



welstad Actueel

www.welstad.nl Tel. 0599 - 635 999

Stadskanaal Breed

De 11-stratentocht krijgt een vervolg!

Onlangs zijn we in een aantal wijken gestart met de 11-stratentocht. En dat blijkt een succes! We hebben de 11-stratentocht weer verder uitgebreid naar andere wijken in de gemeente. Lijkt het jullie leuk om mee te doen aan een toffe wandeling voor jong en oud? Vanaf woensdag 31 maart kunnen jullie op onze website (www.welstad.nl/11straten-tocht) weer nieuwe wandelroutes vinden, uitgezet in verschillende wijken in de gemeente Stadskanaal. Elke route bestaat

uit 11 straten en in elke straat op die route is een poster te vinden met daarop een letter en een spion. De spion is voor de kinderen om te zoeken, voor de volwassenen vormen de letters allemaal samen een woord. Als de hele route gelopen is, zijn er 11 letters en door te puzzelen vormen deze een woord. Dit woord kan tot 18 april ingezonden worden via info@welstad.nl, met vermelding van je naam en telefoonnummer. Onder de inzenders verloten wij een leuk prijsje!

Vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd

Een mantelzorger kan alleen goed voor een ander zorgen als naast die zorg ook ruimte is voor andere belangrijke dingen in het leven: werk, gezin, vrienden, studie en ontspanning. Daarvoor bestaat vervangende zorg. Ook wel respijtzorg genoemd. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg. Denk daarbij aan opvang buitenshuis, zoals dagopvang of logeeropvang. Maar ook hulp thuis is mogelijk, bijvoorbeeld begeleiding of persoonlijke zorg. Het kan gaan om professionele zorg, maar ook vrijwilligerszorg. Wilt u overleggen welke vorm van respijtzorg in uw situatie mogelijk is, neem dan contact op met stichting Welstad via 0599 - 635999 of kijk naar onze inloopspreekuren op de website: www.welstad.nl. In een adviesgesprek helpen we u op weg naar de juiste zorg.

Mantelzorg Maatje

Daarnaast bestaat de mogelijkheid om

een vrijwillig mantelzorg maatje aan te vragen via Welstad. Voorbeelden voor de inzet van een mantelzorg maatje:

- een spelletje doen of foto's kijken met iemand die dement is. Zodat de partner een paar uurtjes in de tuin kan werken zonder zich zorgen te maken.
- aanwezig zijn en een praatje maken met iemand die chronisch ziek is en moeilijk alleen thuis kan zijn. Op dat moment kan de mantelzorger rustig een boodschap of iets voor zichzelf doen.

Oproep Mantelzorg Maatje

Er is vraag naar maatjes, maar het is moeilijk om voldoende mensen te vinden die vrijwillig maatje willen zijn. Spreekt het u aan, een paar uurtjes per week of op afroep klaar staan voor een ander? Neem dan contact op met Welstad. Samen met u kijken we naar de mogelijkheden.

Vakantieactiviteit Pageplas

Afgelopen voorjaarsvakantie was er een superleuke vakantieactiviteit bij de Pageplas, georganiseerd door het sportteam van Welstad. Kinderen van de basisschool en de middelbare school uit de gemeente Stadskanaal konden zich opgeven voor moun-



Happy Stones Stadskanaal

Overall duiken beschilderde stenen op, de Happy Stone. Deze steen is beschilderd door iemand en heeft hem ergens neerlegt om de vinder blij te maken. Als je een Happy Stone vindt, mag je de steen houden of ergens anders neerleggen om weer iemand anders blij te maken. Dit bericht is een uitnodiging om stenen te beschilderen en te verspreiden binnen de Gemeente Stadskanaal. Op deze manier kunnen we van deze tijd, het samen toch iets leuker maken!

tainbiken of kickboksen. Er waren ongeveer 30 aanmeldingen. Gedurende de dag werd er in totaal zo'n 20 kilometer gemountainbiked langs allerlei mooie en spannende routes rond de Pageplas. Het kickboksen werd naast het strand gehouden, waarbij de kinderen lekker los konden met bokshandschoenen op stootkussens. Het was een geslaagde dag met heerlijk weer!

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 *Kieswijzer* 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

donderdag ochtend van 10.00 uur – 12.00 uur

- **Locatie:** De Bolster, Boslaan 46 te Onstwedde
- **Startdatum:** 8 april 2021
- **Data:** 8, 15, 22 en 29 april en 20 en 27 mei 2021

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

Trainers: Anton Roerdink en Monique Wijffels,
Preventiemedewerkers Lentis CIP/ Preventie & WMO
(In samenwerking met Stichting Welstad)

Deelname en cursusboek zijn gratis! Koffie /thee voor eigen rekening

OPGAVE:

Bij Milena Oldenziel via email m.oldenziel@welstad.nl of 06-36010610

➤ Graag naam, geboortedatum, adres, tel nummer en mailadres doorgeven



WIN-WIN WIN

Vind je een Welstad-steen (zie foto)? Deel je foto op onze Facebookpagina @Welstad met #HappyStone #Welstad en neem vervolgens contact op met Milena Oldenziel, buurtwerker bij Welstad. App/Bel: 06 36010610 of mail: m.oldenziel@welstad.nl.

**Er ligt een
leuke prijs
voor je klaar!**

