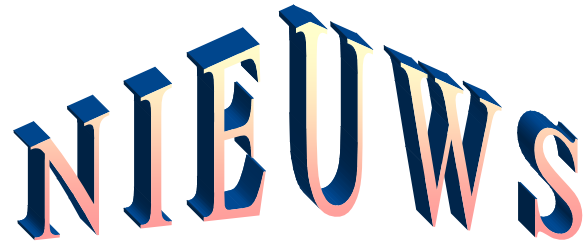




Onafhankelijke Seniorenvereniging
WOLVEGA



September 2023

OSW-bestuur:

Sjoukje Held
Albert Smit

voorzitter
secretaris

tel. 06 30767454
tel. 06 41856379

Start Winterseizoen 2023-2024

**8 september 2023 in De Rank met
Grytz en Grize**

Voor u treden op het kwartet Grytsje Melchers, Douwe van der Werf, Bokke Rijpma en Jan Hoekstra.

Ze brengen een gevarieerd en afwisselend programma met Engelse en Friese songs.

Er wordt gebruik gemaakt van meerdere instrumenten waaronder ukelele, gitaar, drums en piano. Er wordt ook meerstemmig gezongen.

Kortom een bijzonder sfeervol programma dat op ludieke wijze wordt gebracht.

Wij vinden dat u dit niet mag missen, dus welkom op 8 september!

Aanvang: 20.00 uur, entree € 10,00 exclusief consumpties

Kaartverkoop in De Rank op vertoon van uw ledenkaart:

donderdag 31 augustus 13.00 tot 14.00 uur.

U kunt ook telefonisch kaarten reserveren op:

vrijdag 1 september van 10.00 tot 12.00 uur bij:

Klaas Duursma tel. 0561 441772 of Eppie Groenhof tel. 06 30875395.

Denk eraan: VOL=VOL. Gereserveerde kaarten kunt u afhalen en betalen aan de zaal, ook als u niet komt. Van en naar de zaal kunt u gebruik maken van de Griffioenbus.

U dient dit zelf te regelen.

P.S. Nog geen kaartje? Altijd last minute proberen bij Klaas en Eppie zie bovenstaande telefoonnummers!

Tot 8 september!



Van het bestuur...

Het is weer voorbij die mooie zomer, die zomer die begon zowat in Hebt u dat nou ook dat de tijd zo aan je voorbij lijkt te vliegen? Zo staan we met z'n allen nu weer voor een nieuw seizoen. Een seizoen waarvan ik hoop dat die aan onze verwachtingen zal voldoen. Waar we naar nieuwe activiteiten uitkijken met ook de spanning van gaat het, met waarin we zo geloven, wel allemaal lukken? We zullen het zien en beleven. Positief blijven denken, het lukt niet altijd. En toch iedere keer weer blijven proberen want is het niet zo dat gezond blijven en positief in het leven staan als eerste voorwaarden worden gezien om zolang mogelijk zelfstandig en zelfredzaam te blijven? En zelfredzaam zullen we zeker moeten blijven ook al gezien de ontzorgingsproblematiek in het noorden van ons land. Dit betekent ook wat voor ons. Dus mensen zorg dat u in beweging blijft! Als OSW hopen wij dat wat we ook organiseren, wij als trefpunt voor ontmoetingen mogen functioneren. Ontmoetingen die dit jaar meer dan ooit bij ons centraal staan. En dat dit alles bijdraagt dat we met elkaar op een positieve manier ouder kunnen worden en we zolang mogelijk de dingen die we willen doen ook kunnen doen.

Het was nog een hele puzzel voor het bestuur om tot een keuze te komen voor de omslagfoto van het Jaarboekje. Dat krijg je ervan als er meerdere enthousiaste fotografen zijn die foto's insturen. Uiteindelijk was dit de foto die de meeste stemmen heeft gekregen. Inmiddels is Marten Wieringa bedankt voor zijn bijdrage. U treft bij dit Nieuws het nieuwe jaarboekje aan. Het is weer gelukt om er een mooi exemplaar van te maken. Alle informatie rondom onze vereniging bij de hand. Fijn om dit boekwerkje aan u te doen toekomen, aan nieuwe leden uit te delen en aan onze adverteerders. Ieder die een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming: **BEDANKT!**

Rabo ClubSupport, leden van de Rabobank mogen weer 3 stemmen uitbrengen op verenigingen naar eigen keuze. Natuurlijk hopen wij dat velen ook onze vereniging een warm toedragen! Stemmen kan vanaf 4 september en duurt t/m 26 september.

We staan dit jaar ook weer op het Lindefestival, zaterdag 23 september. We gaan er met z'n allen opnieuw een gezellige dag van maken. En natuurlijk hopen we mensen enthousiast te maken voor onze vereniging en ons ledenaantal uit te breiden. Bent u al lid maar zin om gezellig een praatje te komen maken, van harte welkom!

Chaufeurs, hadden we eerder een zestal nu zijn het er vijf. Mary Hulsebos heeft zich vanwege gezondheidsredenen moeten terugtrekken. Wij bedanken Mary voor haar inzet voor de OSW en wensen haar veel sterkte toe. De overige vijf denken het eerst wel aan te kunnen, mocht dat niet zo zijn wordt er een oproep geplaatst.

Het Gebiedsteam in Wolvega is per 1 september bereikbaar in de centrale hal van het gemeentehuis en vanaf 4 september in Noordwolde op de Mandehof 15 op maandag, woensdag en vrijdagmorgen. Iedereen met een hulpvraag kan terecht bij het Gebiedsteam.

Onze penningmeester heeft een dertigtal reacties ontvangen op de sluiting van het bankkantoor in Wolvega. Deze reacties zijn inmiddels doorgegeven.

Enthousiasmeren, bewegen en verbinden. Vanuit deze positieve motivatie heeft het bestuur de overtuiging dat we er met elkaar een mooi seizoen van gaan maken. Wij hebben er in ieder geval weer zin in en hopelijk u ook!

Sjoukje Held

Contacten geven het leven kleur

Op zondagmiddag 1 oktober is het dan zover, de aftrap van ons project met de gemeente. Vanaf 16.00 uur is ieder van harte welkom. We hopen via u ook mensen te bereiken die geen lid zijn van de OSW maar ook de behoefte hebben aan gezelligheid en aan het ontmoeten van anderen. Kent u mensen in uw omgeving voor wie dit iets zou kunnen zijn? Voelt u zich ook wel eens eenzaam of alleen en heeft u behoefte aan een praatje of aan wat gezelligheid? Kom dan naar deze middag. Het begint om 16.00 uur, locatie is Bruisss. Nu kan het zijn dat u zelf niet kunt komen vanwege het vervoer, laat ons dit dan weten. Wij begrijpen heel goed dat het voor sommigen even een stap is om ergens alleen op af te gaan, echter u wordt door ons enthousiast ontvangen. We klinken op deze eerste ontmoeting van hopelijk vele, eten met elkaar en onder het genot van muzikale klanken gaat dit zeker een leuke middag worden. Rond de klok van 19.00 uur zal dit afgelopen zijn.

Wij hopen dus op deze manier ook **niet-leden** te bereiken en omdat wij naast de Stellingwerf alleen ons Nieuws hebben, hebben we uw hulp hierin nodig. Ieder dient zich wel op te geven, restaurant Bruisss moet natuurlijk weten voor hoeveel personen er gekookt en gedekt dient te worden. De kosten zijn deze middag € 5,00, bij binnenkomst te betalen. Opgeven kan t/m vrijdag 22 september bij secretaris@osw-wolvega.nl, tel. 06 41856379 of sjoukjeheld@osw-wolvega.nl, tel. 06 30767454. En vergeet niet uw eventuele diët te melden!

AED-cursus

Op de woensdagmiddagen 4 en 18 oktober wordt een AED-cursus gehouden. De locatie is het Parochiehuis van 13.30 uur – 15.30 uur. Alle cursisten ontvangen ruim van te voren een cursusboekje zodat men zich goed kan inlezen wat er die middag staat te gebeuren. Bij deelname aan deze cursus zijn er voor onze leden geen kosten aan verbonden. Mochten er mensen zijn die geen lid zijn, maar toch graag aan deze cursus mee willen doen, zijn de kosten € 35,00 per persoon.

Inmiddels hebben zich al leden opgegeven en die ontvangen van Roelie Seinstra bericht op welke datum men is ingedeeld. Mocht u nog willen meedoen, worden nieuwe data gepland. U kunt zich opgeven bij Roelie, tel. 0561 612387 of e-mail: h.seinstra1@ziggo.nl.

YOGA

De bedoeling is ook in het nieuwe seizoen weer yogalessen aan te bieden op de maandagmiddag. Maar eerst wordt nu onderzocht of hiervoor voldoende belangstelling is. Yoga, niet leeftijdsgebonden en niet prestatiegericht. Het lichaam krijgt door de oefeningen de kans zich te ontspannen, te herstellen en op te laden.

Interesse? Neem dan contact op met Roelie Seinstra, tel. 06 20654838 of 0561 612387, e-mail h.seinstra1@ziggo.nl.

Schildergroepen 1 en 2

Schildergroepen 1 en 2 beginnen op dinsdag 12 september weer in het Parochiehuis. De morgengroep o.l.v. Wiebe Nanninga en de middaggroep onder begeleiding van Klaas Klazema.

Iedere cursist dient zich opnieuw op te geven bij Debbie Meina, tel. 06 12489500 of e-mail: d.meina@kpnplanet.nl.

Schildergroep 3

Deze groep schildert op locatie, d.w.z. in het atelier van Marijke Booi in Blesdijke op de dinsdag of donderdagmiddag. Op dit moment zijn er 4 cursisten en daar kunnen nog 2 bij. De kosten zijn € 10,00 per les incl. koffie/thee. Wilt u ook graag schilderen? Neem dan contact op met Marijke tel. 0561 451534.

Van de Reiscommissie



Informatie over de meerdaagse reis.

Er hebben tot nu toe 36 personen zich gemeld en kenbaar gemaakt dat zij belangstelling hebben. Dit alles geheel vrijblijvend.

Wij als commissie wachten tot de reisorganisaties met het programma van 2024 komen. Hierna wordt een reis uitgezocht, via het Nieuws wordt u op de hoogte gehouden.

Update bootreis 1 september 2023

De opgave voor de bootreis met de Frisian Queen vanuit Akkrum overtreft alle verwachtingen. Er zijn 2 volle bussen en nog enkele privéauto's. Hebt u vergeten zich aan te melden, neem dan contact op met Kees Groenhof, tel.nr. 06 21883305. Dan zoeken wij naar een oplossing. Graag willen wij dat de plaatsen voor in de bus worden vrijgehouden voor onze minder mobiele leden.

De rollators graag duidelijk herkenbaar maken, dit om verwarring te voorkomen. Nog één opmerking, kom op tijd. Wij hopen met u op een prachtige dag!

De Reiscommissie

Fietstocht

Dinsdagmiddag 12 september wordt weer de maandelijkse fietstocht verreden. U hoeft zich daarvoor niet op te geven, u kunt altijd meedoen. Start is om 13.30 uur vanaf parkeerterrein FC Wollega.





SCOOTMOBIELTOCHT

De volgende toertocht is op dinsdagmiddag 12 september. 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.



DATUM 21 NOVEMBER 2023 OPERA ZUID – DER SCHAUSPIELDIRECTOR

Naar aanleiding van de cursus Klassieke muziek welke in dit voorjaar is gehouden is het voorstel gekomen om eens met elkaar naar een voorstelling te gaan.

Nu is er een voorstelling in De Lawei in Drachten op dinsdagavond 21 november a.s., aanvang 20.00 uur. Der Schauspieldirektor, een sprankelende satire op de operawereld in briljante muziek, waarbij Mozarts geweldige muziek centraal staat.

Mocht u hiervoor belangstelling hebben geef u dan op bij Kees van der Hoogen, tel. 06 41946483. Dit kan t/m vrijdag 1 september, dit ivm het bestellen van de kaarten. Een kaartje kost € 39,50.

Het is de bedoeling dat er met elkaar wordt meegereden, de benzinekosten worden als volgt verdeeld: aantal kilometers x € 0,25 gedeeld door het aantal inzittenden incl. chauffeur.

Bericht van het zwembad de Steense i.v.m. de verbouwing van de centrale hal:

*'De tweede fase van de renovatie van sportcomplex De Steense is nog in volle gang. Hierdoor kan de centrale hal momenteel uitsluitend als doorgang worden gebruikt. De toiletten in de centrale hal zijn niet beschikbaar. In het sportcomplex geven wij aan waar bezoekers van andere toiletten gebruik kunnen maken. Het zwembad is toegankelijk, maar vanaf maandag 4 september is de toegang naar het zwembad anders dan gebruikelijk. Wij vragen hiervoor uw medewerking en begrip. Op locatie geven wij met bewegwijzering **eventuele** andere routes naar het zwembad aan. Als er vragen zijn, dan helpen onze medewerkers graag!'*

AQUAROBIC

Voor al onze leden van de OSW is er gelegenheid om op dinsdagmorgen Aquarobic te doen. Aquarobic start op dinsdag 5 september van 9.00 uur tot 9.45 uur. Aquarobic is goed voor uw gezondheid. Er worden, **onder vakkundige leiding**, oefeningen gedaan in het water. De kaartverkoop is op 5 september en begint om 8.45 uur. De kosten zijn € 20,00 van 5 september tot en met 19 december 2023.

ZWEMMEN

Op woensdagmorgen is er gelegenheid om te zwemmen in extra verwarmd water van ± 32 graden. OSW1 kan baantjes zwemmen en in het ondiepe deel van het bad sociale contacten onderhouden, OSW2, bedoeld voor mensen met een handicap, heeft duidelijk een andere doelstelling. Het ondiepe deel kan overdwars worden gebruikt. Voor OSW1 zijn de tijden van 9.30 uur -10.15 uur en voor OSW2 van 10.15 uur - 11.00 uur. Kaartverkoop is op 6 september en begint om 9.15 uur. De kosten zijn € 15,00 van 6 september tot en met 19 december 2023.

U kunt zich opgeven bij Eppie Groenhof, tel. 06 30875395 of eppie.groenhof@icloud.com.

Een verheugend bericht van de **Kunstgroep**. Inmiddels heeft zich de 30e deelnemer aangemeld voor de kunstgroep. De belangstelling voor kunst en cultuur blijft groeien binnen de OSW!

Leesgroepen

Het zou mooi zijn als er een vijfde leesgroep gestart kan worden. Per seizoen leest u 5 boeken die iedere keer bij een andere deelnemer thuis worden besproken. Inmiddels zijn er al twee opgaven en een 3^e persoon die belangstelling heeft. Informeer bij Roelie Seinstra, tel. 06 20654838 of e-mail h.seinstra1@ziggo.nl.

Vervoer naar dokter-, specialist- en/of ziekenhuisbezoek

U heeft het vast wel in de krant gelezen of gehoord via tv, de vervoersproblematiek voor ouderen die naar ziekenhuis e.d. moeten. Wat mogen wij blij zijn met onze chauffeurs!

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

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

Tegen een vergoeding van kilometerkosten en eventuele parkeerkosten zijn zij u graag van dienst.

MAATJES

Bent u nu zo'n iemand die er tegenop ziet om ergens alleen naar toe te gaan? Er zijn veel mensen die niet meer weggaan omdat zij alleen moeten nadat een partner is weggefallen. Altijd samen geweest en nu alleen. Dat dit als een grote stap wordt ervaren is heel begrijpelijk. Hebt u behoefte aan een soort van maatje? Laat het weten aan Roelie Seinstra, tel. 0561 612387 of h.seinstra1@ziggo.nl.

MANTELZORG

Ieder die belangeloos voor een naaste zorgt botst soms tegen zaken aan waarbij je je afvraagt 'wat te doen'? Op de website www.mantelzorg.nl vindt u informatie en advies. Ook kunt u de medewerkers bereiken via telefoonnummer 030-7606055, mailadres: mantelzorglijn@mantelzorg.nl. Binnen onze gemeente is hier nog het Gebiedsteam voor vragen. En natuurlijk hebben wij ons Luisterend Oor, Roelie Seinstra, tel. 06 20654838 / 0561 612387.

Wist u dat onze penningmeester een nieuwe kaartenbak heeft moeten aanschaffen? Door de uitbreiding van ons ledenaantal pasten de lidkaarten niet meer in de huidige. Uitbreiding kan nu eerst tot 2000 leden, aldus Co. Dat zou wat zijn!

Gisteren is voorbij
Morgen moet nog komen
Vandaag is een cadeautje

Wel en wee van het activiteitenfront..



Doet u mee met een bakkie bij de OSW?

De koffiemorgen in september wordt gehouden op:

donderdagmorgen 14 september, locatie Bruisss, vanaf 10.00 uur. .

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

In de maand augustus is deze activiteit stopgezet, dit in verband met de vakantie van een aantal deelnemers. Op dinsdag 5 september hoopt met ieder weer te kunnen begroeten en ook nieuwe leden zijn van harte welkom! De start is om 13.30 uur vanaf parkeerterrein Van der Valk.

Contactpersoon is Roelof Mintjes, tel. 0561 615712.

FysioSport

Ieder die in het afgelopen seizoen deelnam aan deze activiteit ontvangt binnenkort een persoonlijke mail van FysioSport. Ook leden die interesse hebben kunnen dat laten weten, de lessen starten in de week van 11 september. Informatie bij Sjoukje Held, tel. 06 30767454 of sjoukjhheld@osw-wolvega.nl.

Bowlen

De bowlinggroep gaat donderdagmorgen 7 september weer van start. Wie nog belangstelling heeft om ook mee te doen is van harte welkom. Locatie is Fit&Fun aan de Grindweg in Wolvega, aanvang 9.30 uur.

Je kunt je opgeven bij Metje Landman, Tel. 0615254575.

Koersbal

Koersbal start op vrijdagmiddag 1 september om 13.30 – 16.30 uur, locatie De Rank. Zijn er leden die interesse hebben om mee te spelen, dan bent u van harte welkom. In het jaarboekje vindt u uitleg hoe koersbal wordt gespeeld. Ook tijdens uw aanwezigheid zal hier uitleg over worden gegeven. De consumpties zijn voor eigen rekening en te betalen bij de beheerder.

Graag zien wij u op 1 september! Inlichtingen bij Evert Waldus, tel. 0561 614640.

Klaverjassen

De klaverjasgroep op de dinsdagmiddag start op 5 september bij de nieuwe locatie Bruisss aan de Steenwijkerweg. Info bij Harm van der Wal, tel. 06 23467430.

De donderdagmiddaggroep start op donderdag 7 september, oud en vertrouwd bij zalencentrum Klijnstra. Info bij Gerrit Jager, tel. 0561 481663 / 06 48681772.

Sjoelen

Op donderdagmiddag 7 september 13.30 uur is het weer zover. Dan wordt er weer met elkaar gesjoeld bij Klijnstra. Denkt u, ik zou wel eens willen proberen of dat iets voor mij is, dan bent u van harte welkom. U kunt zich opgeven of informatie inwinnen bij Marijke van Braak 06 33187937. En natuurlijk kunt u altijd eens komen kijken.

Bridgecursussen

Na een hopelijk voor iedereen mooie zomer zijn wellicht veel mensen toe aan briden. Het zal iedereen inmiddels wel helder zijn dat fysiek en geestelijk actief zijn de gezondheid bevordert. Daarnaast is bridge ook nog een leuke sociale activiteit. Daarom start ik in het najaar weer met cursussen voor beginners en voor mensen die al enige tijd briden.

Voor beginners heb ik een eigen lesmethode ontwikkeld. Aan de hand van een stripverhaal, beelden zeggen tenslotte meer dan woorden, neem ik u van begin tot eind mee door de regels van de edele denksport bridge. U hoeft daarom geen dure boeken aan te schaffen. Al het lesmateriaal ontvangt u van mij. De kosten voor dit alles bedragen €10,- per les.

Voor mensen die al enige tijd briden begin ik weer met het zeer populaire Bridge onder Begeleiding (BoB). De BoB wordt volledig afgestemd op de vragen van de deelnemers. Er wordt voornamelijk gespeeld. Aan de hand van die spellen wordt advies gegeven. De leerpunten worden vastgelegd in een leerbrief die aan de deelnemers wordt verstrekt. Daarnaast wordt wekelijks een biedquiz gedaan en besproken. De lessen zijn flexibel in aantal. Men kan altijd naar wens in- of uitstromen. Ook deze lessen kosten €10,- per les.

Opgeven kan per telefoon 06 40981960 of liever nog per e-mail h.vandooren27@gmail.com.

Hans van Dooren

Wat was.....

Verslag van onze fietsactiviteiten in juli en augustus

Onze maandelijkse fietstocht van juli viel op 11 juli. We hebben die middag een gedeelte van de geannuleerde fietstocht van de fietsvierdaagse gefietst. Vanaf het parkeerterrein werd naar de Blesbrug gefietst en daar het pad langs de Linde gekozen. Bij de Kontermansbrug rechtsaf en daarna linksaf richting De Hoeve. Daar via de IJkenweg naar IJkenverlaat, Lolkema's laantje. Einde fietspad rechtsaf de Stellingenweg op. We hebben bij de Koepelbos onze koffie met genuttigd. Het was echt terrasweer die middag. Na de Koepelbos zijn we de Noordwoldiger weg opgegaan en de eerste straat linksaf de Madenweg in. Linksaf over de Bekhofweg en de Stellingenweg overgestoken naar de Deddingabuurt. Kruising linksaf door Oldeberkoop via de Binnenweg op naar Nijholtgade. Verder via Oldeholtgade weer naar huis.

In augustus was de fietstocht op 8 augustus, de weergoden zaten ons niet helemaal mee. Harde wind, dus eerst er maar tegen in. We zijn via Sonnega, Oldetrijne, bij Langelille rechtsaf naar De Dikke Tú in Echtenerbrug. Daar was voor de meesten koffie met huisgemaakt appelgebak. In Echtenerbrug rechtsaf Langs de Pier Christiaan Sleat en het Tjongerpad komen we in Rotstergaast en fietsen met de wind mee via Nieuweschoot, Oudeschoot en de Heerenveenseweg weer huiswaarts.

Dankzij onze trouwe fietsers hebben we weer 2 mooie fietsmiddagen beleefd.
Eppie, (Pier was beide keren verhinderd).

U kunt de kopij voor het Nieuws van oktober inleveren **t/m 20 oktober** via sjoukjeheld@osw-wolvega.nl of in de brievenbus van Hesselingstraat 12 in Oldeholtgade.