



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.

December 2024

Gezellige start van 2025

Begin het nieuwe jaar met muziek en gezelligheid tijdens de eerste muziekochtend van 2025 bij Ontmoetingscentrum Kom d'r In Raalte!

Op donderdagochtend 9 januari opent het Annahuis de deuren voor een muzikale start van het jaar, inclusief een gezellige nieuwjaarsborrel.

Muziek heeft voor mensen met geheugenproblemen vaak een bijzondere betekenis. Het herinnert aan mooie momenten en brengt een glimlach op het gezicht. Tijdens deze morgen zorgen vrijwilligers voor sfeervolle muziek en zang, en nodigen ze iedereen uit om mee te zingen, te genieten en elkaar te ontmoeten.

Of je nu zelf geheugenproblemen hebt, mantelzorger bent, of als familielid, vriend of kennis betrokken bent. Je bent van harte welkom. Het is een laagdrempelige manier om samen te komen en het nieuwe jaar in te luiden.

[Klik hier voor meer informatie.](#)

Bereid je nu vast voor op later



Diverse technologieën kunnen dagelijkse taken vergemakkelijken en je minder afhankelijk maken van anderen. Belangrijk is te weten welke producten bij

jouw toekomstige wensen passen. Denk aan afstandsbedieningen voor gordijnen, deuren en verlichting, valdetectie, medicijnalarm en diverse apps voor smartphones en tablets.

Bereid je nu al voor op later, ook als het nog niet nodig is. Stel jezelf vragen zoals: weet je hoe je online boodschappen doet? Ben je bekend met GPS trackers en hun voordelen? Weet je welke mogelijkheden er zijn om zelfstandig te blijven bij verminderde mobiliteit?

Leer tijdig omgaan met deze hulpmiddelen en ontwikkel routines. Gebruik nu al een medicijnalarm om een patroon in te slijten, zodat je later niet vergeet je medicatie in te nemen. Zo kun je langer zelfstandig blijven en professionele ondersteuning uitstellen of voorkomen.

Tips vanuit de Digitale Huiskamer



De website [Samen Beter Thuis](#) biedt een uitgebreide verzameling onderwerpen en praktische tips voor het dagelijks leven op oudere leeftijd.

Kom je er niet uit of heb je een andere digitale vraag? Vrijwilligers van de Digitale Huiskamer helpen je graag! Zij zijn er om jou te helpen met vragen over de mobiele telefoon, laptop, computer, tablets en e-readers.

Let op: In december is er geen Digitale Huiskamer. In januari staan vrijwilligers weer voor je klaar.

12 wekelijks trainingsprogramma Veilig op de fiets



Trainingsprogramma
Veilig op de fiets
Start maart 2025

Wil je graag blijven fietsen? Maar heb je extra vertrouwen nodig? Of heb je moeite met op- en afstappen? Doe dan mee met dit 12-

wekelijkse trainingsprogramma en krijg onder begeleiding van ergo- en fysiotherapeuten meer vertrouwen en voldoende kracht om te blijven fietsen.

Voor kosten en meer informatie neem contact op met [Ergotherapie Salland](#) of bel 06 - 45 04 28 77.

Pubquiz voor 55 plussers



Begin 2025 op een gezellige manier met de pubquiz avond speciaal voor 55-plussers! Het wordt een avond vol plezier, uitdaging en nieuwe ontmoetingen. Of je nu een ervaren quizmaster bent of gewoon zin hebt in een leuke avond, iedereen is van harte welkom. Hapjes en drankjes staan voor je klaar.

Datum: Donderdag 2 januari 2025 19:00 - 21:30 uur

Locatie: TraXX, Schapenstraat 3, Raalte

Kosten: € 5,00 per persoon

[Klik hier voor meer informatie of om je op te geven.](#)

Vraag en antwoord

Ik heb het overzicht over mijn financiën verloren door stijgende kosten. Kan iemand mij helpen dit weer te krijgen?

Humanitas Thuisadministratie kan helpen geldzaken en administratie op orde te brengen en te houden.

Humanitas Thuisadministratie

06 48 16 10 70

ta.raalte@humanitas.nl

Om over na te denken.....



Financiën

Financiën gaan over geld, een onmisbaar onderdeel van het leven.

Lukt het jou om maandelijks rond te komen? Maak je je weleens zorgen over jouw financiële situatie?

Pien (76 jaar): "Ik woon alleen en ontvang maandelijks een AOW uitkering. Toch lukt het mij om hier comfortabel van te leven. Via de bankapp houd ik mijn financiën bij. Ik geef weinig om luxe, houd aanbiedingen in de supermarkt in de gaten en spaar maandelijks een klein bedrag om elk jaar met mijn kleinkinderen naar een pretpark te gaan, iets waar ik enorm van geniet."

Jeu de Boules, kom erbij!

Elke maandag komt een enthousiaste groep mannen om 10.30 uur bij elkaar om Jeu de Boules te spelen bij wijkcentrum De Noaber (Schuilenburg).

Zij verwelkomen nieuwe leden, mannen én vrouwen, met open armen. Het is niet alleen een leuke manier om actief te blijven, maar ook om nieuwe mensen te ontmoeten en plezier te hebben.

Heb je zin om eens mee te doen? Sluit je dan aan bij de groep! Iedereen is van harte welkom, ongeacht je ervaring met het spel.

Uitprobeerservice Thuis technologie

Deze service biedt de mogelijkheid om bepaalde producten uit te proberen, alvorens ze worden aangeschaft.

[Benieuwd wat er allemaal uit te proberen valt? Klik hier om de folder door te bladeren.](#)



Schrijf en ontvang leuke post van een postmaatje

Project postmaatje

Stichting Eefies heeft project Postmaatje opgezet om mensen met elkaar te verbinden en eenzaamheid tegen te gaan. Wie wordt er nou niet blij van een leuke kaart of brief?

Project Postmaatje is bedoeld voor iedereen die een steuntje in de rug kan gebruiken of gewoon blij wordt van post.

Je kunt op twee manieren meedoen:

- 1. Eenmalige Kaartenacties:** Hierbij sturen veel mensen een kaart naar iemand die in het zonnetje gezet wordt. Dit kan bijvoorbeeld voor een verjaardag zijn of voor iemand die ziek is.
- 2. Vaste Correspondenties:** Hierbij krijg je een vast schrijfmaatje en stuur je elkaar 4 tot 8 keer per jaar post.

Wil je meer informatie of meedoen? [Klik dan hier.](#)



WijZ welzijn Raalte
Boeierstraat 10K
8102 HS Raalte
088 - 478 06 10
raalte@wijz.nu

