Asserstraat 5-C
9411 LH BEILEN
0593-525192
seniorenvanu-middendrenthe@kpnmail.nl
www.seniorenvannumiddendrenthe.nl



INHOUDSOPGAVE

BESTUUR	2
COMMISSIELEDEN	2
VAN DE VOORZITTER	3
HERHAALDE OPROEP	3
VAN DE BESTUURSTAFEL	4
BUSREIS 13 SEPTEMBER	7
LEDENMUTATIES.....	7
NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE.....	8
GEPLANDE ACTIVITEITEN.....	9
LIEF EN LEED.....	10
BELANGENBEHARTIGING EN VOORLICHTING	11
WELZIJNSWERK MIDDEN-DRENTHE.....	11
GOED OM TE WETEN	12
BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS.....	14
SLUITINGSDATUM KOPIJ	14
INSCHRIJFFORMULIER SENIOREN VAN NU MIDDEN-DRENTHE.....	16

BESTUUR

Voorzitter. : Dhr. J. Broertjes Klatering 24..... Beilen..... tel. 06-29567772
Secretaris : Mw. G. Buiten... Asserstraat 5 C. Beilen tel. 0593-525192
Penningm. : vacant, waarneming:
... Dhr. G. Reinink. Roessinghkampl.2-22 Westerbork tel. 06-15907771
Leden : Mw. W.C. Sol... Westerbork tel. 0593-523585
..... : Dhr. J. Hadderingh.... Beilen tel. 0593-523909
..... : Mw. M. van der Velden Beilen..... tel. 06-13833272
... : Mw. J.L. Vellinger Beilen tel. 06-47872198



COMMISSIELEDEN

Mw. A. Wiebing	0593-592734	Dhr. J. Hadderingh	0593-523909
Mw. H. Veldman-Huisjes	0593-524069	Smilde vacant	
Mw. L. Doedens	0593-522032	Dhr. J. Doedens	0593-522032
Mw. M. Kleine-Rozenveld	0593-523025	Dhr. J. Doudeijns (W'bork)	0593-331972
Mw. G. Beugel-Raatjes	06-20890628		

REDACTIE:

Mw. M. van der Velden	06-13833272	Dhr. J. Broertjes	06-29567772
Mw. G. Buiten	0593-525192		
Secretariaats- en redactieadres:	Asserstraat 5 C	9411 LH BEILEN	0593-525192
Bankrekening:	NL64RBRB 0928929566		

RIJBEWIJSKEURING:

Mw. G. Oldenkamp	06-50578155
Dhr. G. ten Cate (Smilde)	0592-413479

BELASTING INVULHULP:

Dhr. W. Snel	0592-414335
Dhr. J. Kant	06-12923243
Dhr. J. Pit	0593-332467
Dhr. K. Groen	06-10271775
Dhr. G. Reinink	06-15907771

Verspreiding

Nieuwsbrief:

Dhr. J. Eising	06-11010317 of 0593-523814	Dhr. B. Wiebing Dhr. J. Doudeijns (W'bork)	0593-592734 0593-331972
Dhr. A. Koning	0592-412503		

VAN DE VOORZITTER

Vanmorgen kreeg ik een appje van de secretaris met de vraag waar dit stukje bleef voor de nieuwsbrief. De tijd gaat toch vaak sneller dan je denkt, want ik dacht dat ik nog even de tijd had. Maar gelukkig hebben we een geweldige secretaris die iedereen bij de les houdt.

In de afgelopen periode zijn mijn vrouw en ik 5 weken door Argentinië getrokken. Qua natuurschoon een geweldig land. Maar voor de ouderen een drama. De sociale en economische omstandigheden zijn er slecht. De inflatie is er 100% , terwijl er 70% wordt gecompenseerd. De koopkracht van zeker de ouderen holt er achteruit. Maar ben je aangewezen op een scootmobiel of rollator dan kom je niet of nauwelijks meer buiten. De trottoirs zijn er heel slecht met grote gaten. De trottoirs horen bij de huizen, dus iedere 7 meter verandert de staat van onderhoud en de meesten doen er niets aan. Je ziet in een stad als Buenos Aires met 15 miljoen inwoners ook niemand met een hulpmiddel op straat.

We klagen in Nederland over veel, maar na een paar weken daar, besef je dat we vaak klagen uit weelde en we toch een bevoorrecht land zijn.

Bij de laatste ledenvergadering hebben we afscheid genomen van onze penningmeester Geert. En we hebben nog geen nieuwe kunnen vinden. Gelukkig is Geert bereid het in de tussentijd nog even te doen, maar daar waar een vereniging niet zonder een geweldige secretaris kan, kunnen we ook niet zonder een goede penningmeester. Dus vanuit mijn kant een dringende oproep: Wie wil en kan onze nieuwe penningmeester worden? Het vraagt echt niet veel tijd, de contributie b.v. wordt automatisch overgemaakt en eventuele hulp van andere bestuursleden is aanwezig. Informatie kan natuurlijk eerst ingewonnen worden bij mij of bij andere bestuursleden.

Deze nieuwsbrief is de laatste voor de zomer. Natuurlijk gaan er na de zomer ook weer activiteiten plaatsvinden, de agenda is alweer goed gevuld. Ik wens alle leden een mooie zomer toe!

Jan Broertjes

HERHAALDE OPROEP

Vacature penningmeester:

Nadat de nieuwsbrief van maart, met daarin de agenda voor de ledenvergadering verstuurd was, heeft onze penningmeester, Geert Reinink, doorgegeven dat hij zich om gezondheidsredenen niet herkiesbaar kan stellen.

Wij zijn daarom dringend op zoek naar een penningmeester. Bent of kent u iemand, die kan omgaan met een computer en verstand heeft van financiën, geef dat dan aan ons door. Uiteraard zal diegene de eerste periode begeleid worden om zich in te werken.

Vanuit het bestuur zijn inmiddels verschillende leden benaderd, maar dit heeft helaas nog geen resultaat opgeleverd.

Is er nu echt niemand van onze -meer dan 325- leden, die de functie van penningmeester op zich kan/wil nemen?

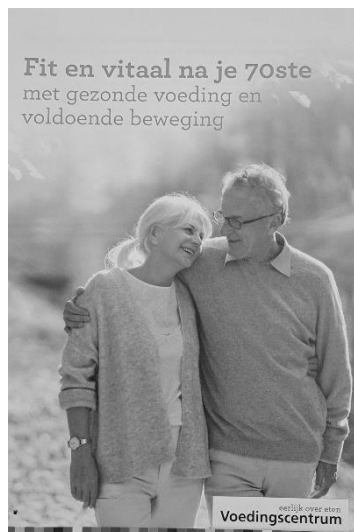
VAN DE BESTUURSTAFEL

Informatiemiddag 'Gezond ouder worden'

Wat kunnen we zelf doen om gezond ouder te worden? Om op deze vraag antwoord te krijgen, was er 8 maart jl. in de Karspelhof een bijeenkomst, georganiseerd door Senioren van Nu Midden-Drenthe.



Leefstijlcoaches Janet Moinat en Mirjam Bijlsma gingen met de bezoekers, zo'n 30 in totaal, in gesprek over wat energie kost en wat energie geeft. Zo leerden ze meer over stress en gelukshormonen en hoe door aandacht voor leefstijl (voeding, bewegen, slapen, contacten, ontspanning en zingeving) de eigen gezondheid op een positieve manier beïnvloed kan worden. Onderstaand een samenvatting van hetgeen besproken is.



“Gezond ouder worden” willen we allemaal. Maar hoe doe je dat?

Als je ouder wordt, kan er van alles spelen dat energie kost. Je lichaam wordt ouder. Daardoor kun je misschien niet meer alles doen wat je graag wilt. Je geheugen wordt minder. Daardoor kost het soms moeite om de -steeds sneller wordende- maatschappij bij te benen. Je hebt de zorg voor je partner of kind, je verliest mensen uit je omgeving. Dat veroorzaakt stress. Meestal gaat stress weer voorbij maar soms ook niet. Dat noemen we chronische stress. Het hormoon cortisol speelt daarbij een belangrijke rol. Het maakt je scherp en alert zodat je goed kunt omgaan met stress. Maar als stress te lang duurt, heeft dat negatieve gevolgen voor je lichaam. Je kunt dan allerlei lichamelijke klachten krijgen zoals hoofdpijn, rugpijn of problemen met naar de wc gaan.

Gelukkig zijn er ook energiegevers. Van alles waar je blij van wordt zoals de zon op je gezicht, familie en vrienden en hobby's. Het is belangrijk dat je meer energiegevers dan energienemers hebt in je leven. Dat zorgt er voor dat je je fit voelt en energiek. Je bouwt er veerkracht mee op zodat je kunt omgaan met tegenslagen. Er zijn vier hormonen, die "gelukshormonen" worden genoemd.

De aanmaak van deze hormonen kun je zelf beïnvloeden door aandacht te hebben voor je leefstijl.

De vier "gelukshormonen"

Endorfine werkt pijnstillend en stress verlagend. Dit kun je zelf aanmaken door sport/ bewegen, seks, mediteren en lachen.

Dopamine geeft een kortdurend geluksgevoel. Bijv. door iets leuks te doen en iets lekkers te eten. Het is ook het blijde gevoel als iets lukt.

Oxytocine is het "knuffel" hormoon wordt aangemaakt door het contact met anderen. Door echt te knuffelen en door goede gesprekken.

Serotonine wordt voor 90% aangemaakt in de darmen. Het zorgt voor een goed humeur, een goed immuunsysteem en regelt belangrijke functies in het lichaam.

Gezond eten is voor de aanmaak van serotonine belangrijk.

Zo zie je dat gezonde voeding, dagelijks bewegen, goed slapen, sociale contacten, ontspanning en een doel in het leven ervoor kunnen zorgen dat je je beter voelt. Het is daarbij belangrijk om jezelf een haalbaar doel te stellen en daar in kleine stapjes naar toe te werken.

Wil jij graag iets in je leefstijl veranderen en lukt het niet in je eentje?

Neem dan contact met ons op. In drie gesprekken helpen we je op weg.

Deze gesprekken zijn kosteloos.

Je kunt bellen naar het algemene nummer van Welzijnswerk Midden- Drenthe: 088- 165 1200 of mailen naar leefstijlcoach@welzijnswerkmd.nl

Deze producten bevatten minder zout:

- Kaassoorten, zoals Milner, Maaslander, Slankie smeerkaas, Hüttenkäse, mozzarella, zuivelspread light en verse geitenkaas;
- Vleeswaren zoals kalkoen en kipfilet;
- Gekookt ei;
- Ongezouten noten;
- Pelpinda's;
- Studentenhaver.

Voldoende beweging:

Voldoende bewegen is belangrijk voor de spieropbouw en het zorgt voor sterk botweefsel. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Denk aan fietsen, stevig wandelen, zwemmen en tuinieren.

Drink voldoende:

Voor een goede nierfunctie en een makkelijke stoelgang is het belangrijk om voldoende te drinken, ook al heb je geen dorst.

Het was een leerzame, interactieve bijeenkomst.

10 maart, eindelijk weer een feestavond

Velen hebben er naar uitgekeken, want na 3 jaar was het weer mogelijk om een feestavond te organiseren. Maar.....kon het wel doorgaan?

Drie jaar gooide Corona roet in het eten en nu dreigde het weer mis te gaan door sneeuwval. De hele winter (bijna) geen sneeuw gezien en uitgerekend vrijdag 10 maart sneeuwde het.

Zou het weer op een teleurstelling uitdraaien, konden de mensen wel komen? Allemaal vragen die speelden.

Maar gelukkig, een groot aantal waagde het erop en kwam naar zalencentrum Muller. Ook het gezelschap 'De Traan' kwam, zij het met vertraging door de slecht begaanbare wegen, heelhuids aan.

In totaal waren er ongeveer 100 bezoekers en zij hebben een fijne avond gehad. Omdat onze voorzitter, Jan Broertjes op vakantie was, heeft Marja van der Velden de avond geopend. Zij heette de aanwezigen welkom, bedankte de activiteitencommissie voor de organisatie en gaf daarna Jans Polling het woord, die ons verder door de avond leidde.



'De Traan', een bont gekleed gezelschap, bestaande uit 25 mannen, zangers en begeleidingsensemble, bracht een afwisselend programma, waarin veel muziekgenres en sketches de revue passeerden.

Kortom: een gezellige, ontspannen, muzikale avond, waarop je even de sores van alledag kon vergeten.

29 maart: ledenvergadering

Jammer genoeg viel de opkomst van leden bij deze vergadering tegen. Geert Reinink nam afscheid als bestuurslid, maar van voorlopig het beheer van de penningen, totdat er een nieuwe penningmeester gevonden is, waarnemen. Wij hopen uiteraard, dat dit gedurende een korte periode zal zijn.



Geert Reinink samen met Jan Broertjes, die hem een mooi boeket overhandigde.

Na afloop van de vergadering, gaf dhr. Stiepel uitleg over radiotelescopieën.

BUSREIS 13 SEPTEMBER

Het gaat om een dagreis naar Elburg en omgeving.

Vertrek: 08:00 uur

De dag bevat o.a. een rondleiding in een desembakkerij waar u lekkere dingen kunt/mag proeven;

Uitleg van een molenaar waarna bezichtiging van de molen;

vrije tijd om Elburg in te gaan;

diner in Elburg.

De reissom bedraagt:

€ 65,- p.p.

Wanneer u mee wilt gaan dient u zich telefonisch, **voor 1 juli 2023** op te geven bij:

Alie Wiebing: 0593-592734

Job Hadderingh: 0593-523909

Uw aanmelding is pas geldig wanneer de verschuldigde reissom ontvangen is op onze bankrekening:

NL64 RBRB 0928929566

t.n.v. penningmeester Senioren van Nu Midden-Drenthe

bij uw betaling vermelden:

busreis 13 september en de naam/namen van de deelnemers.

Wanneer een reis georganiseerd wordt, u zich aangemeld en betaald heeft en toch niet meegaat, wordt de reissom alleen in bijzondere, aantoonbare situaties terugbetaald.

Kunt u op het laatste moment toch niet meegaan, dan is het mogelijk dat iemand anders uw plaats inneemt. U moet dan de naam van degene die meegaat, doorgeven, zodat hierover geen misverstanden ontstaan.

Zorgtoeslag:

Weet u dat het altijd verstandig is om uit te zoeken of u in aanmerking komt voor zorgtoeslag?

Veel mensen denken dat ze hiervoor niet in aanmerking komen, dus altijd goed naar informeren.

Openingstijden politiebureau in Beilen.

Het politiebureau in Beilen, Ettenstraat 9, is op donderdag van 09:00 uur tot 17:00 uur geopend.

Een afspraak maken om aangifte op het bureau te doen kan alle dagen telefonisch op nummer 0900-8844

Deze maatregel is het gevolg van het feit, dat er ook bij de politie een tekort is aan personeel.

LEDENMUTATIES

Nieuwe leden:

Mw. A. Klaassens

Beilen, wijk 01

Mw. T. Wesstra-van Dalen

Beilen, wijk 01

Mw. M. Dondorff

Beilen, wijk 30

Mw. Z.M. Brink

Westerbork

Dhr. C. Stalman

Westerbork

Verhuisd:

Mw. C.C.M van der Poel-Uljee

Beilen, van wijk 85 naar wijk 50

Overleden:

Mw. K. Udding-Tuinbeek

Beilen, wijk 52

Wij wensen de nabestaanden sterkte bij het verwerken van het verlies.

**Bedankjes ontvangen van:**

Mw. W. Seubring:

Hartelijk bedankt voor de bloemen, die ik voor mijn 85^{ste} verjaardag gekregen heb.

Jannes Doedens:

Hartelijk bedankt voor de kaart en mooie plant, die ik voor mijn 80^{ste} verjaardag gekregen heb.

Mw. R. Klooster-Boer:

Hartelijk bedankt voor het mooie boeket dat ik gekregen heb.

Mw. J. Smit-Dolfing:

Bedankt voor de bloemenbon, die ik voor mijn 80^{ste} verjaardag ontvangen heb.

Lammie Gils-Schutrups:

Hartelijk dank voor de kaart en bloemenbon die ik mocht ontvangen voor mijn 80^{ste} verjaardag. Leuk, wordt goed besteed.

Dhr. J. de Boer:

Hartelijk bedankt voor de felicitatiekaart en de bloemenbon die ik voor mijn 85^{ste} verjaardag gekregen heb.

NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

Uitslag klaverjassen, jokeren en rummikub van 22 februari

klaverjassen			jokeren			Rummikub		
	naam	punten		Naam	punten		Naam	punten
1	Ben Eising	3.881	1	Klaasje Mulder	353	1	Lammie Oosterloo	4
2	Jannes Doedens	3.807	2	Gre Peereboom	473	2	Henny Dolfing	40
3	Jaap Oortwijn	3.804	3	Willy Visscher	473			
4	Jantje Stel	3.719	4	Jantje Poelman	478			
5	Mina van Es	3.600						
6	Roelie Briggeman	3.444						
	poedel			poedel			Poedel	
	Jan Eising	3.408		Lammie Veenstra	670		Hennie Veldman	106

Er waren 33 deelnemers

Bijeenkomst ambulancezorg

4 april waren 26 belangstellenden aanwezig in de Börkerheem in Westerbork, waar André Dekker vertelde over de ambulancedienst en zijn werk als ambulanceverpleegkundige.

De koffie en thee stond klaar met wat lekkers erbij.

Het was een leerzame middag.

Uiteraard werden er ook vragen gesteld.

André deed het belangeloos en werd bedankt met een pakket met lekkere dingen van een warme bakker.

Börkerheem, bedankt voor de gastvrijheid!

Uitslagen klaverjassen, jokeren en rummikub van woensdag 12 april

Er waren 39 deelnemers.

klaverjassen		jokeren		Rummikub	
naam	punten	Naam	punten	Naam	punten
1 Rieks Winter	3.919	1 Hennie Wanders	320	1 Lammie Oosterloo	0
2 Pietje Jonkkers	3.898	2 Hennie de Vries	366	2 Stientje Hadderingh	33
3 Bart Wiebing	3.697	3 Minie Oortwijn	368		
4 Jan Eising	3.627	4 Alie de Jager	377		
5 Ben Eising	3.602	5 Hennie Oortwijn	433		
6 Jaap Oortwijn	3.559				
poedel		poedel		Poedel	
Jannes Bruggink	2.659	Willy Visscher	839	Roelie Booiman	69

Dit was de laatste middag van dit seizoen. Weer heel gezellig.

We wensen iedereen een goede zomer. Blijf gezond en tot in september bij de fietstocht en de andere evenementen.

De activiteiten commissie.

GEPLANDE ACTIVITEITEN



Onderstaande activiteiten zijn onder voorbehoud. Tenzij anders vermeld, vinden de bijeenkomsten plaats in de Karspelhof.

Mochten er op een bepaald moment weer maatregelen gelden i.v.m. Covid-19, dan zullen wij ons daar uiteraard aan houden.



Wij rekenen er wel op, dat u bij verkoudheid of griepverschijnselen thuis blijft.

Dag	Datum	Tijd	Activiteit
Woensdag	06-09-2023	10:00 uur	Fietsen, verzamelen bij Drenthe-Hal bij slecht weer wordt uitgeweken naar 13-09-2023
Woensdag	13-09-2023	08:00 uur	Busreis naar Elburg e.o.
Woensdag	27-09-2023	13:30 uur	Klaverjassen, jokeren en rummikub
Woensdag	04-10-2023	14:00 uur	Hoe zat het ook alweer? Een interactieve bijeenkomst over verkeersregels en wat er zoal in de tijd veranderd is.
Zondag	08-10-2023	14:00 uur	Zondagmiddagconcert met VINOČANKA Zalencentrum Muller
Woensdag	25-10-2023	13:30 uur	Klaverjassen, jokeren en rummikub
Woensdag	??-10-2023		Naar Eetpark
Woensdag	15-11-2023	13:30 uur	Klaverjassen, jokeren en rummikub
Woensdag	06-12-2023	13:30 uur	Klaverjassen, jokeren en rummikub
Woensdag	13-12-2023	11:30 uur	Vrijwilligersbijeenkomst, vrijwilligers krijgen hiervoor een uitnodiging
Woensdag	10-01-2024	14:00 uur	Nieuwjaarsbijeenkomst

4 oktober 2023, 'Hoe was het ook alweer?'

Komt u 4 oktober ook naar de Karspelhof?

Er wordt een leuk en ook leerzaam programma aangeboden.

De verkeersregels worden nog eens doorgespit en alle veranderingen, die in de loop der tijd doorgevoerd zijn, worden onder de loep genomen.

We willen allemaal zo lang mogelijk, maar ook veilig, op de fiets, lopend, met de auto, op de scootmobiel aan het verkeer blijven deelnemen.

Het programma is beslist niet saai!

LIEF EN LEED

Het gebeurt zo af en toe, dat we via-via te horen krijgen, dat een lid geen attentie gekregen heeft voor verjaardag of huwelijksjubileum. Dat komt doordat dat lid op het inschrijfformulier de geboorte- of huwelijksdatum niet ingevuld heeft.

Wanneer kunt u een attentie verwachten:

Verjaardagen:

Bij 80, 85, 90, 95 en 100 jaar een plant, boeketje of bloemenbon.

Tussenliggende jaren een verjaardagskaart.

Bij onderstaande situaties moet de contactpersoon wel op de hoogte zijn en daar hebben wij uw hulp bij nodig. Wanneer u op de hoogte bent van één van deze situaties, verzoeken wij u dit door te geven aan de contactpersoon:

Ziekte:

Ziekenhuisopname langer dan 7 dagen bij thuiskomst een bloemetje.

Bij langdurige ziekte:

Eerste bezoekje een bloemetje, indien mogelijk vaker een bezoekje brengen.

Jubilea:

50-, 60- en 70-jarige huwelijksjubilea een bloemetje.

BELANGENBEHARTIGING EN VOORLICHTING

WIE ZICH GOED VOORBEREIDT, WORDT BETER OUD

Ouderen willen graag zo lang mogelijk hun eigen boontjes doppen. Of het gaat om wonen, gezondheidszorg of dagelijkse zaken nu en in de toekomst.

Je kunt beter meepraten als je goed op de hoogte bent van de mogelijkheden.

Senioren van Nu Midden-Drenthe organiseert voorlichtingsbijeenkomsten over deze onderwerpen.

Heeft u zelf ideeën? Meldt het ons!

De bijeenkomsten worden gespreid over de gemeente Midden-Drenthe gehouden.

Heeft u onderwerpen waarover u graag meer wilt weten? Als u het aan ons doorgeeft, zullen wij proberen hierover een voorlichtingsbijeenkomst te organiseren.

Heeft u ervaringen, zowel positief als negatief, met betrekking tot de WMO, wilt u deze dan aan Mieke Sol melden? Mieke maakt deel uit van de WMO-raad en deze raad is gesprekspartner van de gemeente. De WMO-raad heeft nu ook een eigen website: www.wmoraad-md.nl

Zorgkostenregeling Gemeente Midden-Drenthe

Wilt u hierover informatie, dan kunt u contact opnemen met de gemeente (0593-539222) of op de website www.middendrenthe.nl zoeken op "Zorgkostenregeling".



WELZIJSWERK MIDDEN-DRENTHE

Cliëntondersteuners Welzijnswerk Midden-Drenthe komen graag naar u toe!

U kunt ons natuurlijk bellen of bezoeken op één van onze locaties, maar u kunt ook een persoonlijk gesprek aanvragen wanneer u vragen heeft over uw eigen leef-/zorgsituatie. Eén van de cliëntadviseurs van Welzijnswerk komt dan graag bij u op bezoek.

Sinds 2016 is Welzijnswerk Midden-Drenthe op verzoek van de gemeente Midden-Drenthe het centrale punt voor onafhankelijk cliëntadvies- en cliëntondersteuning. Dit betekent dat de cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe klaar staan om u te helpen.

U kunt de cliëntondersteuners vragen u te helpen bij het doen van een aanvraag voor WMO-hulp van de gemeente (zoals huishoudelijke hulp of woningaanpassing of dergelijke).

Of bij een aanvraag voor verzorging thuis of in een verpleeghuis.

Heeft u een vraag? Schroom niet om contact met ons te zoeken. Wij zijn er voor u.

Wilt u weten wat Welzijnswerk nog meer voor u kan betekenen? Bel ons (088-1651200), stuur een e-mail (info@welzijnswerkmd.nl) of bezoek onze website

Kent u de zilverlijn van het nationaal ouderenfonds al?

Soms is het prettig om even uw hart te kunnen luchten of gewoon een gezellig praatje te maken. Zeker als u minder mensen ziet dan u zou willen. Een wekelijks of tweewekelijks telefoontje van beldienst de Zilverlijn is dan een uitkomst.

Voor meer informatie kunt u kijken op:

<https://ouderenfonds.nl/activiteit/zilverlijn/>

Mist u structureel een gezellig praatje of ziet u minder mensen dan u zou willen? Dan kunt u contact opnemen met de ouderenwerkers. Wij kunnen samen met u kijken welke stappen er genomen kunnen worden om hier verandering in te brengen.

Wij zijn te bereiken op 088 16 51 200 of via info@welzijnswerkmd.nl

De Duofiets

Wilt u graag fietsen, maar durft u niet meer alleen op de fiets? Dan is de duofiets misschien een goede oplossing voor u. Het is mogelijk om met een vrijwilliger van Welzijnswerk Midden-Drenthe hiermee op pad te gaan. Op de duofiets zit u naast elkaar in plaats van achter elkaar. Hierdoor kunt u onderweg gemakkelijk met elkaar praten en samen genieten van de buitenlucht en de omgeving.

De duofiets heeft elektrische trapondersteuning en een gemakkelijke instap omdat de zitting van de passagier kan worden gedraaid. De fiets kan ingesteld worden op wel of niet meetrappen. Dit kunt u zelf beslissen. U kunt ook met een familielid, kennis of vriend een tochtje maken op deze speciale fiets. De eerste keer krijgt u vooraf uitleg en instructie van een vrijwilliger over het gebruik van de duofiets. Zo gaat u goed voorbereid op weg.

MEER INFORMATIE

Welzijnswerk Midden-Drenthe heeft zelf geen duofiets, maar we kunnen u als inwoner van Midden-Drenthe wel helpen met informatie over waar u er één kunt huren of lenen. U kunt hiervoor bellen op werkdagen tussen 08:30 uur en 12:00 uur naar 088 16 51 200.

GOED OM TE WETEN

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen en heffingen.

Heeft u een inkomen op bijstandsniveau en geen vermogen en bent u daardoor niet in staat om de gemeentelijke belastingen te betalen? Dan kunt u in aanmerking komen voor kwijtschelding. Dit geldt ook voor startende ondernemers en/of kleine zelfstandigen met een inkomen op bijstandsniveau.

Medipoint: (uitleenpunt hulpmiddelen van Icare)

Boots Apotheek

Ericalaan

9411 AP BEILEN

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 08:00 uur tot 17:30 uur



Rijbewijskeuring:

Voor rijbewijskeuringen kunt u terecht in huisartsenpraktijk De Rode Hoed, Dingspelstraat 16 in Beilen. Hiervoor kunt u contact opnemen met Mw. G. Oldenkamp-Kussendragers, tel. 06-50578155. Zij komt één keer in de twee of drie weken op zaterdag naar Beilen.

Mensen hoeven geen potje urine mee te nemen en hoeven niet nuchter te zijn.
Het tarief is € 50,- ongeacht hoe uitgebreid de keuring is en hoe lang die duurt.

Wij kregen van één van onze adverteerders het verzoek om onderstaand bericht in onze nieuwsbrief op te nemen.

Rijbewijskeuringen CBR in Beilen

Beilen- Een medische keuring voor het verlengen van uw rijbewijs is nodig wanneer u 75 jaar of ouder bent of wanneer u een zgn. groot rijbewijs (C/D/E) gaat halen of vernieuwen, of wanneer u om medische reden een arts moet bezoeken van het CBR.

Automobilisten kunnen zich via Regelzorg Rijbewijskeuringen in gezondheidscentrum de Lijnwoerd medisch laten keuren voor de verlenging van hun rijbewijs.

Automobilisten van 75 jaar en ouder betalen € 55,00.

Voor houders van rijbewijs C/D/E tot 75 jaar is de prijs € 70,00.

Afspraak maken

Een afspraak voor het spreekuur kunt u uitsluitend maken via RegelZorg:

Gemakkelijk en snel via onze website: www.regelzorg.nl of tijdens kantooruren via de afsprakenlijn: **088-23 23 300**.

Voor het laten invullen van een rapport oogarts gaat u naar www.regelzorg.nl/oogarts of belt u ons.

De Procedure

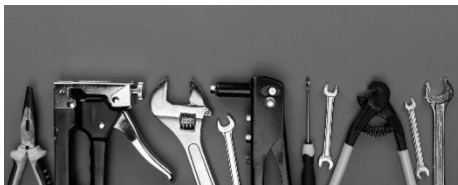
Houd zelf de einddatum van uw rijbewijs in de gaten en begin 4 maanden voor deze datum met het verlengen van uw rijbewijs, indien u ook medisch gekeurd moet worden.

De eerste stap is het kopen en invullen van een Gezondheidsverklaring. Dat kan online op mijn.cbr.nl, via DigiD met SMS- of App-verificatie. Een papieren Gezondheidsverklaring kunt u kopen bij de meeste gemeenten of via RegelZorg.

Deze vragenlijst over uw eigen gezondheid moet u eerst zelf invullen en opsturen naar het CBR.

Als antwoord krijgt u van het CBR het Verslag (soms meer dan één), die de keuringsarts moet invullen. Op dát moment kunt u pas een afspraak maken voor de keuring.

De artsen waar RegelZorg mee samenwerkt, zijn aangesloten bij ZorgDomein. Zij vullen de formulieren digitaal voor u in en versturen deze direct naar het CBR. Meer informatie over de procedure leest u op de website van RegelZorg.



Repaircafé Beilen:

Van september t/m juni iedere 2^e zaterdag van de maand

Tijd : van 10:00-13:00 uur

Locatie : Kampstraat 2 (bibliotheek), Beilen.

Repaircafé Bovensmilde:

Laatste zaterdag van de maand van januari tot november

Tijd : van 13:00 tot 17:00 uur.

De kleding ruil/inbrengwinkel Noppes is open van 14:00 tot 16:00 uur.

Locatie : De Walhof, de Walstraat, Bovensmilde

Repaircafé Westerbork:

Iedere derde zaterdag van de maand

Tijd : 10:00 – 13:00 uur

Locatie : Annie Londohuis, Westerbork

Op deze locaties kunt u ook voor een kopje koffie of een praatje terecht.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS



Hoe bereik je de politie:

Politie: 0900-8844

Spoed: 112

voor doven en slechthorenden: 0900-1844

voor doven en slechthorenden: 0900-8112

www.politie.nl

www.politie.nl/onderwerpen

www.meldmisdaadanoniem.nl

www.slachtofferhulp.nl

0800-7000

0900-0101 2,8 cent p/m, starttarief 9,51 cent.

Huisartsenpost

0900-1120112

Gemeente Midden-Drenthe

0593-539222

Voor vragen of maken van een afspraak dient u bovenstaand nummer te bellen.

De zaken waarvoor u een afspraak kunt maken zijn producten zoals: een rijbewijs, paspoort, identiteitskaart.

Maar ook vragen over de WMO, vragen over gemeentelijke belastingen en zaken rondom bouwen en wonen. Producten waarvoor men nu ook al met of zonder afspraak terecht kan in de Gemeentewinkel tijdens de openstelling van het gemeentehuis.

***Kopij voor de volgende nieuwsbrief voor 15 augustus 2023 inleveren op het adres:
Asserstraat 5C, 9411 LH BEILEN***

Per e-mail kan ook: seniorenvanu-middendrenthe@kpnmail.nl

Wanneer er voor het verschijnen van de volgende nieuwsbrief belangrijke informatie is, wordt dit op de website geplaatst. Ook is het mogelijk, dat u een e-mail ontvangt.

Wanneer u op de hoogte wilt blijven is het belangrijk dat wij uw e-mailadres kennen. Heeft u dit al aan ons doorgegeven, maar verandert u dit, geeft u dat dan ook aan ons door. Dat kan door een e-mail te sturen naar:

seniorenvanu-middendrenthe@kpnmail.nl

Het adres van onze website is:

www.seniorenvannumiddendrenthe.nl

Nieuw lid?

Wanneer u iemand kent, die lid wil worden van onze vereniging, kunt u het formulier, geplaatst op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, gebruiken en dit sturen naar:

SvN MD

Asserstraat 5 C

9411 LH Beilen.

U kunt het formulier ook via e-mail sturen naar: **seniorenvanu-middendrenthe@kpnmail.nl**

Het hele formulier moet ingeleverd worden.

De redactie wenst u een mooie, zonnige zomer.



INSCHRIJFFORMULIER SENIOREN VAN NU MIDDEN-DRENTHE

Ingangsdatum lidmaatschap: _____

M/V	Naam:	Voorletter(s):	Geb. dat.:
Partner: M/V	Naam:	Voorletter(s):	Geb. dat.:
	Adres:	Postcode en woonplaats:	
	Telefoon: Mobiel:	e-mail:	Huw. dat.:
	Bankrekening (ibannummer):		

Wat wij doen met uw persoonsgegevens

Bovenstaande gegevens gebruiken wij voor:

- Ledenadministratie (secretaris);
- Financiële administratie, incasso, registreren deelname aan reizen (penningmeester);
- Voor het bezorgen van de nieuwsbrief: de contactpersoon krijgt alleen de adressen van de leden, die in zijn/haar wijk wonen.
- Om aandacht te kunnen besteden aan: verjaardagen, ziekte enz.

Wij verstrekken of verkopen deze gegevens niet aan derden. Wanneer er een e-mail verzonden wordt naar alle leden waarvan wij een e-mailadres hebben, gebeurt dit als bcc, dat wil zeggen dat uw e-mailadres voor anderen onzichtbaar is.

Tijdens bijeenkomsten kunnen foto's gemaakt worden, die gebruikt (kunnen) worden voor plaatsing op de website, persberichten en andere promotiedoeleinden om Senioren van Nu Midden-Drenthe bij een breed publiek onder de aandacht te brengen.

Mocht u hier bezwaar tegen hebben, kunt u dit bij het bestuur kenbaar maken.

Ik/wij machtig(en) Senioren van Nu Midden-Drenthe om de verschuldigde contributie door middel van automatische incasso van mijn/onze rekening af te schrijven.

Ik maak/wij maken zelf het verschuldigde bedrag over door bijschrijving op rekening NL64 RBRB 09289 29 566 van Senioren van Nu Midden-Drenthe

De contributie bedraagt € 25,- per jaar. Het tweede lid op hetzelfde adres betaalt € 20,-

Ingangsdatum machtiging: _____

handtekening:

handtekening partner:

Onze voorkeur gaat uit naar automatische incasso. Dit is voor u gemakkelijk en het bespaart kosten.

Dit gehele formulier volledig ingevuld en ondertekend inleveren.

Het inschrijfformulier kan per e-mail gestuurd worden naar:

seniorenvannu-middendrenthe@kpnmail.nl

of per post naar Asserstraat 5-C, 9411 LH BEILEN