

Adresgegevens 't Oost 11, Oosterwolde Postbus 38, 8430 AA Oosterwolde ooststellingwerf.nl gemeente@ooststellingwerf.nl f Gemeente Ooststellingwerf in Gemeente Ooststellingwerf @Ooststellingwerf	Openingstijden gemeentehuis Maandag 08.30 – 12.30 uur Dinsdag en woensdag 08.30 – 16.30 uur Donderdag 08.30 – 19.30 uur Vrijdag 08.30 – 12.30 uur We werken op afspraak. Maak online een afspraak via ooststellingwerf.nl/afspraken of bel naar 14 0516.	Milieustraat Nanningaweg 47b, 8431 AC Oosterwolde (0900) 21 00 215 Maandag t/m vrijdag 09.00 - 16.30 uur Zaterdag 08.30 - 14.30 uur Vooraf reserveren is wenselijk, via de Afvalapp van Omrin of via omrin.nl .	Gebiedsteam voor zorg, inkomen en ondersteuning 't Oost 11, 8431 LE Oosterwolde (0516) 820 100 GBT@ooststellingwerf.nl ooststellingwerf.nl/gebiedsteam Vrije inloop, elke werkdag tussen 09.00 en 13.00 uur	In gesprek met B&W Voor een gesprek met de burgemeester of een wethouder kunt u een afspraak maken via 14 0516.
--	---	--	--	---

“Dankzij Powerful Ageing voel ik me weer sterker en zelfstandiger”

Auck Lijzenga (75) uit Waskemeer bewijst dat bewegen loont. Na een periode waarin ze veel pijn had en zelfs niet uit bed kon komen door botontkalking, Parkinson en meerdere hernia's, kwam ze in aanraking met het programma Powerful Ageing. “Vorig jaar kon ik bijna niets meer. Nu sta ik weer steviger op mijn benen en doe ik meer in het huishouden,” vertelt ze tevreden.

Een nieuwe start dankzij beweging
Powerful Ageing is een bewegingsprogramma dat ouderen helpt sterker en zelfstandiger te

worden. Auck kwam bij het trainings-programma nadat hulp voor het huishouden werd afgewezen. “De gemeente stelde als alternatief Powerful Ageing voor. Ik was meteen enthousiast, en na een paar maanden merkte ik al verschil.” De trainingen bestaan uit oefeningen voor kracht en balans. Ze traint in een kleine groep onder begeleiding van een fysiotherapeut. “Het is gezellig en iedereen doet mee op zijn eigen niveau. Je hoeft geen sportieve achtergrond te hebben en sommige oefeningen kun je ook thuis doen.”



Meer spierkracht, betere balans
Het effect is groot: Auck heeft meer spiermassa opgebouwd, haar balans is verbeterd en ze voelt zich zekerder. “Vallen is een risico als je ouder wordt, maar door de oefeningen kan ik een eventuele val opvangen. Dat geeft vertrouwen.” Ook haar dagelijkse leven is veranderd: “Ik kan weer zelf douchen, koken en kleine klusjes doen. Zelfs stofzuigen lukt weer!”

Gezond lichaam, gezonde geest
Naast lichamelijke vooruitgang merkt Auck ook mentaal verschil door Powerful Ageing. “Het geeft een goed gevoel om zelf weer dingen te kunnen. Je wereld wordt groter, zeker nu ik via de Wmo een driewiel fiets heb gekregen.” Ze traint nu één keer per week in de groep en doet thuis elke dag oefeningen. Auck hoeft niets te betalen voor het bewegingsprogramma. Alles wordt betaald door de gemeente, ook het vervoer naar de trainingen.

Voordeel voor iedereen
Niet alleen Auck Lijzenga heeft voordeel van

Powerful Ageing. Ook veel gemeenten merken een positief effect. Omdat ouderen langer zelfstandig en actief blijven, hebben zij minder vaak hulp nodig van de gemeente. Zoals hulp in het huishouden, een scootmobiel of trapliften via de Wmo. Daardoor vragen zij minder vaak om deze hulp bij de Wmo en geven gemeenten minder geld uit aan hulp en zorg die lang duurt. Dit zorgt ervoor dat het geld voor de zorg en hulp beter besteed kan worden. Zo blijft de kwaliteit van leven voor ouderen goed.

Powerful Ageing helpt zo mee aan een gezonde, verbonden en zorgzame samenleving, waar iedereen zo lang mogelijk mee kan blijven doen. “Ik ben blij dat ik deze kans heb gekregen. Het is echt een aanrader voor iedereen die fit wil blijven en langer zelfstandig wil wonen,” zo sluit Auck af.

Powerful Ageing laat zien dat investeren in bewegen loont – voor ouderen én voor de samenleving.

Voorgenomen verhuur deel dak Bosbergtoren aan Connect IoT

Gemeente Ooststellingwerf wil een klein deel van het dak van de Bosbergtoren in Appelscha verhuren. Het gaat om het adres Bosberg 2a. Het bedrijf Connect IoT wil daar een LoRaWAN-antenne plaatsen.

De gemeente kiest ervoor om geen selectie-procedure te houden. De gemeente vindt dat Connect IoT de enige serieuze kandidaat is voor deze plek. Meer informatie staat op: ooststellingwerf.nl/bekendmaking-voorgenomen-uitgiften.

EROPUIT GAAN
IN OOSTSTELLINGWERF?

Kijk op de activiteitenagenda:
UUTGAON.NL
In Ooststellingwerf

Inschrijving voor CPO-bouwgroepen 't Hooge 2 gestart

Op nieuwbouwlocatie 't Hooge 2 in Oldeberkoop worden kavels voor 10 starterswoningen in CPO (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap) uitgegeven. De inschrijving is gestart. CPO-bouwgroepen kunnen zich als collectief inschrijven voor de 10 kavels.

CPO betekent dat een groep mensen samen een project ontwikkelt om hun eigen woningen te bouwen. Ze werken als opdrachtgever en nemen samen beslissingen over zaken zoals het woningontwerp. Meer over CPO lees je op ooststellingwerf.nl/cpo.

Een groep mensen die samen deze kavels wil kopen en ontwikkelen, kunnen zich als bouwgroep inschrijven. Hiervoor moeten zij als een vereniging zijn ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Als meerdere bouwgroepen zich inschrijven, wordt er geloot.

Inschrijven kan tot 29 augustus 12.00 uur via de website: ooststellingwerf.nl/cpo-oldeberkoop.



Mededelingen

De hieronder genoemde informatie heeft geen officiële status. De officiële bekendmaking kunt u vinden in het elektronisch gemeenteblad, via officielebekendmakingen.nl/gemeenteblad. Aanvragen voor een omgevingsvergunning zijn nog niet openbaar en liggen ook niet ter inzage. Als een omgevingsvergunning verleend is kunt u deze digitaal opvragen via ons algemene e-mailadres gemeente@ooststellingwerf.nl. U krijgt dan de vergunning per e-mail toegestuurd. Er kan alleen bezwaar worden gemaakt op een verleende omgevingsvergunning, niet op een aanvraag. Wilt u op de hoogte blijven van alle ontwikkelingen in uw omgeving? Meld u dan aan voor de gratis e-mailservice: overheid.nl/berichten-over-uw-buurt/random-uw-woonadres.

- Aanvragen:**
Appelscha
Boerestreekplein - Middeleeuws festijn en kermis 14 september 2025
- Donkerbroek**
Herenweg 144 - splitsen woning in 2 woningen
- Langedijke**
Haerdijk 4 - vervangen en vergroten sanitairgebouw

- Makkinga**
Lyclamaweg 5 - vergroten woning
- Ooststellingwerf - collectie Nederlandse Brandwonden Stichting** 5 t/m 11 oktober 2025
- Besluiten:**
Appelscha
Drents Friese Wold - Roggebergloop 6 september 2025
- Elsloo**
Kloosterweg 3 - tijdelijke opvang Oekraïners

- Oldeberkoop**
Delleburen 1 - verbouw woning
Schuinpad 33 - verbouw woning
- Ooststellingwerf - plaatsen reclameborden**
Festival Veenhuizen 15 en 16 augustus 2025
- Meldingen:**
Oldeberkoop
Wolvegasterweg 85 - wijzigen dieraantallen

- Oosterwolde**
Tussen de Hoven 25 - verbreden uitweg
- Wilt u bezwaar maken?**
Voor de procedures verwijzen we u naar ooststellingwerf.nl/bezwaar
- Reacties n.a.v. vergunningen**
Uw reacties, bedenkingen, bezwaren of zienswijzen kunt u schriftelijk richten aan: Burgemeester en wethouders Postbus 38, 8430 AA Oosterwolde