

---

De Buurtkakel brengt nieuws uit Aduard, Den Horn en Den Ham. Eens in de twee maanden kunt u de Buurtkakel gratis afhalen in de Buurthuiskamer, bij de middenstand en het Gezondheidscentrum. De Buurtkakel via de mail ontvangen kan ook; opgeven [vraag@buurthuiskameraduard.nl](mailto:vraag@buurthuiskameraduard.nl).

Wilt u nieuws in de Buurtkakel van mei en juni 2024 plaatsen? Meld dit voor 15 april bij Addie van Rossum, [buurtkakel@buurthuiskameraduard.nl](mailto:buurtkakel@buurthuiskameraduard.nl)

---

### **Activiteiten maart**

#### ***Positieve gezondheid: Lezing Urologie door Florine Schlatmann***

**Vrijdag 1 maart** van 10.00 tot 12.00 uur.

Plassen. Man, vrouw, oud, jong; we doen het allemaal! Als urologe houd ik me bezig met de afvoer van urine vanaf de nieren naar de blaas en vanaf de blaas naar buiten. Hier kunnen namelijk problemen mee zijn. Zo kan er een niersteen of een vergrote prostaat de weg blokkeren. Of de plas kan juist veel te makkelijk weglopen, waardoor urineverlies ontstaat. In het ziekenhuis onderzoek ik plasproblemen en kan ik daar in veel gevallen ook iets aan doen.

Om plasproblemen te onderzoeken, gebruiken dokters in het ziekenhuis vragenlijsten. Deze blijken in veel gevallen best lastig om te begrijpen. Zo is de taal die wordt gebruikt vaak erg moeilijk. Samen met o.a. Carel Jansen ontwikkel ik een nieuwe vragenlijst die gemakkelijke taal en ook plaatjes bevat om plasproblemen te onderzoeken. Hierdoor is die lijst beter in te vullen voor een patiënt, waardoor ik als dokter een beter beeld krijg van de problemen.

Op vrijdag 1 maart geef ik een presentatie over urologie en over onze inzet om de urologie voor mensen begrijpelijker te maken. Komt u ook?



#### ***Koffiedrinken***

**Iedere werkdag 's morgens** van 10.00-12.00 uur bent u van harte welkom! **Behalve** wanneer er mannensoos is op de **maandagen 4 en 18 maart**. Informatie bij Addie van Rossum 050-4031303.

#### ***Mannensoos***

De mannensoos is op de **maandagen 4 en 18 maart** van 10.30-11.30 uur. Informatie bij Johan Kuilman: 050 403 2139.

### **Schilderclub**

**Maandag 4 maart** van 13.30-16.30 uur is er schilderclub. Schilder gezellig mee. Informatie bij Rien Geertsema 050 403 1276.

### **Handwerkclub**

Op **dinsdag 5 maart** is er van 9.30-11.00 uur weer handwerken. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

### **Buurttafel (samen eten) in maart**

Opgeven uiterlijk op de maandagmiddag voorafgaande aan de maaltijd bij degene die kookt. Kosten €7,- per maaltijd, per persoon. Let op: Vera is 7 maart afwezig en Ellen neemt voor haar waar om 12.00 uur!

**Donderdag 7 maart van 12.00-14.00 uur**, opgeven bij Ellen Wieringa 06 413 215 91.

**Donderdag 14 maart** kunt u mee eten van **12.00-14.00** uur, opgeven bij Klaske Soepboer 06 538 688 31.

**Donderdag 21 maart** van **18.00-20.00** uur, opgeven bij Ellen Wieringa 06 413 215 91.

**Donderdag 28 maart** van **12.00-14.00** uur, opgeven bij Vera Cordeiro 06 461 925 85.

### **Spelletjesmiddag**

Op **dinsdagmiddag 12 maart** van 14.30 -16.30 uur gaan wij weer gezellig spelletjes spelen: sjoelen, rummikub, etc. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

### **Positieve gezondheid: Stoelyoga**

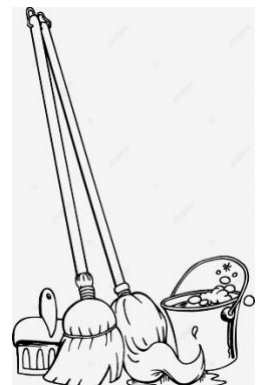
**Donderdagmiddag 14 maart van 14.00-15.00** uur is er in de Buurthuiskamer stoelyoga.

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Het is een leuke en veilige manier om te blijven bewegen tot op hoge leeftijd. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van spieren en gewrichten, het verbeteren van concentratie en motoriek en bovendien maakt het de geest kalmer door een positieve benadering van het leven te stimuleren. Deelname is gratis, wel €0,50 voor koffie/thee. Informatie bij Margriet van der Woude 050 577 4015.

### **NL-Doet**

**Zaterdag 16 maart** gaan wij met elkaar aan de slag in de Buurthuiskamer. Om 9.30 uur staat de koffie klaar en gaan wij van 10.00 tot 12.00 uur ons bezig houden met soppen, opruimen en wat kleine klusjes. Om 12.00 uur wordt er soep met broodjes geserveerd. Daarna maken wij de klusjes nog even af.

Graag opgeven bij Addie via de mail [alvanrossumlefeber@gmail.com](mailto:alvanrossumlefeber@gmail.com) of 050-4031303 of intekenen op de lijst in de Buurthuiskamer of u komt helpen, en wat u leuk vindt om te doen, en of u mee eet.



### **Positieve gezondheid: Mandala tekenen**

Vrijdag **22 maart van 14.00-16.00** uur komt Antje Wagenaar om met ons een mandala te maken. U hoeft niet te kunnen tekenen om toch een mooie mandala te maken. Het is een ontspannende bezigheid. Het is gratis. U betaalt alleen de koffie en thee. Informatie bij Ina ter Veen 050-4031663.

### ***Paasstukjes maken***

**Woensdag 27 maart** van 10.00-12.00 uur gaat Annet Paasstukjes met ons maken. Neem een bakje of pot mee van minimaal 10 bij 10 centimeter en minimaal 10 centimeter diep. Liever groter, anders past het potje met voorjaarsbolletjes er niet in. Annet zorgt voor de bolletjes, oase, mos etc. Eigen bijdrage €5,- en €0,50 per kopje koffie of thee. Opgeven bij Annet Woldring 050-4031866.



### ***Bingo***

**Vrijdag 31 maart** is er weer bingo. Van 10.00-12.00 uur bent u weer van harte welkom om mooie prijzen te winnen.

Informatie bij Jenny Korringa: 06 178 134 09.

### **Activiteiten in april**

#### ***Paasmaaltijd op 2<sup>e</sup> paasdag***

Op **maandag 1 april** maken wij, Ellen en Peter, weer een paasmaaltijd. Wij serveren warme en koude gerechten, We willen beginnen rond 13.00 uur en de kosten bedragen, net als vorig jaar, € 10,-

Vanaf 1 maart kunt u zich opgeven bij Ellen via WA, telefoon of mail: 06 413 215 91 [ellenwieringa@freedom.nl](mailto:ellenwieringa@freedom.nl)

Ik hoop veel belanstelling, dan wordt het vast gezellig. Tot 1 april!  
Ellen en Peter (en misschien Anja).



#### ***Koffiedrinken***

**Iedere werkdag 's morgens** van 10.00-12.00 uur bent u van harte welkom! **Behalve** wanneer er mannensoos is op **maandag 15 en 29 april**. Informatie bij Addie van Rossum 050-4031303.

#### ***Handwerkclub***

Op **dinsdag 2 april** is er van 9.30-11.00 uur weer handwerken. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

#### ***Buurttafel / samen eten in april***

Opgeven uiterlijk op de maandagmiddag voorafgaande aan de maaltijden bij degene die kookt. Kosten € 7,- per maaltijd. Margriet stopt met koken. Margriet Hartelijk bedankt voor je inzet! Annet Woldring neemt het van haar over.

**Donderdag 4 april** is er Buurttafel van **12.00-14.00** uur. Opgeven bij Vera Cordeiro: 06 461 925 85.

**Donderdag 11 april** van **12.00-14.00** uur. Opgeven bij Klaske Soepboer 06 538 688 31.

**Donderdag 18 april** van **18.00-20.00** uur. Opgeven bij Ellen Wieringa 06 4132 1591.

**Donderdag 25 april** van **12.00-14.00** uur, opgeven bij Annet Woldring 050-403 1866.

#### ***Schilderclub***

**Maandag 8 april** van 13.30-16.30 uur gaan wij weer schilderen. Informatie bij Rien Geertsema 050 403 1276.

### **Spelletjesmiddag**

Op **dinsdagmiddag 9 april** van 14.30 -16.30 uur gaan wij weer gezellig spelletjes spelen: sjoelen, rummikub, enzovoort. Informatie bij Janna Hamming 050 403 2055.

### **Positieve gezondheid: Stoelyoga**

**Donderdagmiddag 11 april van 14.00-15.00** uur is er in de Buurthuiskamer weer stoelyoga. Deelname is gratis, wel €0,50 voor koffie/thee. Informatie bij Ina ter Veen 050-4031663.

### **Mannensoos**

De mannensoos is op **maandag 15 en 29 april** van 10.30-11.30 uur. Informatie bij Johan Kuilman: 050 403 2139.

### **Positieve gezondheid: cliëntondersteuning**

**Dinsdag 16 april** komt Anne Jalving ons komen vertellen over hoe en welke zorg geregeld kan worden. Anne werkt bij sociaal werk de Schans als onafhankelijk cliëntondersteuner en coördinator onafhankelijk cliëntondersteuning. Zij zal ons informeren over de WMO, het aanvragen van huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg en zorg vanuit de Wet Langdurige Zorg. Ook Mantelzorg zal aan bod komen.

### **Lunchuitje**

**Dinsdag 23 april** gaan wij lunchen in Lauwersoog. U betaalt uw eigen lunch en €3,- voor de chauffeur. Opgeven bij Ina ter Veen 050 403 1663.



### **Bingo**

**Vrijdag 26 april** is er weer bingo. Van 10.00-12.00 uur bent u weer van harte welkom om mooie prijzen te winnen.

Informatie bij Jenny Korringa: 06 178 134 09.

### **Positieve gezondheid: Mandala tekenen**

**Vrijdag 26 april van 14.00-16.00** uur komt Antje Wagenaar om met ons een mandala te maken. Het is gratis. U betaalt alleen de koffie en thee. Informatie bij Atie Wibbens 06 2056 5918.

### **Nieuwe diëtist in Aduard:** Meld u aan voor een vrijblijvende kennismaking

Wij zijn Martha en Jente, twee bevlogen diëtisten die u graag op weg willen helpen uw gezondheid te verbeteren. Vanaf heden houden we spreekuur in het Gezondheidscentrum Aduard.

Wilt u graag wat gewicht kwijt, heeft u juist moeite met voldoende eten of heeft u bijvoorbeeld last van maag- darmklachten? Wij bieden de komende tijd vrijblijvende kennismakingsgesprekken aan, waarin we uw hulpvraag bespreken en uitleggen wat onze aanpak is (wij houden niet van diëten en jojoën!). Wanneer u kampt met een ziektebeeld als bijvoorbeeld diabetes, een verhoogd cholesterol, COPD of een verhoogde bloeddruk, bent u ook welkom.

Besluit u na de kennismaking een intake in te plannen, dan is de kans groot dat de behandeling wordt vergoed, wij werken namelijk samen met alle zorgverzekeraars.

U kunt contact met ons opnemen via het nummer: 0621973325 of via het mailadres:

[jentefriso@martha.fr.nl](mailto:jentefriso@martha.fr.nl). Hopelijk tot snel.

Met warme groet, Martha en Jente van het Martha voeding adviesbureau

### **Welzijnswerk**

#### **Bereikbaarheid Welzijnswerk**

Sociaal werk de Schans: [info@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:info@sociaalwerkdeschans.nl)

0594-745620

### ***Hulp nodig?***

U kunt bellen naar 06-16234481,  
tussen 9.00 en 12.00 uur

Of mailen naar:

**[zorgsaamaduard@gmail.com](mailto:zorgsaamaduard@gmail.com)**

**Website: [www.zorgsaamaduard.nl](http://www.zorgsaamaduard.nl)**



### **De Buurthuiskamer**

De Buurthuiskamer is voor en door het dorp en wordt geheel gerund door vrijwilligers. Wilt u ook vrijwilliger worden? Dan kunt u Addie van Rossum-Lefebber bellen: 050-4031303.

U kunt ook een mailtje sturen naar: **[vraag@buurthuiskameraduard.nl](mailto:vraag@buurthuiskameraduard.nl)**

Website van de buurthuiskamer: **[www.buurthuiskameraduard.nl](http://www.buurthuiskameraduard.nl)**

Dit is het adres van de Buurthuiskamer: Kloosterstraat 19, 9831RT Aduard.

## woningontuiming-bezemschoon



Voor het professioneel leegruimen van woningen  
in Groningen, Friesland en Drenthe.

Vraag een vrijblijvende offerte aan:  
[info@bezemschoon.nu](mailto:info@bezemschoon.nu) | 06 - 13 24 00 81  
Burg. Seinenstraat 21, Aduard

## [www.bezemschoon.nu](http://www.bezemschoon.nu)