

NIEUWSBRIEF GALA

UITGAVE 2
OKTOBER 2024

GEZOND LEVEN EN MEEDOEN IN AA EN HUNZE

Hierbij sturen wij u de tweede nieuwsbrief van GALA. In deze nieuwsbrief leest u over verschillende bijeenkomsten in de gemeente, sportieve informatie en tips.

Veel leesplezier!

✉ U kunt reageren of meedenken door contact op te nemen met de gemeente via gala@aaenhunze.nl.

WELZIJN OP RECEPT VAN START IN ANNEN

In Annen werkt de huisartsenpraktijk samen met Impuls Welzijn aan Welzijn op recept. Welzijn op Recept is een aanpak voor klachten die geen medische oorzaak hebben. De huisarts kijkt dan samen met de patiënt of een 'welzijnsrecept' zinvol is. Een welzijnsrecept verwijst naar activiteiten zoals bewegen, ontmoeten, muziek of kunst maken of tuinieren. De patiënt kan hierbij advies krijgen van een welzijnscoach van Impuls. Het is de bedoeling om Welzijn op Recept in 2025 ook op te starten in de andere huisartspraktijken.

Woensdag 9 oktober hebben Kiena ten Brink (wethouder gemeente Aa en Hunze), Annet Lammersen (directeur welzijnsstichting Impuls) en Judith Labohm (huisarts van huisartsenpraktijk Annen) de Samenwerkingsovereenkomst Welzijn op recept ondertekend.



v.l.n.r. huisarts Erna Haaijer, huisarts Judith Labohm, Kiena ten Brink, Annet Lammersen

LEKKER, GOED EN GOEDKOOP KOKEN?

Dat is gemakkelijk en gezond met de recepten van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl



Het voedingscentrum heeft ook lekkere recepten om samen met je kind te maken: [Koken met kinderen](#).

OUDER- EN PEUTERGYM IN ANLOO

Peuters en kleuters vanaf twee jaar oud kunnen samen met een ouder / verzorger deelnemen. De gymlessen zijn in de gymzaal bij obs Anloo op woensdagochtend van 9.30 tot 10.15 uur.

Plezier en leren bewegen staat centraal. De peuters werken toe naar het Nijntje Beweegdiploma. Ouders of andere verzorgers zijn welkom om samen met hun kind mee te doen.

Meer informatie is te vinden op www.omnigym.nl.



BINGO!

Een Bingo-voorstelling over trots, schaamte. Humoristisch en eerlijk over verborgen armoede.

In de Week tegen Armoede organiseert de gemeente in samenwerking met Tryater een speciale Bingo-voorstelling voor inwoners van de gemeente Aa en Hunze. Bij BINGO! zit u met uw kopje koffie of thee en een bingokaart met anderen aan een tafel. Tijdens het bekende spel met de genummerde ballen wordt u meegenomen naar Tines jeugd.

De voorstelling wordt 2 avonden gehouden:

- Dinsdag 15 oktober in 't Klein Genoegen in Eexterveen (Dorpsstraat 41) om 19.00 uur (inloop vanaf 18.30 uur)
- Woensdag 16 oktober in De Spil in Gasselternijveen (Ceresstraat 4) om 19.00 uur (inloop vanaf 18.30 uur)
-

Aanmelden kan tot en met 13 oktober via www.aaenhunze.nl/bingo



VOORLICHTINGSAVOND EEXTERVEEN

over roken, alcohol, drugs en gamen

Eind september organiseerde Veilig Eexterveen twee voorlichtingsavonden over roken, alcohol, drugs en gamen. Ook Verslavingszorg Noord-Nederland en het BOB-team waren aanwezig. Er was een avond voor (groot)ouders en een avond voor jeugd van 12 tot 18 jaar. De opkomst was goed en de bezoekers vonden het leerzaam. De jeugd deed een blaastest en heeft met een VR-bril gemerkt wat alcohol doet met je zicht.

Wilt u ook een voorlichtingsavond organiseren over verslavende middelen? Neem dan contact op met Shardee de Palm van de gemeente Aa en Hunze via sdepalm@aaenhunze.nl of telefoonnummer 0592 267754.



DOE JIJ MEE MET STOPTOBER?



28 dagen samen stoppen met roken. Met elkaar maak je werk van een gezonder, vitaler en rookvrij leven.

Stoptober is een bewezen succesformule met een slagingskans van 70%. Waarom?

- Je doet het niet alleen, samen stoppen werkt.
- Meer kans op blijvend succes > na 28 dagen niet roken heb je vijf keer meer kans om het vol te houden.
- Meedoen is gratis.

Ga naar www.stoptober.nl voor een gratis stophulp via de app of meer informatie.

GELD BESCHIKBAAR VOOR SPORT EN BEWEGEN

Heeft u een idee, plan of een activiteit op het gebied van sport en bewegen? Past het binnen de 6 thema's die hieronder genoemd staan? En heeft u hiervoor geld nodig?

Kijk dan snel op www.aaenhunze.nl/sportakkoord

Het sport -en beweegakkoord bestaat uit 6 verschillende thema's: vaardig in bewegen, ruimte voor sport en bewegen, inclusie en diversiteit, sociale veilige sport, vitale sportaanbieders, maatschappelijke waarde van sport.

Dien uw idee of plan in voor via 7 november via het aanvraagformulier op www.aaenhunze.nl/sportakkoord. Voor vragen kunt u contact opnemen met Maral Oosting van de gemeente via moosting@aaenhunze.nl of 06-82915827.

CAMPAGNE 'GEWOON MOGELIJK'

Het seizoen is begonnen. Veel verenigingen en clubs starten weer op. Voetballen, dansen, muziek maken, schilderen, judo, toneel, zang en zwemles. Iedereen wil graag meedoen! Ook als er thuis niet genoeg geld is. Daarvoor is het **Jeugdfonds Sport en Cultuur**. Het Jeugdfonds roept ouders/verzorgers van kinderen op om een aanvraag te doen bij het Jeugdfonds via www.kieseenclub.nl



TIP VAN DE TANDARTS

Mondverzorging is voor iedereen belangrijk want dat is goed voor je mond én je gehele gezondheid. Voor jong en oud, maar zeker ook voor ouderen! We vroegen een tandarts: Wat zijn de 3 beste tips voor mondverzorging bij ouderen?

1. Probeer elektrisch te poetsen. Dat is soms even wennen: probeer dan ook verschillende borstels. De mondhygiënist of tandarts kan hierin adviseren.
2. Gebruik tandpasta met extra fluoride wanneer u 5 of meer medicijnen gebruikt. Ook wanneer u een droge mond krijgt van de medicijnen. Deze tandpasta is voor te schrijven door tandarts of huisarts.
3. Laat iemand het ragen overnemen als dat zelf niet meer lukt.

ACTIVITEITEN AANBOD VOOR SENIOREN

Het **seniorenboekje** is weer up to date!

Hierin staat het volledige aanbod van bewegen, sport, cultuur en ontmoeting. Deelname aan activiteiten draagt bij aan een goede fysieke en mentale gezondheid en is goed voor de sociale contacten. Het boekje is op meerdere plekken in de gemeente verspreid. Daarnaast is het aanbod voor senioren ook te vinden op de website van de gemeente Aa en Hunze.



SPORTIEVE SENIOREN ONTDEKKEN DYNAMIC TENNIS IN ANNEN

Na het succes in Gieteren is dynamic tennis ook van start gegaan in Annen met 16 deelnemers onder leiding van Marco Gerritsma. Door het gebruik van lichte materialen en een klein veld is de belasting minder zwaar en is er minder kans op blessures. Enkele reacties van de deelnemers:



Waarom speel je dynamic tennis?

Om fit te blijven en omdat de zachte bal zorgt voor weinig belasting van de pols en arm.

Hoe ben je in aanraking gekomen met dynamic tennis?

Via de Schakel, via vrienden, de gemeente of een open dag van de sportvereniging.

Wat vind je leuk aan dynamic tennis?

Plezier maken met anderen, de fysieke inspanning, het spelelement, het aantrekkelijke tempo, en het feit dat het gemakkelijk te leren is.

Wat betekent dynamic tennis voor je op persoonlijk vlak?

Het opdoen en onderhouden van sociale contacten en het is goed voor de gezondheid.

SAMEN ZORGEN DAT SPORTERS GEEN EXTRA BEPERKING ERVAREN

Kennis over sportondersteuning is hét kennisplatform over het regelen van sportvervoer, hulpmiddelen en financiën voor mensen met een beperking. Voor gemeenten, zorginstellingen, sportinstanties en onderwijs. Voor meer info zie: www.kennisoversportondersteuning.nl

PARAGOLFCLUB

Golfclub de Semslanden in Gasselternijveen maakt golf al sinds 2017 toegankelijk voor mensen met een beperking. Dat zorgt volgens vrijwilliger John van Gemert niet alleen voor stralende gezichten bij de deelnemers, het heeft ook een positieve uitwerking op de club. Lees [hier](#) het hele artikel.