



Prettig oud(er) worden in de gemeente Raalte

Iedereen heeft andere wensen en behoeften als het om ouder worden gaat. Deze nieuwsbrief is er om jou te informeren en inspireren. Heb je zelf een vraag, waardevolle tips of informatie die gedeeld kan worden met andere mensen? Laat het vooral weten.

Augustus 2024

Parkinsongroep



InteraktContour is maandag 15 juli gestart met een Parkinsongroep. Deze groep is speciaal voor mensen met Parkinson en richt zich op hun unieke behoeften.

Samen actief en steunend

In deze groep staan welzijn en persoonlijke ontwikkeling centraal. De focus ligt op activiteiten die helpen om actief te blijven, zoals het verbeteren van balans, conditie en spierkracht. Ook is er aandacht voor geheugentraining en creatieve bezigheden. Deelnemers vinden het waardevol om contact te hebben met anderen in een vergelijkbare situatie. Zoals een deelnemer het verwoordt: "Je vindt herkenning en steun bij elkaar. Het geeft je doel en perspectief in het omgaan met je ziekte."

Interakt Contour nodigt mensen met Parkinson uit om deel te nemen aan deze groep.

Wanneer: op maandagochtend in de **oneven weken**

Tijd: 09.30 - 12.00 uur

Locatie: Schuilenburg, Landrechtweg 2, Raalte

Belangstelling om deel te nemen? Je bent van harte welkom! Voor aanmelden of meer informatie neem je contact op met [Annie Jager](#) of [Leonie de Goede](#).

Levenstestament



Wie regelt mijn zaken als ik het zelf niet meer kan?

Deze vraag wordt vaak aan ons als notarissen gesteld. Dit zal in eerste instantie de rechter doen. Je kunt in een levenstestament ook zelf iemand aanwijzen die

zaken voor je regelt. Dit kunnen zaken zijn op financieel gebied, maar ook op het medisch vlak.

Wie kun je dan aanwijzen?

Je mag zelf bepalen wie je aanwijst. Je kunt bijvoorbeeld jouw partner aanwijzen, maar ook jouw kind(eren). Vaak wordt in eerste instantie voor de partner gekozen. In tweede instantie worden vaak kinderen als gevolmachtigden aangewezen. Dat kunnen alle kinderen samen zijn, maar het mag ook één kind zijn. Maar je kunt in het levenstestament ook iemand anders aanwijzen. Het belangrijkste is, dat je degene die je aanwijst volledig kunt vertrouwen. En, misschien is het ook wel verstandig om toezicht te regelen. In het levenstestament kun je spelregels opnemen waaraan degene die je aanwijst (de gevolmachtigde) zich moet houden. Zo kun je regelen dat schenkingen alleen gedaan mogen worden aan bepaalde personen.

Wat kan de financieel gevolmachtigde voor jou regelen?

De financieel gevolmachtigde kan rekeningen voor je betalen, de belastingaangifte voor je indienen, maar ook bijvoorbeeld jouw ziektekostenverzekering wijzigen, jouw huis verkopen of een woning voor je huren. Kort samengevat alle financiële zaken die je zelf altijd regelt.

Wat kan de medisch gevolmachtigde voor mij regelen?

Als je niet meer zelf kunt meebeslissen over een zorgplan, of afspraken kunt maken met jouw diëtist of bijvoorbeeld jouw huisarts, kan jouw medisch gevolmachtigde namens jou overleggen en hierover afspraken maken.

Wanneer moet ik een levenstestament regelen?

Een levenstestament kun je maken als je in staat bent om jouw wil te bepalen. Dit betekent ook dat je op tijd dit soort zaken moet regelen.

Wil je meer informatie over een levenstestament?

Op ons kantoor liggen brochures voor je klaar. Ook staan brochures op onze website: www.notariaatsalland.nl. Uiteraard bestaat ook de mogelijkheid om deze onderwerpen persoonlijk met ons te bespreken.

Notariaat Salland
Munstersestraat 8
8102 CB Raalte
0572-35 88 33
raalte@notariaatsalland.nl

Vraag en antwoord

Ik maak mij zorgen over de buurman. Hij is alleen en ik zie dat hij moeite heeft om de alledaagse dingen zelfstandig te blijven doen. Hoe kan ik helpen?

S1 verpleegkundigen [Heidi Lammertsen](#), [Jeannet Kleine Schaars](#) en [Monique Peters](#) zijn er voor alle vragen op het gebied van zorg, welzijn, veiligheid of wonen.

Wat is en doet de Algemene Hulpdienst Gemeente Raalte?

De Algemene Hulpdienst (AHD) helpt sinds 1988 inwoners van Raalte, Broekland, Heino, Luttenberg, Mariënheem, Heeten, Nieuw Heeten en Schoonheten met hulpvragen die zij zelf niet kunnen oplossen. Dit kan variëren van vervoer en klusjes tot boodschappen en computerhulp. In 2023 hebben 94 vrijwilligers 1951 hulpvragen beantwoord.

Hoe werkt het?

De AHD heeft een kantoor in het Annahuis (Raalte) en in het Kulturhus (Heeten). Van maandag t/m vrijdag kun je 's ochtends tijdens openingstijden telefonisch of per mail je hulpvraag melden. Een vrijwilliger wordt dan gekoppeld aan je vraag. De hulp is gratis, maar eventuele kosten zoals vervoer worden in rekening gebracht.

Vrijwilliger worden?

De AHD draait volledig op vrijwilligers en ontvangt subsidie van de gemeente Raalte. Je kunt als vrijwilliger helpen als telefoonwacht, uitvoerend vrijwilliger, coördinator of bestuurslid. Het is afwisselend en dankbaar werk en je bepaalt zelf je beschikbaarheid. Nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom. Interesse? Laat het ons weten!

Meer informatie

Bezoek www.hulpdienstraalte.nl of neem contact op:

- Raalte: 06-5885 1935 (werkdagen 9.30-11.30u) raalte@hulpdienstraalte.nl
- Heeten: 06-3035 1940 (werkdagen 9.00-10.00u) heeten@hulpdienstheeten.nl

Om over na te denken...

Gezondheid is een breed begrip.

Wat vind jij belangrijk als het gaat om gezondheid?

Als het gaat om gezondheid, vinden we het belangrijk om te reflecteren op wat voor jou persoonlijk van waarde is. Denk na over welke aspecten van jouw welzijn je als essentieel beschouwt, zoals lichamelijke activiteit, voeding, sociale contacten en geestelijke balans. Wat zijn jouw prioriteiten voor een gezonde levensstijl? Hoe kun je jouw dagelijkse routines aanpassen om je gezondheid te verbeteren? We nodigen je uit om hierover na te denken en te delen wat jij belangrijk vindt voor jouw eigen welzijn. Jouw inzichten kunnen helpen bij het creëren van een gezondere en gelukkigere levensstijl.

Op pad met Dinie

De 85-jarige Dinie is op zoek naar een maatje die met haar een toertochtje wil maken buiten het dorp. Ze geniet van uitstapjes naar Deventer of Zwolle om een kopje koffie te drinken en de omgeving te verkennen. Mevrouw woont in Raalte en heeft een auto nodig, liefst met ruimte voor een rolstoel. Ze is flexibel in haar planning, behalve op dinsdag en vrijdag. Reiskosten worden vergoed en je krijgt de kans om deel te nemen aan themabijeenkomsten en vrijwilligersuitjes van Evenmens. Wil jij Dinie helpen om haar dagen wat leuker te maken? [Klik hier voor meer informatie.](#)



Wijz welzijn Raalte
Boeierstraat 10K
8102 HS Raalte
038 - 85 15 700
raalte@wijz.nu



