



welstad Actueel

www.welstad.nl Tel. 0599 - 635999

Onstwedde/Alteveer/ Musselkanaal/Mussel

Wandelen in coronatijd

Samen in beweging in Onstwedde en Alteveer. Bewoners nodigen bewoners uit om te gaan wandelen. Zo komen we aan meer mensen die buiten gaan wandelen en gaan we ook de eenzaamheid tegen, dus win-win (en dat is onze bedoeling).

Samen in beweging

Wandelen met zijn tweeën in coronatijd: adviezen en tips



Voldoende bewegen is ook in tijden van corona heel belangrijk. Hoe kun je de komende tijd op een verantwoorde en prettige manier blijven wandelen?

Wetenschappers drukken ons in deze tijden van het coronavirus op het hart: blijf in beweging. Sociale contacten moeten we de komende tijd zoveel mogelijk beperken om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Met zijn tweeën kun je uitstekend wandelen. Kijk naar de tips:

Houd 1,5 meter afstand

Houd 1,5 meter afstand bij iedere persoon die niet tot jouw eigen huishouden behoort. Dit geldt voor mensen die je tijdens je wandeling passeert, maar ook voor mensen met wie je samen aan het wandelen bent.

Let op hygiëne, ook onderweg

Het coronavirus verspreidt zich via vochtdruppels, zoals snot en speeksel. Spuug dus niet op de grond. Krijg je onderweg last van een loopneus, snuit je neus dan in een papieren zakdoek en gooi deze in een afvalbak. Hoest en nies in je elleboog. Raak onderweg zo min mogelijk voorwerpen aan. Soms ontkom je hier niet aan, bijvoorbeeld bij stoplichtknoppen. Raak je iets aan, ga dan daarna niet met je hand in je gezicht. Was bij thuiskomst goed je handen.

Zorg goed voor jezelf

Zorg ervoor dat je zo gezond mogelijk blijft. Wandel bijv. 2 a 3 keer per week gedurende minimaal 30 minuten. Eet gezond (onder andere voldoende groente en fruit) en zorg voor voldoende nachtrust. Ga dus liever niet met een lege maag op pad en vul je energie na een lange wandeling weer aan.

Telefoon: 0599-635 999



'Word psychisch fitter'

Maak je je weleens zorgen? Zit je even niet lekker in je vel? Of heb je last van stress? Maar wil jij leren hoe je psychisch fitter kan worden? Dan is de gratis cursus 'Word Psychisch Fitter', aangeboden door Lentis, iets voor jou. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten, op donderdagochtend (start 19 november, 10.00-12.00 uur) in de Bolster*. Meer informatie of opgeven? Neem contact op met Milena Oldenzijl van Welstad: 06-36010610 of m.oldenzijl@welstad.nl.

* Door de maatregelen omtrent het coronavirus zou het kunnen zijn dat we niet fysiek bij elkaar kunnen komen. De data en het genoemde tijdstip zullen dan gebruikt worden om telefonisch contact met u op te nemen.

Maak je je wel eens zorgen?
Heb je last van stress?
Voel je je wel eens somber?
Wil je je weer fitter voelen?



Dan is dit iets voor jou!

'Word Psychisch Fitter' verbeter je mentale conditie

In de cursus gaan we aan de hand van een Kiteswijzer oefenen met vaardigheden rond onze mentale conditie. Zodat:

- Je beter om kunt gaan met stress
- Je het weer leuk vindt om dingen te ondernemen
- Je weer lekkerder in je vel komt te zitten

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten op donderdagochtend van 10.00 uur - 12.00 uur

- Locatie: De Bolster, Boslaan 46 te Onstwedde
- Startdatum: 19 november 2020
- Data: 19 en 26 november, 3 en 17 december 2020, 7 en 14 januari 2021

Als we op deze data gezien corona niet live kunnen, dan zullen deze data gebruikt worden om op gezamenlijk tijdstip telefonisch contact te hebben met alle deelnemers.

Trainer: Anton Roerdink en Monique Wijffels, Preventiemedewerker Lentis OIP/ Preventie & WMO (In samenwerking met Stichting Welstad)

Deelname en cursusboek zijn gratis Koffie /thee voor eigen rekening

OPGAVE:

Bij Wilena Oldenzijl via email m.oldenzijl@welstad.nl of 06-36010610
➤ graag naam, geboortedatum, adres, tel nummer en kwalificatie doorgeven



Noord en Parkwijk

Zij gaan met pensioen...

Jaap Boer per 26 november en Hilda per 30 december

Interview Hilda



Hoe lang heb je bij Welstad gewerkt?

Vanaf 1 juni 1993 ben ik officieel in dienst, maar een jaar daarvoor ben ik begonnen als stagiaire, dus ik ben nu 28 jaar bij Welstad. Ik had het erg naar mijn zijn, dus ben ik gebleven. Op een gegeven moment ben je ouder en wordt de drempel steeds groter om een nieuwe stap aan te gaan. En het is ook altijd goed geweest bij Welstad.

Wat waren je werkzaamheden?

Ik ben als maatschappelijk werker begonnen en dit heb ik altijd gedaan. Dus voornamelijk de individuele vragen. In 1993 ben ik begonnen aan de Brummelkant, waar toen het hoofdkantoor was en ik werkte deels in de Trekschuit in de Parkwijk. Ik deed toen algemeen maatschappelijk werk en buurtmaatschappelijk werk. De netwerken die ik toen heb opgebouwd, zijn er nu grotendeels nog steeds.

Waarom ben je sociaal werk gaan doen?

Ik heb mijn HAVO-diploma gehaald en toen wilde ik naar de Politie Academie. Dat lukte niet en toen ben ik ervaring op gaan doen in andere banen. Vervolgens kreeg ik kinderen en ben ik thuisgebleven. Maar toen mijn jongste ouder was, ben ik weer gaan werken en heb ik tegelijkertijd de studie maatschappelijk werk gedaan. Dit kwam omdat mensen in mijn omgeving mij aanraadden om maatschappelijk werk te studeren. Ik ben gaan informeren en het vak is zo op mijn lijf geschreven. Het mooiste wat er is, is met mensen werken en een traject ingaan. Dit ga ik zeker missen, dat je mensen op weg kunt helpen.

Wat vond je het leukst aan je tijd bij Welstad?

Het contact met cliënten, dat houdt me gaande en daar haal ik energie uit. Vooral de beginperiode aan de Brummelkant blijft mij bij.

Wat is voor jou het belangrijkste werk dat je bij Welstad hebt gedaan?

Elke cliënt die je helpt en elk moment met cliënten, heeft veel betekenis. Ieder succes(je) is een hoogtepunt.

Wat moeten collega's vooral blijven doen?

De kritische blik naar beleid en het cliëntenwerk met veel kwaliteit en plezier doen. Kwaliteit voor kwantiteit. Maar daar heb ik alle vertrouwen in.

Welke levensles wil je meegeven voordat je met pensioen gaat?

Als je het zelf niet ziet zitten, zoek dan hulp, want hulp vragen is geen schande. Nie-

mand kan het altijd alleen.

Interview Jaap

Hoe lang heb je bij Welstad gewerkt?
Vanaf 2001. In dat jaar verhuisde ik vanuit Brabant terug naar het noorden. Donderdag 26 november is mijn laatste werkdag en heb ik ruim 19 jaar bij Welstad gewerkt. Het op een fijne manier kunnen werken met mensen heeft ervoor gezorgd dat ik zo lang bij Welstad heb gewerkt.

Wat waren je werkzaamheden?

Ik ben begonnen bij de Baanderij (toen nog onderdeel van Welstad) als WIW-consulent: individuele trajectbegeleiding. Vanaf 2004 ben ik opbouwwerk gaan doen in verschillende wijken: Stadskanaal-Noord en ook in Maarsveld en Cereswijk. Ook de coördinatie van het VIP! (Vrijwilligers Informatie Punt) kwam vanaf 2004 in mijn handen.

Waarom ben je sociaal werk gaan doen?

De jaren '60 en '70, de tijd van 'peace' en hippies hebben daar wel voeding aan gegeven. Ik ben de Sociale Academie in Enschede gaan doen, met als studierichting opbouwwerk.

Wat vond je het leukst aan je tijd bij Welstad?

De hele periode heb ik positief ervaren. Vooral het samenwerken met mensen en de contacten met cliënten sprak mij aan. Aan de slag: niet voor, maar vooral met mensen.

Wat is voor jou het belangrijkste werk dat je bij Welstad hebt gedaan?

Als je iemand ergens mee op weg hebt kunnen helpen, dat geeft een goed gevoel. De jaarlijkse vrijwilligersavond en het Leer en Doe Festival waren altijd leuke evenementen om te organiseren, samen met de vrijwilligersgroep. Dan zie en ervaar je het plezier van je werk. De verbinding tussen mensen die zo ontstaat geeft veel voldoening.

Wat moeten collega's vooral blijven doen?

De één-op-één-bemiddeling naar vrijwilligerswerk. Vooral door een luisterend oor te hebben en de tijd te nemen kun je mensen ook op breder vlak van dienst zijn. En dan verwijs je soms ook naar anderen. Zo kun je veel meer betekenen voor iemand dan je in eerste instantie dacht. Ik vind de kwaliteit van hulpverlening erg belangrijk.

Welke levensles wil je meegeven voordat je met pensioen gaat?

Niet altijd moeilijk denken. Ook met hele simpele acties kun je mensen vaak al goed helpen.



In Beeld



Inpakken mantelzorgtasjes

Eind oktober zijn alle mantelzorgtasjes door vrijwilligers en medewerkers van Stichting Welstad ingepakt. Deze

worden in december verspreid onder de diverse mantelzorgers in de gemeente Stadskanaal.

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: welstactueel@welstad.nl

Mobiliteit zonder autorijbewijs.

Voel de vrijheid in een Ligier of Microcar.

Wilt of kunt u door uw leeftijd, de huidige verkeersomstandigheden of angst voor (af)keuring niet meer autorijden? GEEN NOOD!
Laat uw rijbewijs omzetten naar een zgn. AM-rijbewijs en u blijft toch (veilig) mobiel.

DE OPLOSSING OM MOBIEL TE BLIJVEN

U mag in een Ligier of Microcar brommobiel rijden met een rijbewijs A (motor) of B (auto). Maar ook met een AM-rijbewijs, dat u gewoon behoudt wanneer u niet door de keuring voor het rijbewijs B bent gekomen.



Stadskanaal Breed

Mantelzorgwaardering bij u thuis door Welstad en gemeente

Nu de Dag van de Mantelzorg en alle activiteiten daarom heen er dit jaar anders uit hebben gezien, willen we graag toch even persoonlijk contact. Dat gaan we doen in de laatste week voor de kerstvakantie. In de week van 14 tot en met 18 december gaan alle Welstad-medewerkers, vrijwilligers, het college van burgemeester en wethouders en raadsleden van de gemeente Stadskanaal de mantelzorgwaardering persoonlijk bij u thuis brengen. Had u zich nog niet ingeschreven als mantelzorger, dat kan alsnog.

Mantelzorgwaardering 2020? Aanmelden voor 1 december!

Zorgt u voor uw naaste, meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden? Dan kunt u zich weer aanmelden bij Stichting Welstad. Eén keer per jaar kunnen mantelzorgers in aanmerking komen voor een mantelzorgwaardering. Deze VVV-bonnen à 100 euro wordt beschikbaar gesteld door de gemeente Stadskanaal. Wie in aanmerking wil komen voor een waardering moet zich ieder jaar opnieuw aanmelden. De uitreiking wordt door Stichting Welstad verzorgd en zal aan het einde van het jaar plaatsvinden. **Aanmelden vóór 1 december** kan digitaal via het aanmeldformulier Mantelzorg op www.welstad.nl, door contact op te nemen via 0599 - 635 999 of langs te komen op een van de spreekuren. Daarna kunt u zich voor volgend jaar pas weer aanmelden na 31 januari 2021.

Openingen spreekuren rondom Kerst en Nieuwjaar

Tijdens de kerstperiode kunt u voor de spreekuren terecht op:

Maandag 21 en 28 december
in De Bolster in Onstwedde tussen 10.00 en 11.00 uur
in De Kwinne in Stadskanaal tussen 9.00 en 11.00 uur

Woensdag 23 en 30 december
in De Kwinne in Stadskanaal tussen 9.00 en 11.00 uur

Donderdag 24 en 31 december
in MFA Lint tussen 10.00 en 11.00 uur

Daarnaast zijn we telefonisch bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur via (0599) 635 999.
De overige accommodaties zijn gesloten voor publiek.



Challenge 'Straatkunst met Welstad'

Afgelopen week is de challenge 'Straatkunst met Welstad' gestart. Kinderen worden uitgedaagd om samen met familie of andere buurtkinderen te gaan wandelen, binnen de richtlijnen van het RIVM. De bedoeling is dat ze bepaalde routes lopen, waardoor vormen ontstaan die te maken hebben met het weekthema. De eerste week hebben Vere en Lenn Orsel samen met hun ouders een lamppion gelopen en daarmee de prijs, een waardebon van Sport2000 in Stadskanaal, gewonnen. Elke week post Stichting Welstad een nieuw thema via de Facebookpagina Sportteam Welstad en hebben de deelnemers een week de tijd om de tofste, mooiste, langste of grappigste route in te sturen. Wil je ook meedoen? Volg dan de Facebook-pagina of app je vragen naar 06-11902909.