



# welstad Actueel

[www.welstad.nl](http://www.welstad.nl) Tel. 0599 - 635 999

## Stadskanaal Breed

### Zorgen voor een partner met dementie

Zorgen voor een naaste heeft grote invloed op het leven. Zeker wanneer de zorgen er 24 uur per dag zijn en langere tijd doorgaan. Of er anderen zijn met wie de zorg gedeeld kan worden? Is er sprake van een gedragsverandering? Dit zijn allemaal factoren die de risico's op overbelasting bij de mantelzorger vergroten.

Mantelzorgers die zorgen voor een partner met dementie hebben hier allemaal mee te maken. Zij kunnen een beroep doen op ondersteuning, zoals hulp voor de naaste in de vorm van thuiszorg en dagbesteding. Misschien zijn er naasten die iets kunnen ondernemen met de partner. Voor informatie over dementie is er het Alzheimer Café en zijn er beroepskrachten met kennis van zaken.

**Hoe gaat het met de mantelzorger?**  
Hieronder ervaringen van oud-deelnemers:

*"Mijn echtgenote is zeven jaar dement geweest en vijf jaar ging ik elke donderdagmiddag naar de lotgenotengroep in de Spont. Twee dames hebben daar de leiding en zij hebben de nodige ervaring. Je krijgt alle tijd om je verhaal te doen en*

*vragen te stellen. Ieder lotgenoot heeft een eigen verhaal en daar kun je veel van leren. Kom maar eens een keer; je kunt zo even binnenlopen, Doen! Of je kunt ook eerst kennismaken. Oh ja, nog één ding, je mag niets van verhalen van de ander naar buiten brengen; het moet binnen deze groep blijven."*

*"Ik vond het fijn om mijn verhaal kwijt te kunnen en dat er naar je geluisterd werd door mensen die weten waarover je het hebt. Omdat we allemaal in hetzelfde schuitje zaten, wisten we van elkaar heel goed waar we het over hadden en konden we elkaar steunen en tips geven. Ik vond de 2e donderdagmiddag van de maand ook prettig om er even uit te zijn."*

De bijeenkomsten zijn elke tweede donderdagmiddag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur in Stadskanaal. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lucie Doornbos van Stichting Welstad. Daarna volgt een kennismakingsgesprek met een van de twee begeleiders, zodat u voor uzelf na kunt gaan of de groep iets voor u is.

Mail: [info@welstad.nl](mailto:info@welstad.nl) Tel: 0599-635 999

### Inclusief sporten

Een belangrijk onderdeel van het sportakkoord is inclusief sporten. Ina Deuring van stichting DWS maakt zich hard voor dit onderwerp. DWS concentreert zich op het sporten voor mensen met een beperking, maar Deuring zou het liefst zien dat de stichting overbodig wordt. „In mijn ideologie hoeven we niet meer te bestaan. Het moet gewoon normaal worden dat mensen die net even iets anders zijn gewoon mee kunnen sporten."

Een mooi eerste initiatief voor Inclusief sporten in 2022 komt vanuit ReumActief en Fysiotherapie Musselkanaal die op zaterdag 19 maart een Lentewandeling in Ter Apelkanaal organiseren. Dit is een eerste van vier wandelingen die voor iedereen toegankelijk zijn, ook

voor mensen met fysieke of verstandelijke beperkingen. Er zijn verschillende afstanden, zodat ook rolstoel- en rolstoelgebruikers kunnen meedoen.

**Voor nadere informatie of inschrijven:**  
[www.reumactief.info](http://www.reumactief.info).

O ja, bezoek ook eens de website van Uniek sporten: [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl).

Op deze site is veel te vinden over aangepast sporten in het hele land. Bij Welstad richt vooral buurtwerker sport Arnesto Ovaa zich op dit onderwerp. Uw vragen en opmerkingen zijn welkom via 06-36557701 of [a.ovaa@welstad.nl](mailto:a.ovaa@welstad.nl).



### Energiearmoede: deel jouw verhaal!

Steeds meer mensen raken in de financiële problemen door stijgende (energie) prijzen. Mensen dreigen in de schulden terecht te komen. Hoe kun je mensen bijstaan die door het ijs zakken? Verschillende organisaties in Oost-Groningse gemeenten die ik hierover sprak missen de regie hierover. Wie pakt wat op? Hoe krijg je ieder hiervoor aan tafel? En waar ligt dan wiens verantwoordelijkheid? Welzijnsorganisaties krijgen te maken met zorgwekkende situaties. Mijn belangrijkste vraag is: Hoe voorkomen we dat mensen uit huis gezet worden en/of in diepe schulden terecht komen? Daar wordt niemand gelukkig van, ook de woningbouw en energieleveranciers niet. Soms is de problematiek (die op zich niet nieuw is) niet helder, omdat het te ver van iemands warme bed staat.

**Waar hebben we het over?**

Alleenstaande moeder: „Doordat ik al langere tijd weet dat er een dure rekening aan komt, ga ik er al naar leven. Ik kies er bijvoorbeeld voor om één kamer te verwarmen waar ik en mijn dochter vooral leven, tv kijken en eten." Ander voorbeeld: Voor nieuw energiecontract per 1 maart gaat een zelfstandig ondernemer € 614,= per maand betalen. Hij heeft nu geen werk door de coronamaatregelen. Hij zit nu op € 269,=. 'Afgelopen maanden stond de thermostaat niet hoger dan 19° en 's avonds hooguit 20°. In een matig tot slecht geïsoleerd huis is dat best koud. Ik zit vaak met handschoenen aan te werken. Ik ben nu met alleen de hypotheek (518 euro) en de energierekening al bijna door de bijstand heen."

Er is ook nog veel onduidelijkheid over de regelingen. Iedereen met een inkomen op of net boven het sociaal minimum ontvangt eenmalig een bedrag van 200 euro, zo valt op de websites van de gemeenten te lezen. De uitvoering hiervan is echter nog niet opgestart. (zie <https://www.stadskanaal.nl/actueel/nieuws/nieuwsbericht/artikel/extra-energietslag-voor-lagere-inkomens>). Mensen met een uitkering van de gemeente Stadskanaal ontvangen deze automatisch, anderen moeten dit aanvragen.

En de overheid heft minder belasting over de energierekeningen. Echter merk je daar in je voorschot bedrag niet direct iets van. Dat zie je terug op je jaarrekening. Ook als je dat helemaal niet nodig hebt. Daarom is bijvoorbeeld de kerk in Apeldoorn (en inmiddels ook in Onstwedde) een energiefonds gestart waar mensen dit geld op kunnen storten als zij het zelf niet nodig hebben. De kerken zorgen er dan voor dat het wel bij de mensen komt die het echt nodig hebben.

Ik zou iedereen op willen roepen om zich te melden bij zijn/haar gemeente als hij/zij problemen voorziet of heeft. Ik weet hoe lastig het is om hulp te vragen. Stap echter over je schaamte of trots heen en doe het. Hoe meer mensen zich melden die hiermee te maken hebben of krijgen, hoe urgenter het wordt om dit aan te pakken. Jouw verhaal en input is dus nodig om er structureel iets aan te veranderen. Dan wordt de omvang duidelijker. Zo willen we mensen uit hun warme bed trekken jouw concrete kou in. Anders blijven organisaties elkaar aankijken wie er iets aan gaat doen.

Dus ervaar of voorzie jij problemen door de stijging van energieprijzen? Meld je bij Dennis Jager, ervaringsdeskundige armoede/schuldproblematiek bij Welstad: [d.jager@welstad.nl](mailto:d.jager@welstad.nl) of bel met 06-82154476. Ook kunt u langskomen tijdens 1 van onze spreekuren. Ga voor meer informatie over de tijdstippen & locaties van de spreekuren naar [www.welstad.nl](http://www.welstad.nl).

**COLOFON**  
Verantwoordelijke instellingen  
Stichting Welstad

**Verantwoording**  
De redactie behoudt zich het recht voor artikelen in te korten en te redigeren, met inachtneming van de essentiële inhoud van het verhaal.

**Redactieadres** Redactie Welstad Actueel,  
Gandhiplein 5, 9501 DB Stadskanaal,  
e-mail: [welstadactueel@welstad.nl](mailto:welstadactueel@welstad.nl)

## Vrijwilligersavond in maart gaat niet door

Jaarlijks wordt er op de vooravond van NLdoet binnen de gemeente Stadskanaal een vrijwilligersavond georganiseerd. Op diezelfde avond wordt ook de vrijwilligersprijs uitgereikt.

De afgelopen twee jaar is de vrijwilligersavond niet doorgaan in verband met de maatregelen die we hebben moeten treffen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen. De gemeentelijke vrijwilligersprijs is voor het laatst in 2020 uitgereikt tijdens het Leer en Doe Festival, dat online plaatsvond.

Met nog steeds de onzekerheid ten opzichte van het coronavirus lukt het ons niet om de vrijwilligersavond in maart te organiseren. Ons streven is om later dit jaar een gezellige avond voor alle vrijwilligers binnen de gemeente Stadskanaal te organiseren en de vrijwilligersprijs uit te reiken. Ook willen we het Leer en Doe

Festival in september weer organiseren.

Wil je op de hoogte blijven van het laatste nieuws met betrekking tot de vrijwilligersavond, de vrijwilligersprijs of het Leer en Doe Festival 2022? Houd dan onze website [www.vipstadskanaal.nl](http://www.vipstadskanaal.nl) in de gaten.

### Wij zoeken jou!

Help jij ons met het organiseren van de vrijwilligersavond en/of het Leer en Doe Festival? Kom dan bij onze werkgroep. Vragen? Mail of bel Milena Oldenziel, buurtwerker bij Welstad en VIP! Ondersteuner: [m.oldenziel@welstad.nl](mailto:m.oldenziel@welstad.nl), tel. 06 360 106 10

Deze informatie is opgesteld met de kennis van vandaag en onder voorbehoud van actuele ontwikkelingen. Wij volgen de richtlijnen van het RIVM



## Kunst en jeugd

KunstwerkT NL en Impacter Stadskanaal zijn op zoek naar jonge kunstenaars van 14 tot en met 27 jaar die hun talenten willen inzetten!

We zoeken jonge ontwerpers en creatievelingen die posters willen ontwerpen, filmpjes willen maken, kaarten willen ontwerpen, en die tekeningen of foto's voor op mokken willen maken. Ben jij creatief, wil jij je talenten inzetten en

andere creatievelingen ontmoeten? Dan zoeken wij jou! Stuur ons een bericht via instagram of WhatsApp!

Instagram: [impacterstadskanaal](https://www.instagram.com/impacterstadskanaal)  
WhatsApp: Coach Jesper: 06 822 824 50



## Actieve 90+'er bij linedancegroep in Stadskanaal

Eelke Terpstra uit Bronneger is onlangs 91 jaar geworden. Vanaf 2003 danst hij op dinsdagmiddag samen met zijn vrouw Hetty in De Rank bij de linedancegroep van Fenna Schipper uit Stadskanaal. De favoriete dans van Eelke is de Texas Wals. Volgens Eelke is dansen een uitstekende manier van bewegen om de aftakeling van de hersenen te voorkomen of te vertragen. Dansen is namelijk lopen, zingen en denken tegelijk, maar dan met hart en ziel. Hopelijk kunnen hij en zijn vrouw, en al zijn mededansers, het dansen nog een aantal jaren volhouden.



## In beeld

### Lunch in Buurtcentrum Maarswold

Het was een gezellige boel tijdens de lunch op woensdag 9 februari in buurtcentrum Maarswold in Stadskanaal. Na de lunch was er nog een klein bingo.

Het was de eerste lunch in een serie van vele. Het buurtcentrum organiseert 1x per maand een lunch op de woensdagmiddag.



## Agenda en Mededelingen

### INLOOP SPREEKUR

Bent u inwoner van de gemeente Stadskanaal en heeft u vragen rond financiën, wonen, werk of relatie? Welstad biedt op vijf plekken in de gemeente een fysiek spreekuur aan voor advies, ondersteuning, meedenken en een luisterend oor.

**Stadskanaal** heeft spreekuren op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend van 9.00 tot 11.00 uur (locatie: jongerencentrum De Kwinne, centrum Stadskanaal). Op woensdag tot 12.00 uur zijn tevens Humanitas en GKB aanwezig.

**Maarswold** heeft spreekuur in het buurtcentrum Maarswold (Utrechtselaan 138) op maandagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur.

**Cereswijk** heeft spreekuur in De Stobbe (Ceresstraat 44, Stadskanaal) op donderdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur.

**Musselkanaal/ Mussel** heeft op donderdagochtend een inloopsprekure van 10.00 tot 11.00 uur (locatie: MFA Lint, Willem Diemerstraat 7, Musselkanaal).

**Onstwedde** heeft wekelijks op dinsdagochtend het Inloophuis van 10.00 tot 12.00 uur voor informatie en advies, maar ook voor een kop koffie en een praatje (locatie: De Bolster, Boslaan 46, Onstwedde).

Daarnaast zijn wij elke werkdag tussen 9.00 en 17.00 uur telefonisch bereikbaar via 0599-635999. Tevens kunt u via [info@welstad.nl](mailto:info@welstad.nl) uw vraag stellen. U ontvangt óf een mail retour óf er wordt een telefonische afspraak met u gemaakt.

**Donderdag 3 maart**  
Stadskanaal, De Spont, Gandhiplein 3  
14.30 uur Parkinson Café, Werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT),  
Voor info: 0599-63 59 99

**Dinsdag 8 maart**  
Stadskanaal, De Spont, Gandhiplein 3  
19.00 uur Alzheimercafé, Dansende verhalen door dansdocente Marjan Oostmeijer.  
Voor info: 0599 – 63 59 99

**Woensdag 9 maart**  
Musselkanaal, Lint, Willem Diemerstraat 7  
19.30 uur Autisme groep  
Voor info: Jonathan van der Steege  
06-31670092

**Donderdag 10 maart**  
Stadskanaal, De Spont, Gandhiplein 3  
13.30 uur lotgenoten partner met dementie. En ik dan?  
Voor info: Lucie Doornbos, tel. 06-36550329

**Donderdag 10 maart**  
Stobbe (MFA de Schakel) Ceresstraat 44  
13.30 uur lotgenoten rouw en verlies  
Voor info: Gea Timmer 06-15867319

**Gezellig samen eten (in de wijk) (ovb van maatregelen)**  
Samen genieten van het gezamenlijk eten.  
Belangstellenden kunnen zich tot een week vooraf opgeven.

**Dinsdag 8 maart**  
Musselkanaal, De Stobbe, Ceresstraat 44  
17.00 uur, kosten € 5,-  
Voor info en opgave: Janny Eikens, tel. 06-15071201 of [j.eikens@welstad.nl](mailto:j.eikens@welstad.nl)

**Donderdag 10 maart**  
Stadskanaal, De Spont, Gandhiplein 3  
11.30 uur kosten € 6,75  
Voor info en opgave: Jochem van der Sluis, tel. 0599 - 65 20 50 of [ih.dejager@welstad.nl](mailto:ih.dejager@welstad.nl)

**Donderdag 17 maart**  
Stadskanaal, De Spont, Gandhiplein 3  
11.00 uur Lotgenoten NAH, Ergotherapeut Anneke Binkhorst en logopedist Yvonne Hoekstra  
Voor opgave en info: 0599-63 59 99

**Donderdag 17 maart**  
Stadskanaal, De Spont, Gandhiplein 3  
14.30 uur Parkinson Café, Viering 12 ½ jarig bestaan. Voor info: 0599-63 59 99

**Woensdag 16 maart**  
Musselkanaal, Lint, Willem Diemerstraat 7  
12.00 uur, kosten € 6,75  
Voor info en opgave: Johan Haandrikman 06-36536764 of Ina van Oosten 0599-617080

**Woensdag 23 maart**  
Onstwedde, De Bolster, Boslaan 46  
11.30 uur kosten € 6,75  
Voor info en opgave: Jan Moorlag, tel. 06-36143374