



## Vanaf september starten de inloopspreekuren van de Formulierenbrigade weer!

**Gratis ondersteuning bij het invullen van formulieren en het ordenen van uw administratie**

In de maanden juli en augustus zijn er, in verband met de vakantieperiode, geen inloopspreekuren door de Formulierenbrigade gehouden.

Vanaf september staan de vrijwilligers als vanouds weer voor u klaar tijdens de inloopspreekuren!

**De inloopspreekuren vinden vanaf 1 september 2016 weer plaats in het Kulturhus, Jachtlustplein 11 in Twello. De inloopspreekuren van de Formulierenbrigade kunt u bezoeken op: donderdagmiddag van 15.30 uur tot 17.00 uur**

De Formulierenbrigade is een initiatief van de Gemeente Voorst in samenwerking met Sensire en Mens en Welzijn Voorst. De Formulierenbrigade biedt gratis hulp bij het invullen van alle mogelijke formulieren, zoals kwijschelding van gemeentelijke belastingen, studiefinanciering, zorg- en huur-

toeslag, zorgverzekering en subsidies. De Formulierenbrigade is er echter niet voor aangiftes inkomstenbelasting. Daarnaast kan de Formulierenbrigade behulpzaam zijn bij het ordenen van uw (financiële) administratie. Indien u dit wenst komen de vrijwilligers van de Formulierenbrigade daarvoor bij u aan huis. Voor het invullen van formulieren kunt u gewoon binnenlopen tijdens de inloopspreekuren. Wilt u hulp bij het ordenen van uw administratie, dan moet u even een afspraak maken.

Voor het maken van een afspraak en/of nadere informatie over de activiteiten van de Formulierenbrigade kunt u contact opnemen met Eva Floor Olde Hanhof of Patrick Visser, telefoonnummer: 0571-287758 of per email: formulierenbrigade@mensenwelzijn.nl

## Ouderengym: 'bewegen en ontmoeten' gaat weer van start!

Voor veel ouderen geldt dat, naarmate de leeftijd toeneemt, men te maken krijgt met fysieke problemen. Bewegen en alledaagse handelingen worden lastiger om uit te voeren als gevolg van fysieke beperkingen. Speciaal voor deze ouderen wordt de activiteit Ouderengym aangeboden. De activiteit Ouderengym is gericht op de groep ouderen, veelal in de 70+ leeftijd, voor wie het bewegen niet meer zo makkelijk gaat. Om deze reden vindt het bewegen altijd plaats onder de deskundige leiding van een fysiotherapeut die samen met u bekijkt wat uw mogelijkheden zijn. Wilt u graag werken aan uw conditie en zoekt u ook gezelligheid, dan is Ouderengym iets voor u!

### De activiteit

Ouderengym gaat om bewegen waarbij er door middel van gevarieerde oefeningen wordt gewerkt aan het verbeteren van uw conditie en het vergroten van uw zelfvertrouwen in eigen kracht en mogelijkheden. Naast bewegingsactiviteiten kunt u binnen Ouderengym ook algemene voorlichting verwachten over gezondheid en veiligheid. Een ander aspect is gezelligheid. Om deze reden wordt er gekozen voor bewegen in groepsverband en is er altijd een koffiemoment opgenomen voor of na het bewegen. De activiteiten worden aangepast aan het

individuele niveau van de deelnemers; zowel oefeningen op als naast de stoel. Voor iedereen is het mogelijk om op zijn of haar niveau te bewegen. Op deze manier wordt geprobeerd om ouderen te helpen langer zelfstandig en zelfredzaam te kunnen zijn.

Uitgangspunten voor Ouderengym zijn tevens bereikbare en toegankelijke locaties, het liefst midden in de samenleving en/of wijk. We streven naar een laagdrempelig en betaalbaar aanbod. Wel wordt er voor deelname een kleine bijdrage per les gevraagd van €2,50.

### Locatie

Dag en tijd	Startdatum	't Grotenhuis	Woensdag 15.00-16.00 uur	24 augustus
		Trefpunt Duistervoorde (Martinushof)	Maandag 14.45-15.45 uur	22 augustus
		Dorpshuis 'De Pompe' in Wilp	Donderdag 10.00-11.00 uur	25 augustus
		Sportzaal 'de Olde Schole' in Terwolde	Woensdag 15.00-16.00 uur	24 augustus

### Proberen?

Woont u in de gemeente Voorst en wilt u graag eens proberen of Ouderengym iets voor u is? U bent van harte welkom op één van de locaties om de activiteit eens uit te proberen. Neemt u voor die tijd wel even contact op.

### Contact

Voor algemene vragen en informatie over het project Ouderengym kunt u contact opnemen met Gerran Protzman, Buurtsportcoach van Mens en Welzijn Voorst:  
E-mail: g.protzman@mensenwelzijn.nl  
Telefoon: 0571-277941



## Computerinloop Wilp van start!

**Belangenvereniging Wilp e.o. start i.s.m. Mens en Welzijn Voorst op donderdag 25 augustus met de Computerinloop in Wilp. Iedere donderdagochtend kunt u met al uw vragen binnenlopen!**

Vragen waar u aan kunt denken zijn:

Computer/laptop: Hoe kan ik een bijlage openen vanuit mijn mail? Is mijn laptop goed beschermd tegen virussen? Hoe komt het dat mijn laptop zo langzaam is?

Tablet: Hoe installeer ik een app? Wat kan ik allemaal met mijn tablet? Op welke manier kan ik met mijn tablet op internet? Hoe open ik nieuwe internetpagina's en hoe sluit ik ze af?

Mobiele telefoon: Hoe zet ik mijn foto's over op mijn computer? Hoe verstuur ik een sms bericht? Wat is een app? Hoe werkt het menu? Hoe stel ik een WiFi verbinding in?



Waar: Dorpshuis De Pompe, Dorpsstraat 41 in Wilp  
Tijd: Van 10.30 tot 12.00 uur

Meer informatie?

Neemt u dan contact op met Gé Lenselink, 06-36487643 of stuur een e-mail naar g.lenselink7@upcmail.nl.

## Uitnodiging voor feestelijke startbijeenkomst!



**Wanneer: dinsdag 6 september van 14.00 uur tot 16.00 uur** **Waar: Trefpunt Duistervoorde, Sint Maartensers 85 in Twello**

**Trefpunt Duistervoorde, de ontmoetingsplek voor iedereen, gaat van start!**

Het Trefpunt Duistervoorde is opgezet door initiatiefnemers uit de buurt, samen met de bewonerscommissie, en samen met vertegenwoordigers van de Zonnebloemafdeling Twello Zuiderwijk, Trimenzo en Mens en Welzijn Voorst. Op dinsdag 6 september aanstaande zal Burgemeester Penninx de feestelijke opening verrichten. Iedereen uit de wijk Duistervoorde is van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Tevens kunt u op een kleine markt kennis maken met de diverse activiteiten die in Het Trefpunt Duistervoorde plaatsvinden. Trefpunt Duistervoorde houdt haar activiteiten waaraan iedereen kan deelnemen in twee mooie zalen, grenzend aan Woonzorgcentrum Martinushof. Welke activiteiten dat zijn? Elke ochtend samen gezellig koffiedrinken in onze koffiecorner. Verder is er bloemschikken, zijn er spellenmiddagen, kunt u creatief bezig zijn, is er samenzang, gymnastiek, bingo en een filmochtend. En vanaf nu ook (voorlopig) één keer in de maand het Trefpuntcafé, elke eerste dinsdagmiddag van de maand. Een gezellige middag waar onder het genot van een drankje verhalen uitgewisseld kunnen worden en waar elke keer iets anders te beleven valt. Dit kan een optreden in de vorm van dans, muziek of cultuur zijn, maar het kan ook zijn dat een verhalenverteller(ster) u die middag vermaakt. Uiteraard heeft u als gast ook inspraak bij de invulling van het programma. Bij de bar komt een ideeënbus. Met uw ideeën kan de commissie aan de slag. Wilt u ook uw medebewoners uit de wijk/Twello ontmoeten en beter leren kennen of wilt u gewoon deelnemen aan een leuke activiteit? Kom dan ook naar Trefpunt Duistervoorde!

Heeft u problemen met vervoer neem dan even contact op met onze beheerder Joke 06-12253086

De initiatiefgroep Trefpunt Duistervoorde

## Personeelwisseling Steunpunt Mantelzorg en Vrijwillige Hulpdiensten

Het Steunpunt Mantelzorg kan ondersteuning bieden aan mantelzorgers bij het verwerven van inzicht in de eigen situatie en het leren aangeven van grenzen zodat ook mantelzorgers kunnen blijven participeren in de samenleving. Daarnaast kunt u bij het Steunpunt Mantelzorg terecht voor advies en informatie op het gebied van zorg, begeleiding, aanpassingen, hulpmiddelen, andere voorzieningen en respijtzorg (respijtzorg is zorg ter ontlasting van de mantelzorger). Heeft u ondersteuning nodig, waarvoor binnen het eigen netwerk geen mogelijkheden zijn, dan kunt u terecht bij de Algemene Hulpdienst van Mens en Welzijn Voorst. De vrijwilligers van deze hulpdienst ondersteunen u bij vervoer, boodschappen, opvang en terminale zorg.

Tot 1 augustus 2016 was Conny Kalker het gezicht van het steunpunt als consulent mantelzorgondersteuning tevens coördinator vrijwillige hulpdiensten. Conny heeft een nieuwe baan aanvaard als coördinator mantelknooppunt mantelzorg bij Humanitas in Brummen. Mens en Welzijn Voorst is er echter in geslaagd om snel een opvolger te vinden, die we graag aan u voorstellen. Onze nieuwe consulent mantelzorgondersteuning tevens coördinator vrijwillige hulpdiensten is Annet Reimert. (zie foto) Annet is inmiddels al gestart met haar werkzaamheden. Annet Reimert is geboren en getogen in Twello. Zij kent de gemeente Voorst op haar duimpje en velen zullen haar wellicht al kennen. Annet beschikt

over veel ervaring vanuit een identieke functie die zij in Apeldoorn vervulde. Annet is momenteel druk met de voorbereiding van de mantelzorgdag 2016, waarover u binnenkort meer nieuws kunt lezen op onze website maar ook in het VoorsterNieuws. Conny bedankt voor wat je voor het steunpunt en in het bijzonder voor mantelzorgers hebt betekend en Annet veel succes in jouw nieuwe baan bij Mens en Welzijn Voorst.

