



Tel. 088 47 80 600
Email raalte@wijz.nu

Prettig oud(er) worden in de gemeente Raalte

Iedereen heeft andere wensen en behoeften als het om ouder worden gaat. Deze nieuwsbrief is er om jou te informeren en inspireren. Heb je zelf een vraag, waardevolle tips of informatie die gedeeld kan worden met andere mensen? Laat het vooral weten.

Voorkom een val en blijf sterk staan!

Elke 5 minuten belandt in Nederland een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Bijna de helft van het aantal valongelukken gaat met letsel gepaard. Ben je 65 jaar of ouder en woon je nog thuis in de gemeente Raalte of ken je iemand die 65+ is en nog thuis woont? Neem dan deel aan de **gratis valpreventieinformatiebijeenkomsten** en blijf langer fit, zelfstandig thuis wonen én genieten van het leven.

Sportbedrijf Raalte organiseert samen met de gemeente Raalte, Fysiotherapie Carinova, Krachtcentrale, Fysiotherapie Salland en FysioSas diverse informatiebijeenkomsten waarin je tips krijgt om vallen te voorkomen. Denk hierbij aan informatie over evenwicht, spierkracht, medicijngebruik, voeding, goede schoenen, (blijven) bewegen en je huis veilig maken. Daarnaast wordt uitgelegd welke valpreventietrainingen wellicht voor je geschikt kunnen zijn.

Valpreventietrainingen in gemeente Raalte

Naast informatiebijeenkomsten gaan we in samenwerking met fysiotherapeuten ook trainingen organiseren in het najaar. Voor meer informatie over deze trainingen en of je hiervoor in aanmerking komt, kun je contact opnemen met Wilma Mars, (wilma.mars@sportbedrijfraalte.nl / 06 – 86 89 29 46 / 0572 – 760 600)

Meld je aan voor informatiebijeenkomsten bij jou in de buurt!

- **Di. 3 juni** 14.00 – 16.00 uur, Wijkcentrum DeBuut, Zwanenwoerd 1a in Raalte.
- **Di. 17 juni** 10.00 – 12.00 uur, Dorphuis, Marktstraat 7 in Heino
- **Vr. 20 juni** 15.00 - 17.00 uur, Kulturhus Trefpunt, Dorpsstraat 16 in Heeten
- **Wo. 2 juli** 15.00 – 17.00 uur, Wijkcentrum De Noaber (in Schuilenburg), Landrechtweg 10 in Raalte
- **Do. 18 sept.** 10.00 – 12.00, Kantine SV Raalte, Jan van Arkelstraat 2 in Raalte.

Deelname is gratis en een kopje koffie/thee staat voor je klaar! Aanmelden is zeer gewenst en kan via www.sportbedrijfraalte.nl/valpreventie of neem contact op met Wilma Mars of Sportbedrijf Raalte. Er zijn een beperkt aantal plekken per bijeenkomst.

Ga mee op foto-wandeltocht!

Maak een ontspannen wandeling van ongeveer 3 kilometer en speur onderweg naar bijzondere foto's. Een leuke manier om actief bezig te zijn en tegelijk te genieten van de frisse buitenlucht. Voor een hapje en drankje wordt gezorgd.

- **Datum:** Donderdagavond 19 juni 2025
- **Tijd:** 19.00 uur deuren open, 19.30 uur start
- **Kosten:** € 5,00 p.p.
- **Locatie:** TraXX, Schapenstraat 3, Raalte

Opgeven kan bij **Saskia Pijnappel**, 06 13 67 84 78
of **Ilse Rozendal**, 06 13 88 22 93

Bingo voor senioren, doe je mee?



Doe mee aan een unieke bingo, georganiseerd door WijZ welzijn en de Digitale Huiskamer. Tijdens de bingo maak je kennis met producten van de Uitprobeerservice Thuis Technologie en maak je kans op leuke prijzen.

Dinsdag 24 juni, 14.00 - 16.00 uur
DeBuut, Zwanenwoerd 1A, Raalte

Deelname is gratis, inclusief één consumptie.
Opgeven is niet nodig, kom gezellig langs als je zin hebt om mee te spelen.

Tips om gezond en comfortabel te blijven tijdens warme dagen



Het voorjaar en de zomer brengen warme dagen met zich mee. Hoewel ze vaak plezierig zijn, kan hitte ook een uitdaging zijn. Hier zijn een paar handige tips om de warmte de baas te blijven en je goed te voelen:

Blijf gehydrateerd

Drink regelmatig water, zelfs als je geen dorst hebt. Vermijd alcohol en cafeïne, want die kunnen je juist uitdrogen. Vers fruit en lichte soep zijn ook goede manieren om extra vocht binnen te krijgen.

Blijf binnen tijdens de heetste uren

Tussen 12.00 en 16.00 uur is de zon op haar sterkst. Probeer in die periode binnen te blijven en zoek een koele plek op. Een ventilator of airconditioning kan een groot verschil maken.

Draag luchtige kleding

Kies voor lichte, ademende stoffen zoals katoen. Lichte kleuren helpen je koel te blijven doordat ze het zonlicht reflecteren.

Houd je huis koel

Sluit gordijnen en rolluiken overdag om de warmte buiten te houden. Zet 's avonds de ramen open voor frisse lucht. Een nat laken voor het open raam kan natuurlijke verkoeling geven.

Luister naar je lichaam

Als je je duizelig of vermoeid voelt, neem dan rust, drink water en zoek verkoeling. Uitdroging en hitte-uitputting kunnen snel optreden, dus wees alert.

Blijf in contact

Het is, zeker in de zomer, belangrijk om contact te houden met vrienden, familie of burens. De warmte kan voor sommigen extra zwaar zijn, vooral als ze alleen wonen. Als het te warm is om de deur uit te gaan, zijn er gelukkig alternatieven. Een telefoontje of videogesprek kan al een groot verschil maken.

Goed voorbereid reizen met het openbaar vervoer



Wil je vaker met het openbaar vervoer reizen, maar twijfel je? Kom naar het gratis OV-inloopspreekuur op woensdag 25 juni 2025 van 10.00 – 11.30 uur in Bibliotheek Raalte, Marktstraat 19.

OV-ambassadeurs beantwoorden al je vragen en helpen je met reisplanning, in- en uitstappen, en het gebruik van de OV-chipkaart.

Henk (76 jaar): "Dankzij de OV-ambassadeur weet ik nu precies hoe ik met de bus en trein naar mijn zus in Arnhem kan reizen."

Wil je, net als Henk, zelfstandig blijven reizen? Kom langs en laat je informeren. [Klik hier voor meer informatie.](#)

Nieuws van de Digitale Huiskamer



We horen het vaak: gebruik een sterk wachtwoord! Maar hoe onthoud je al die ingewikkelde combinaties?

Wat is een sterk wachtwoord?

Een goed wachtwoord bestaat uit minstens 12 tekens. Is een mix van hoofdletters, kleine letters, cijfers en symbolen. Bevat geen namen of geboortedata.

Voorbeeld: Pannenkoek!23#2025.
Makkelijk te onthouden, lastig te kraken.

Gebruik nooit hetzelfde wachtwoord voor meerdere websites. Dat is net zo riskant als één sleutel voor alles.

Hoe onthoud je ze allemaal?

Gebruik een **wachtwoordenkluis!** Dat is een digitale kluis die je wachtwoorden veilig bewaart. Jij onthoudt één hoofdwachtwoord, de kluis doet de rest.

Bekende opties:

- Bitwarden (gratis)
- 1Password (betaald)
- LastPass (gratis/betaald)
- De kluis van je browser (bijv. Chrome of Safari)

Heb je vragen of hulp nodig? Kom langs tijdens het inloopspreekuur van de Digitale Huiskamer tussen 10.00 - 12.00 uur:

Dinsdag: Centraal Hart Raalte

Woensdag in de even weken: DeBuut in Raalte

Woensdag in de oneven weken: De Noaber in Raalte

Donderdag: Elckerlyc in Luttenberg

In de maanden juli en augustus is er geen Digitale Huiskamer. Maar heb je een probleem waar je hulp bij nodig hebt, de helpdesk is 24 uur bereikbaar. Mail dan naar helpdesk@dedigitalehuiskamer.nl. We nemen daarna contact op met jou en proberen je te helpen.

