



Onafhankelijke Seniorenvereniging  
WOLVEGA

# NIEUWS

Juli/augustus 2023

OSW-bestuur:

Sjoukje Held

voorzitter

tel. 06 30767454

Albert Smit

secretaris

tel. 06 41856379

## Van het bestuur...



Ik wil beginnen met te noemen dat Akke Elgersma, echtgenote van onze oud-secretaris en Lid van Verdienste Andries Elgersma, op 5 juni jl. is overleden. U heeft in de Stellingwerf de advertenties kunnen lezen. Akke, erg betrokken bij onze vereniging, bood vaak een luisterend oor, keek o.a. de conceptdruk van het jaarboekje op fouten na en heeft Andries in alles met raad en daad gesteund. Altijd stond de deur voor een van ons open. We moeten Akke loslaten, maar houden Andries vast!

De laatste bestuursvergadering van dit seizoen was op 14 juni jl.. Het is niet zo dat we tot de volgende op 17 augustus radiostilte hebben. We blijven elkaar contacten en op de hoogte houden. Want het mag dan wel zomer zijn, er zijn nog genoeg dingen te doen en ook zijn er activiteiten die juist tijdens de zomermaanden gaande zijn. Ook staat er een nieuwe activiteit op stapel en jawel, op de zondagmiddag. Verderop leest u daarover. Fijn is dat ieder enthousiast een nieuwe activiteit begroet en hulp aanbiedt. We hopen op een mooie deelname, want juist velen hebben laten weten dat die zondagmiddag toch wel een dingetje is. En ook in het nieuwe seizoen zullen er activiteiten plaatsvinden op zondagmiddag, dit ook in het kader van ons project met de gemeente 'Contacten geven het leven kleur'. En dit laatste is dan niet alleen voor onze eigen leden, maar voor IEDEREEN die zich eenzaam voelt of graag contacten opdoet. Want ontmoeting met anderen werkt verbindend! Daar zal via de Stellingwerf meer publiciteit aan worden gegeven omdat we via ons Nieuws niet iedereen bereiken. We hopen ook dat u ons daarbij wilt helpen, door mensen die wel een steuntje gebruiken kunnen, enthousiast te maken zodat men hieraan wil en durft mee te doen. Want ook wij snappen heel goed dat iemand soms een drempel over moet. Maar weet wel dat u niet de enige bent! Ik zou alvast willen zeggen: Save the date **zondagmiddag 1 oktober 16.00 uur!**

Tijdens onze bestuursvergadering is ook besloten om in de loop van het jaar met al onze commissies te spreken. In die zin over de voortgang, de wensen die er wellicht zijn en ook waar men zoal tegenaan loopt zijn dingen die dan besproken kunnen worden. Natuurlijk, de lijnen zijn kort en vaak wordt een bestuurslid tussentijds wel aangesproken als er wat is. Maar het is ook goed om eens met elkaar om tafel te zitten.

Wij hebben ons weer kunnen inschrijven voor de Rabo Clubsupport én de goedkeuring is inmiddels ontvangen. De leden van de Rabobank kunnen dus weer o.a. op de OSW stemmen en wel van 4 september t/m 26 september. Natuurlijk hopen we dat velen ons een warm hart toedragen.

Tijdens ons laatste bedrijfsbezoek bij de Heiwo op 17 mei jl. is er een ketting gevonden. Wie oh wie is toen een ketting verloren? Laat het mij weten!

Een berichtje uit Wilgenstede: gevraagd werd of een bewoner die lid is van de OSW een gedicht mocht insturen die zij over de OSW had gemaakt. Natuurlijk mag dat en ik heb dit gedicht bij haar opgehaald en gezellig even gepraat. Fantastisch toch zulke dingen! Verderop kunt u de bijdrage van deze 93-jarige dame lezen. Zij schrijft graag gedichten en wellicht kunnen we nog eens iets van haar tegemoet zien.

Een vraagje van onze penningmeester. Wat vindt u ervan dat het enige bankkantoor dat nog zitting heeft in de bibliotheek van Wolvega per 24 juli nu ook sluit en u alleen op afspraak een gesprek kunt hebben? Laat het hem weten, Co Bergsma: e-mail [cob@planet.nl](mailto:cob@planet.nl) of 06 46452277.

Het idee is om in de maand oktober een AED-cursus te organiseren, u kunt dan ook leren hoe u kunt reanimeren. Mocht u in huiselijke kring daar mee te maken krijgen, dan weet u in ieder geval hoe eerst te handelen. Wij zullen intussen ook informeren waar in Wolvega en omstreken een AED hangt. Er kunnen zo'n 12 cursisten meedoen per les. Belangstelling? U mag zich gerust nu al opgeven bij Roelie Seinstra, tel. 06 20654838 of e-mail [h.seinstra1@ziggo.nl](mailto:h.seinstra1@ziggo.nl).

Er is een lid die graag wandelt, zij vroeg of de OSW ook meedoet aan de avondvierdaagse. Dat is natuurlijk wel een idee en het zou heel leuk kunnen zijn om volgend jaar met een groep van de OSW aan de avondvierdaagse mee te doen. Tegen die tijd zullen we een oproep plaatsen.

Hebt u in de Stellingwerf gelezen in 'Westwijzer' over de enquête Woonvisie/woonzorgvisie? Door mee te doen kunt u aangeven hoe we nu en in de toekomst op een fijne manier kunnen wonen in Weststellingwerf. [Weststellingwerf.nl/woonzorgvisie](http://Weststellingwerf.nl/woonzorgvisie).

Het volgende Nieuws verschijnt in week 34. Albert, Co, Roelie, Eppie, Debbie, Jaap en ik wensen u fijne zomerse dagen toe. En doe vooral de dingen waar u zich goed bij voelt. U weet het intussen hè, mocht er wat zijn of er borrelt zomaar een mooi idee op, gewoon mailen of bellen!

*Sjoukje Held*

\*\*\*\*\*

### **Vervoer naar dokter-, specialist- en/of ziekenhuisbezoek**

Mocht u zelf geen vervoer kunnen regelen, bel dan naar een van onze vrijwilligers:

Dhr. Jan Beuling	tel. 06 12267173
Dhr. Bart Limburg	tel. 06 53816931
Mevr. Mary Hulsebos	tel. 06 10421163
Dhr. Jochum Boonstra	tel. 06 22985687
Dhr. Jaap van 't Ende	tel. 06 26268835
Dhr. John van Manen	tel. 06 27230735

Tegen een vergoeding van kilometerkosten zijn zij u graag van dienst.

## Fiets-Scootmobieltocht PUZZELtocht

Lekker erop uit, fietsen/scootmobielen en puzzelen is een leuke groepsactiviteit!

Op **zondagmiddag 16 juli** a.s. wordt een puzzeltocht gehouden voor fietsers en scootmobielers. De tocht is zo georganiseerd dat u allemaal mee kunt doen. Er staat geen tijdslimiet op, u hebt alle tijd en de lengte is ongeveer 25 kilometer.

De start en het eindpunt is bij restaurant Bruijss (oude Lenna). De start is om 13.00 uur. Na afloop van de tocht krijgt u een drankje en hapje aangeboden.

U kunt zich opgeven bij Jaap Bruinenberg tel. 0561 614526 / 06 17566409 of e-mail: [a.logtenberg@hotmail.com](mailto:a.logtenberg@hotmail.com).

Stap op de fiets of scootmobiel voor deze mooie en gezellige puzzeltocht!

Mochten de weersomstandigheden niet goed zijn, dan wordt de tocht een week later gehouden en wel op zondagmiddag 23 juli!

\*\*\*\*\*

## SCOOTMOBIELTOCHT

De volgende maandelijkse tocht is op dinsdagmiddag 11 juli. Natuurlijk hopen we op goed weer! Wel is het wenselijk om je op te geven i.v.m. de pauze met de versnaperingen. We starten om **13.30 uur bij de hoofdingang van LINDESTEDE**.

Opgeven kan bij Jaap Bruinenberg, tel. 06 17566409 of bij Siemen van der Lende, tel. 06 11419923.

**De scootmobieltocht in augustus vindt plaats op dinsdagmiddag 8 augustus!**

Graag tot ziens en alvast veel plezier!

\*\*\*\*\*

## Fietstocht

Op dinsdagmiddag 11 juli is er weer de maandelijkse fietstocht. We starten om 13.30 uur bij parkeerterrein FC Wolvega.



**De fietstocht in augustus wordt gehouden op dinsdagmiddag 8 augustus!**

*Pier en Eppie*

\*\*\*\*\*

## Nieuws over Klaverjassen - woensdagmiddaggroep

Met ingang van het nieuwe seizoen -dinsdagmiddag 5 september- gaat de woensdagmiddaggroep weer terug naar de dinsdagmiddag. Er is een nieuwe locatie gevonden en de groep heeft voortaan onderdak bij restaurant Bruijss.

## Dag tegen ouderenmishandeling

Op 15 juni jl. was het de dag tegen ouderenmishandeling. Er was een mini-symposium georganiseerd door de aandachtsfunctionarissen Ouderenmishandeling van de gemeente Weststellingwerf samen met maatschappelijk werkers van Alliade en na de pauze was er notaris mr. Ytje de Kroon die een presentatie hield. Voorzitter en penningmeester hebben dit symposium bijgewoond. Het blijkt dat 1 op de 20 mensen van 65 jaar en ouder hiermee te maken heeft.

De schrik sloeg ons beiden om het hart, want dit betekent voor onze vereniging dat ongeveer zo'n 70 leden het slachtoffer zijn of worden van lichamelijk geweld, verwaarlozing, financiële uitbuiting of geestelijke mishandeling. Het blijkt dat slachtoffers vaak niet zelf aan de bel trekken. Kwetsbare ouderen hebben vaak zelf niet goed door wat er gebeurt, of ze weten het wel, maar durven niet te protesteren omdat ze afhankelijk zijn van de dader. En dan is er ook nog het schaamtegevoel. Wat zullen mensen denken als ze weten dat ik dit laat gebeuren?

Oscar Balkenende van de overkoepelende Brede Alliantie 'Veilig financieel ouder worden' waarschuwt dat uitbuiting van ouderen alleen maar zal toenemen. Er zijn nu 3,5 miljoen 65-plussers, in 2040 zijn dat er 4,7 miljoen. De 50-plusser van nu denkt zich later wel te kunnen redden. Echter veel ouderen worden op een keer vergeetachtig of ziek en dus afhankelijk. En dan heb je mensen om je heen nodig die je kunt vertrouwen. Ouderenmishandeling zal niet ophouden, totdat u iets doet!

Mocht u het gevoel hebben dat er op de een of andere manier iets niet pluis is, dan kunt u bellen naar Veilig Thuis Friesland, tel. 0800-2000.

Veilig Thuis Friesland is onderdeel van het Regiecentrum Bescherming en Veiligheid.

Hoe uzelf te beschermen tegen misbruik?

- Zorg voor een uitgebreid sociaal netwerk
- Stel zo vroeg mogelijk een levenstestament op en wijs de mensen aan die over uw financiën mogen beslissen als u dat zelf niet meer kunt. En benoem ook een toezichthouder die de gevolmachtigde controleert.
- Als u al hulpbehoevend bent of wordt: open een tweede bankrekening, speciaal voor de boodschappen, met een aparte pinpas.
- Blokkeer roodstaan op de bankrekening, zet zoveel mogelijk geld op de spaarrekening.

\*\*\*\*\*

## Van de Festiviteitencommissie.....

Wij starten het seizoen 2023-2024 met een muzikale avond op vrijdagavond 8 september om 20.00 uur in zalencentrum De Rank.

Voor u treden op Grietje Melchers en Douwe van der Werf, ook bekend als **Grytz en Grize**.

De kaartverkoop is op donderdag 31 augustus en op vrijdag 1 september. Noteert u deze data alvast in uw agenda? De uitnodiging voor deze avond staat in het Nieuws van september.

\*\*\*\*\*

## Van de Reiscommissie...

## Update Meerdaagse Reis



Tot nu hebben een twintigtal personen belangstelling getoond en hebben zich vrijblijvend opgegeven. U kunt zich nog opgeven, het zou mooi zijn als we een bus vol krijgen.

De reis staat voor volgend voorjaar in de planning; In het najaar worden de nieuwe reisgidsen uitgegeven en hebben we meer keus.

Ook hier geldt dat, als er nog plaats is introducees mee kunnen tegen een meerprijs.

Coulant heeft aangegeven geen meerdaagse reizen te verzorgen, ze willen wel assisteren via collega's.

## Van de Reiscommissie..



### FRISIAN QUEEN

We hebben een bootreis georganiseerd met de Frisian Queen, een hekradarboot, op vrijdag 1 september 2023. We gaan een 5-uur durende boottocht maken vanuit Akkrum over de mooie Friese meren.

De aanmeersteiger is geschikt voor mindervaliden. De boot is gelijkvloers en hierdoor ook geschikt voor mensen die wat slechter ter been zijn.

Deze geheel verzorgde reis bestaat uit:

- koffie/thee met oranjekeok
- aan boord vrij drinken, uitgezonderd buitenlands gedistilleerd
- 16.00 uur 2x warme snack
- 17.30 uur uitgebreid warm en koud buffet

Deze reis kost € 89,00 per persoon.

13.15 uur vertrek bij het Vierkant

13.30 uur vertrek bij Action

### **Kaartverkoop in Zalencentrum Klijnstra op vertoon van uw ledenkaart:**

woensdag 2 augustus van 10.30 uur tot 12.00 uur

### **U kunt eventueel ook telefonisch kaarten reserveren op:**

donderdag 3 augustus van 10.30 uur tot 12.00 uur bij

Harm van der Wal, tel. 06 23467430 of

Kees Groenhof, tel. 06 21883305

Er is een invalidetoilet aan boord.

P.S. indien er plaats over is, is het mogelijk om in overleg een introducee mee te nemen, tegen de meerprijs van € 2,50.

## Wel en wee van het activiteitenfront..



### Doet u mee met een bakkie bij de OSW?

Ook de koffiemorgen in juni was weer gezellig!

De koffiemorgen in juli en augustus wordt gehouden op:

**donderdagmorgen 13 juli aanvang 10.00 uur, locatie Bruiss**

**donderdagmorgen 24 augustus aanvang 10.00 uur, locatie Bruiss**

Wellicht is dit ook iets voor nieuwe leden? Er zijn namelijk ook altijd bestuursleden aanwezig en zij kunnen eventuele vragen beantwoorden. En voor ons allemaal geldt: even gezellig bijpraten, hoe leuk is dat! Het is voor eigen rekening, maar wel voor een gereduceerde prijs!

### Gezellig een ommetje met de OSW-wandelgroep

Het motto van onze groep is: hoe meer zielen hoe meer vreugd! Dus lijkt samen wandelen je leuk, kom dan gerust een keer proberen. Wees niet bang voor topsport: een normale wandelconditie is ruim voldoende. Start bij de Hema, iedere donderdagmorgen 9.00 uur.

Meer weten? Bel dan met Dries Ridders, 0561 614992.

### Klootschieten

Iedere dinsdagmiddag is er het Klootschieten. De start is om 13.30 uur vanaf parkeerterrein Van der Valk. De naam van de contactpersoon is Roelof Mintjes, tel. 0561 615712.

### FysioSport

Noteer alvast in uw agenda: de fysiosport voor onze leden begint weer in de week van 11 september!

### Leesgroepen

Er zijn leesgroepen die nog leden kunnen gebruiken. Per seizoen leest u 5 boeken die iedere keer bij een andere deelnemer thuis worden besproken. Het kan ook zijn dat u graag wilt overstappen naar een andere leesgroep, ook dat zou mogelijk kunnen zijn. Informeer bij Roelie Seinstra, tel. 06 20654838 of e-mail [h.seinstra1@ziggo.nl](mailto:h.seinstra1@ziggo.nl).

### SCHILDERLESSEN

Op dit moment zijn er twee schildergroepen die beide in het Parochiehuis worden gehouden. De morgengroep schildert o.l.v. Wiebe Nanninga en de middaggroep o.l.v. Klaas Klazema. Marijke Booi die eerder de middaggroep onder haar hoede had, is vanwege medische redenen een jaar uit de running geweest. De voorzitter en Debbie, die deze activiteit onder haar hoede heeft, hebben met schildergroep 2 gesproken en zijn daarna afgereisd naar Marijke om de situatie te bespreken.

Afgesproken is dat de OSW een schildergroep 3 kan starten bij Marijke thuis in haar mooie atelier in Blesdijke op de dinsdagmiddag of de donderdagmiddag, max. aantal deelnemers 6. De kosten zijn € 10,- per les, incl. koffie of thee. Belangstelling, neem dan contact op met Marijke tel. 0561 451534.

### Bowlen

De bowlingclub gaat op donderdagmorgen **7 september** weer van start. Wie belangstelling heeft om ook mee te doen is van harte welkom!

U kunt zich opgeven bij Metje Landman, tel. 06 15254575.

*Hartelijke groetjes, de Bowlingclub.*

*Mevrouw Schiere heeft pocketboekjes, in alle genres, die u gratis mag afhalen, tel. 614781.*

\*\*\*\*\*

## *Wat was.....*

Dinsdag 13 juni hebben we onze maandelijkse fietstocht gehad. We zijn via de Nijksweg en de Lijsterbeslaan richting Tuk gegaan. Via landweggetjes naar het mooie fietspad langs het Steenwijkerkanaal op weg naar de koffie (met gebak) bij Camping De Kluft. Het was prachtig weer dus we konden daar op het terras zitten. Gezellig. Via de polder richting Sasbrug naar Wolvega.

Even een opmerking: Het is prettig als we op B-weggetjes fietsen dan onderling genoeg ruimte te houden zodat we gemakkelijk achter elkaar kunnen komen. Dit ging deze middag niet altijd even soepel.

Het fietsen in groepen kan risico met zich meebrengen, denk er eens over om een fietshelm te gaan dragen, voor zover je dat nog niet doet.

**Onze volgende fietstochten zijn op 11 juli en 8 augustus.**

*Eppie en Pier*



### **Weer een geslaagde scootmobieltocht**

Op 13 juni was weer een tocht gepland nadat we 2x moesten afgelasten i.v.m. slecht weer. Nu waren de weersomstandigheden zo mooi dat er 5 deelnemers het niet zagen zitten omdat het wel heel erg warm was. Er waren echter nog genoeg dapperen die het wel aandurfd en zo gingen we om 13.30 uur op pad.

Eerst een stukje drukke weg en toen bij hotel Van der Valk via een mooi pad bij het strand langs naar de Linde, over het bruggetje en zo langs de Linde naar Kontermansbrug. Vervolgens een klein stukje Eikenweg waarna we een bospad doorreden om in het centrum van de stad De Hoeve aan te komen. Een stukje rechtdoor over de Jokweg om om 15.00 uur te pauzeren bij een theetuin waar we werden voorzien van drankjes en gebak.

Terug naar De Hoeve en dan rechtsaf het prachtige fietspad in naar de Stellingenweg. Door de tunnel, het centrum van Oldeholtgade en daar het bospad om weer richting Wolvega te gaan. Weer aangekomen bij de start en eindpunt konden we onder het genot van een drankje nog even napraten over een zeer geslaagde middag .

Met dank aan de begeleiders/verkeersregelaars!

*Siemen van der Lende*

\*\*\*\*\*

U kunt de kopij voor het Nieuws van september inleveren **t/m 18 augustus** via [sjoukjeheld@osw-wolvega.nl](mailto:sjoukjeheld@osw-wolvega.nl) of in de brievenbus van Hesselingstraat 12 in Oldeholtgade.