

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

Met onder meer:

Wat vindt u van de
Thuisblijver?
Vul de enquête in!

Terugblik op de Maand
van de Ontmoeting

Waardering voor
mantelzorgers

Mogelijkheden om
energie te besparen

Automatische
medicijn dispenser:
een hele geruststelling

WE ZIJN BENIEUWD NAAR UW MENING!

Dit is mijn eerste voorwoord voor de Thuisblijver. Daardoor ging ik direct nadenken wat ik eigenlijk van dit magazine vind. Als ik de Thuisblijver doorblader, vind ik een mooi overzicht van wat er mogelijk is voor onze inwoners van 60 jaar en ouder. Het inspireert. U krijgt tips voor leuke dingen om te doen en ook praktische tips voor het dagelijks leven. U komt er misschien zelfs verrassende zaken in tegen. En dat kan soms ook verheldering geven.

En wat vindt u ervan?

Daar ben ik benieuwd naar. Daarom vindt u op de laatste pagina's van deze Thuisblijver een enquête waarin we uw mening vragen. We vragen bijvoorbeeld welke artikelen u graag leest. Zodat we de Thuisblijver nóg interessanter kunnen maken voor u.

(Steun)grootouder, iets voor u?

Misschien bent u het al of lijkt het u iets: steun(groot)ouder. Wij zijn namelijk altijd op zoek naar vrijwilligers die één of twee dagdelen per week een gastvrij thuis willen bieden aan een kind. Ze zijn een bron van rust en steun voor een overbelast gezin. U biedt een kind een vertrouwde plek waar het welkom is en kind kan zijn. Daarmee geeft u ouders ruimte om op adem te komen.

Pannenkoeken bakken bij Chill-in

Tijdens de Maand van de Ontmoeting was ik in het jongerencentrum Chill-in, waar een hele groep ouderen zat te genieten van pannenkoeken, gebakken door de jeugd. En wat was dat gezellig! Met elkaar hadden we een leuke (en lekkere) middag. In deze editie ziet u een fotoverslag van veel mooie activiteiten die in de Maand van de Ontmoeting werden georganiseerd.

Zit u er deze winter warm bij?

Afgelopen winter was voor sommige mensen financieel extra zwaar, onder andere door de stijgende energieprijzen. Dat heeft ook gezorgd voor meer bewustwording: Hoe gaan we met onze energie om? En wat kunnen we doen om energie te besparen? Gelukkig zijn er veel mogelijkheden, ook voor mensen met een kleinere portemonnee.

Ik wens u veel leesplezier en hoor graag wat u van de Thuisblijver vindt.

Rieja Raven, wethouder



INHOUD



Tips van de leefstijlcoach:
lekker in uw vel 3



Dorpsdiner Drijber 4



Koor Muziekvitamines:
Zingen is goed voor de hersenen 6

Steun(groot)ouder worden:
iets voor u? 8



Hulp via de WMO 9

Doe de AIO-check 11

Samen weer op weg
met Welzijn op Recept 12



Mogelijkheden om energie
te besparen 14

Mantelzorgwaardering:
vraag het aan 16

Inlopen in Midden-Drenthe 17

Medido: automatische
medicijndispenser 20

Maand van de Ontmoeting:
een terugblik 22

Zo kunt u een val voorkomen 26

Wat vindt u van de Thuisblijver? 27



Tips van de leefstijlcoach LEKKER IN UW VEL



We lopen tegen het einde van het jaar. Het is vroeg donker, de blaadjes zijn gevallen. Eerst nog de feestdagen en dan is het januari. Dan volgen nog een paar grijze maanden, totdat het lente is. Eerlijk? Ik zie er elk jaar weer tegenop. En waarschijnlijk ben ik niet de enige. Daarom als oppepper dit keer een stukje over energienemers en -nog veel belangrijker- energiegevers.

Energienemers kennen we wel. Soms zijn ze klein, zoals een teen stoten tegen de bedrand, een zeurende buurvrouw of een auto die je afsnijdt. Dan zijn er de grotere energienemers. Denk aan ruzie met de burens of een baan waarbij je je verveelt. En dan heb je nog de echt grote energienemers. Je bent bijvoorbeeld net gescheiden of je weet niet hoe je je rekeningen moet betalen. Soms is er iets aan te doen en soms ook niet. Hoe dan ook: het levert stress op. Je wordt er moe en lusteloos van. Je hangt meer op de bank, je snoept en snackt meer en je hebt even niet zo'n zin in bezoek of om erop uit te gaan.

Waar wordt u blij van?

Dan is het niet zo makkelijk om na te denken over energiegevers, maar wel heel goed. Waar wordt u blij van of voelt u zich goed bij? Dat kan voor iedereen anders zijn. Contact hebben met anderen, iets leuks doen of gezien en gehoord worden staan vaak op één. Naar buiten gaan, met uw hoofd in de wind meestal op twee. Zo heeft u zelf vast ook een lijstje van dingen die energie geven.

Deze energiegevers zetten gelukshormonen aan het werk. En als zij hun werk doen, gaan we ons beter voelen. We hebben meer zin om iets te ondernemen. We zijn beter bestand tegen ziekte en hebben meer veerkracht om om te gaan met tegenslag. Deze gelukshormonen hebben mooie namen als serotonine, dopamine, endorfine en oxytocine.

Gelukshormonen

Gelukshormonen worden niet alleen aangemaakt door dingen te doen die we leuk vinden. Zo wordt serotonine bijvoorbeeld aangemaakt in de darmen, waardoor het belangrijk is om gezond te eten. Endorfine wordt aangemaakt door lekker in beweging te zijn. Dopamine is een beloningsstof. Het komt vrij door iets te doen waardoor je je gewaardeerd voelt, bijvoorbeeld als je een ander helpt.

Oxytocine is het knuffelhormoon. Het wordt aangemaakt door elkaar aan te raken en elkaars nabijheid te voelen. Mijn tip voor het donkere seizoen is dan ook om voor uzelf een lijstje te maken met energiegevers. Maak ze onderdeel van uw leven. Kies voor die banaan in plaats van die frikandel. En ga voor die frisse neus in plaats van urenlang voor de televisie hangen. Doe een boodschap voor uw buurman en sla een arm om uw vriendin. Juist die keuzes kunnen nu net het verschil maken.

Leefstijlcoach Janet Moinat

Vragen?

Neem contact op met leefstijlcoach Janet Moinat:
088 16 51 200
j.moinat@welzijnswerkmd.nl



Alies, Rietje, Anja en Clementine

De Buurttaofel Drijber

Smakelijk tafelen en gezellig samenzijn in het dorpshuis

Iedere laatste maandag van de maand is het een gezellig boel in het Dorpshuis 't Kaampie in Drijber. En dat heeft alles te maken met een groep vrijwilligers die dan een heerlijk en uitgebreid driegangen-diner maakt voor bewoners van Drijber. Een mooi initiatief dat nu meer mensen bij elkaar brengt dan ooit tevoren.

De Buurttaofel

Dit project begon als een seniorenrestaurant. Een initiatief van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Het was een groot succes, totdat de coronapandemie roet in het eten gooide. Als gevolg van de pandemie moest het initiatief tijdelijk worden stopgezet. Helaas kon het seniorenrestaurant na de pandemie niet meer worden voortgezet. Dit kwam doordat de catering niet langer op locatie kon worden gebracht. Daarom besloten Alies, Rietje, Clementine en Anja zelf te gaan koken. En zo is De Buurttaofel ontstaan.

Heerlijke gerechten

Het driegangendiner dat Alies, Rietje, Clementine en Anja koken, is altijd een verrassing voor de gasten. Het voorgerecht past goed bij wat ze voor het hoofdgerecht hebben bedacht. Soms serveren ze een smakelijke tomatensoep, terwijl een andere keer de gasten kunnen genieten van meloen met parmaham. Ook het hoofdgerecht en het toetje wisselen vaak. Alies: "Vandaag staan er aardappels met verse rode bietjes en worteltjes op het menu, de volgende keer kan het pasta carbonara zijn. Er is altijd iets nieuws om te proeven."

“Er is altijd iets nieuws om te proeven”



Verse ingrediënten

De dames koken graag met verse, lokale producten. Dankzij twee dorpsbewoners, waaronder Anja's man Wolter, met een groentetuin is dat mogelijk. Op woensdag kijkt Anja welke groenten uit de moestuin ze kunnen gebruiken voor het diner. Op zaterdag haalt Wolter de verse producten uit de tuin. Wolter zegt hierover: "Ik heb al jarenlang een groentetuin samen met mijn overbuurman. Het is een grote tuin, dus we verbouwen ook veel. Maar daardoor kunnen we niet alles zelf opeten. Ik vind het leuk dat de groenten uit de moestuin gebruikt worden voor het diner."

om een praatje te maken. Tijdens het diner is er genoeg gelegenheid om met elkaar te kletsen. Mijn vrouw en ik gaan ook elke keer aan een andere tafel zitten. Zo spreek je telkens weer iemand anders."



De napraottafel

Alies vertelt: "Na het eten willen mensen graag nog even napraten en genieten van elkaars gezelschap. Om de opruimtijd niet te verstoren, hebben we de Napraottafel geïntroduceerd. Hier kunnen mensen rustig blijven kletsen terwijl wij kunnen opruimen. Een mooie win-win situatie."

Eén van de vaste gasten, Bruun, draagt ook bij aan De Buurttaofel. Hij voorziet de tafels namelijk van prachtige bloemstukjes. Bruun: "Het eten is altijd erg lekker. Maar wat ik nog belangrijker vind, is de gezelligheid. Je ziet elkaar weleens in het dorp, maar dan is er gewoon niet altijd tijd



Iedereen die in Drijber woont, kan deelnemen aan het diner. Aanmelden is wel noodzakelijk. Opgeven kan tot de donderdag ervoor via de website van Drijber: **www.drijber.net**
Kosten: € 8,50 per persoon. Inloop is tussen 12.00 en 12.15 uur. Het diner start om 12.15 uur.



Zingen is goed voor de hersenen

“Samen zingen verbindt”

Eén keer per maand wordt in 't Kruumtenhoes in Westerbork uit volle borst gezongen door koor Muziekvitamines. Zo ook op een woensdagmiddag in oktober. De koorleden en begeleiders druppelen langzaam binnen. Ondertussen brengt muziektherapeut Willeke Borst de stemming er alvast in. Ze zingt het lied 'Hij was maar een clown', terwijl ze zichzelf op de gitaar begeleidt.

Bettie Vogelzang is welzijnscoach in 't Kruumtenhoes en organiseert één keer per maand het koor. Bettie vertelt: “Het koor is ooit opgezet speciaal voor mensen met geheugenproblemen en bijvoorbeeld Parkinson en wordt mogelijk gemaakt door de subsidie die we van de gemeente hebben ontvangen. Inmiddels zijn er ook andere mensen aangesloten. Het is een mooie gemengde groep geworden, waar mensen elkaar helpen en steunen.”

En dat blijkt ook als Willeke aangeeft welk lied er gezongen gaat worden. Ze noemt de titel en de bladzijde van het boekje, waar alle liedteksten in staan. De één helpt de ander om de juiste pagina te vinden. De veertien dames en twee heren zingen allemaal met zichtbaar plezier mee. “Zingen prikkelt de hersenen”, vertelt Willeke. “Het houdt het brein actief en dat is belangrijk. Maar ook het sociale aspect speelt een grote rol. Het haalt de mensen uit de eenzaamheid.”

De klok van Arnemuiden

Sommige deelnemers hebben het boekje met de teksten helemaal niet nodig. Ze kennen de meeste teksten

uit hun hoofd. De liedjes variëren van ‘Het is weer voorbij die mooi zomer’ tot ‘Ja Zuster, nee zuster’ en ‘My Bonnie is over the ocean’. Mevrouw Jobien van de Rijt (86 jaar) is opgegroeid in een muzikaal gezin. Er werd samen met haar ouders, broers en zussen volop gezongen en instrumenten bespeeld. Toen ze hoorde over dit koor hoefde ze dan ook geen seconde na te denken. Haar favoriete lied is ‘Als de klok van Arnemuiden’. “Dat komt omdat ik in Zeeland ben opgegroeid”, vertelt ze. “Daar heb ik goede herinneringen aan.”

Het koor verbindt

Zelfs in de koffiepauze kunnen een paar mensen het niet laten om door te gaan met zingen. Er hangt een gezellige en ontspannen sfeer. Bettie: “Je ziet dat mensen elkaar opzoeken

in de pauze of na afloop nog even blijven hangen. Het verbindt mensen met elkaar. En ik maak ook mee dat iemand van tevoren zegt echt niet te gaan zingen, maar uiteindelijk bijna zingend als een lijster meedoet. Dat is mooi om te zien.” Willeke vult aan: “Zingen is ook goed voor de lichamelijke conditie. De mensen gebruiken hun longen goed, doordat ze extra moeten ademhalen. Zo speel ik ook met hard en zacht zingen en zingen met klanken in plaats van woorden.”

Aan het einde van de middag sluit Willeke af: “Ik geniet er zo van om jullie te zien zingen”, geeft ze de groep mee. “Wij ook!”, roepen de leden in koor terug. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Bettie Vogelzang via bettie.vogelzang@derkshoes.nl





Steun(groot)ouder: iets voor u?

Voor iedere ouder is het fijn om het niet alleen te hoeven doen. Maar niet iedereen krijgt een helpende hand toegestoken als hij of zij die nodig heeft. Gelukkig zijn er dan (steun)grootouders!

Steun(groot)ouders zijn volwassen vrijwilligers, die één of twee dagdelen per week een gastvrij thuis bieden aan een kind. Zo geven ze gezinnen een steuntje in de rug. Uw hulp als steun(groot)ouder helpt te voorkomen dat problemen in gezinnen ontstaan of verergeren. U biedt een kind een vertrouwde plek waar het welkom is en kind kan zijn. Daarmee geeft u ouders ruimte om op adem te komen.

Niet terug kunnen vallen op een eigen netwerk

Grootouders kunnen een bron van rust en steun zijn voor een overbelast gezin. Vaak gaat het om ouders die niet altijd op hun eigen netwerk kunnen terugvallen. Soms zijn ze net verhuisd en hebben ze nog geen contacten in de buurt. Voor een ander gezin is het bijvoorbeeld moeilijk om een sociaal netwerk te onderhouden, doordat het te maken heeft met een fysieke of mentale beperking bij een ouder en/of een kind.

Van onschatbare waarde

Als steun(groot)ouder biedt u rust, regelmaat en structuur. U vindt het fijn om iemand te helpen en beleeft plezier aan de omgang met kinderen. Het is een dankbare taak, omdat u van onderschate waarde kunt zijn voor ouders en hun kind. Het is handig als u flexibel bent en makkelijk communiceert.

Veiligheid voorop

Natuurlijk staat de veiligheid van een kind altijd voorop. Steun(groot)ouders krijgen daarom allemaal een uitgebreide kennismaking met de steunoudercoördinator van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Ook is een Verklaring omtrent Gedrag en een training verplicht.

Steun(groot)ouder worden?

Wilt u meer weten? Kijk eens op www.steunouder.nl. Met vragen kunt u terecht bij steunoudercoördinator Thérèse Snaak van Welzijnswerk Midden-Drenthe via steunouder@welzijnswerkmd.nl of 088 16 51 200.

“Voor haar ben ik opa Teun, prachtig toch?!”

Komt u in aanmerking voor aanvullend inkomen?

Doe de AIO-check

Woont u in Nederland? En heeft u de AOW-leeftijd, maar geen of geen volledig AOW-pensioen? Bijvoorbeeld omdat u buiten Nederland woonde en minder AOW heeft opgebouwd? Dan kunt u misschien een aanvulling op uw AOW-pensioen krijgen, met de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO). Hiermee kunt u uw inkomen aanvullen tot het sociaal minimum.

U vraagt de AIO aan via de Sociale Verzekeringsbank.

U krijgt een AIO-aanvulling als u:

- de AOW-leeftijd heeft
- in Nederland woont
- geen AOW of geen volledige AOW krijgt
- geen of weinig andere inkomsten heeft
- niet te veel vermogen heeft.

Heeft u wel een volledige AOW en een partner?

Dan kunt u misschien AIO-aanvulling krijgen als:

- uw partner nog geen AOW heeft
- u en uw partner naast uw AOW geen of weinig andere inkomsten hebben
- u en uw partner niet te veel vermogen hebben.

Doe de AIO-check

Via www.svb.nl/nl/aio kunt u de AIO-check doen. U ziet dan meteen of u in aanmerking komt voor een AIO-aanvulling. Als dit zo is, kunt u meteen online een aanvraagformulier opvragen.

Meer weten?

Komt u er niet uit?

Vraag het aan de Sociaal raadvrouw via s.borisova@sednaemmen.nl of 0591 68 08 00.



Ik kan wel wat hulp gebruiken Ondersteuning via de Wmo

De overheid verwacht dat senioren steeds langer zelfstandig thuis wonen. Maar dat is niet altijd makkelijk. Met het ouder worden komen er soms ook aandoeningen. Het meedoen in de maatschappij kan lastiger worden. In sommige gevallen kan de Wmo (Wet Maatschappelijke ondersteuning) een oplossing zijn.

Als het thuis niet meer helemaal lukt, is het belangrijk dat mensen eerst kijken wat ze zelf kunnen doen. Of hoe hun omgeving kan helpen. Dat heet eigen kracht. Het gaat bijvoorbeeld om hulp van familie, vrienden of burens. Verder kijken we wat er mogelijk is met behulp van bijvoorbeeld vrijwilligers of zelf aan te schaffen hulpmiddelen. Een onafhankelijk cliëntondersteuner van welzijnswerk kan daarbij helpen.

Wmo

Lukt het mensen niet om zelf hulp te regelen dan kan een melding Wmo worden ingediend. Een Wmo consultant komt daarna bij de mensen thuis om in gesprek te gaan. Het gesprek gaat over: Waar loopt u tegen aan en

wat kunt u nog zelf doen? En is de Wmo hiervoor de juiste oplossing? Dit noemen we een keukentafelgesprek. Vanuit de gemeente wordt gekeken welke ondersteuning het beste bij de aanvraag past. Denk daarbij aan begeleiding, dagbesteding, woningaanpassingen, hulpmiddelen en mogelijkheden rond vervoer. Maatwerk dus!

Goed om te weten

De Wmo is niet gratis. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie betaalt u een eigen bijdrage per maand. Kijk voor meer informatie op www.middendrenthe.nl

Langer zelfstandig wonen met hulp van de Wmo

Mevrouw Snijder-Haak (87 jaar) woonde met veel plezier zelfstandig achter in de woning van haar zoon. Daarnaast stond ze al een tijdje ingeschreven voor een appartement. Toen zo'n tien jaar geleden 't Beurtschip in Smilde werd gebouwd was de keuze snel gemaakt.

Mevrouw Snijder: "Het was een prima woning bij mijn zoon. Maar je ziet ook veel van elkaar. Je gunt je kinderen en kleinkinderen hun privacy. In 't Beurtschip kreeg ik een eigen appartement. Qua formaat gelijk aan mijn oude woning, maar alles nieuw en helemaal voor mij alleen."

Kreeg u toen direct huishoudelijke hulp van de Wmo?

"Toen ik hier kwam wonen lukte het allemaal nog prima zelf. Helaas kreeg ik in een korte periode meerdere aandoeningen, waardoor het huishouden bijhouden lastig werd. In overleg met mijn kinderen heb ik ondersteuning aangevraagd bij de gemeente. Er kwam een aardige dame bij mij thuis om met mij in gesprek te gaan. Ik kon vertellen waarom ik vond dat ik hulp nodig had. De mevrouw van de gemeente keek hoeveel ondersteuning ik nodig had. Nu krijg ik één keer per week huishoudelijke hulp. Erg fijn!"

Wat doet de huishoudelijke hulp?

De huishoudelijke hulp doet het zware werk. Ze maakt de keuken schoon, zuigt, dweilt en poetst de badkamer. Maar ook het bed verschoont ze voor mij. Maar ik doe de was zelf en neem de vensterbanken af. En de planten water geven lukt ook

nog prima. Ik ben erg blij met mijn huishoudelijke hulp. Het huis ziet er weer netjes uit als ze is geweest. Maar het is ook gezellig als ze er is. Het is een gezellige dame die één keer per week komt en haar werk goed doet. Je bouwt in al die jaren toch een mooie band op."

Heeft u veel sociale contacten?

"De huishoudelijke hulp komt op donderdag. Zoals ik al aangaf vind ik dat altijd gezellig. Ik vind sociale contacten belangrijk. Ik maak regelmatig een praatje in de hal. Op woensdag komen er rond 10.00 uur twee vriendinnen koffiedrinken. Daarna gaan we samen naar de gymnastiek, dat beneden gegeven wordt. Op donderdagmiddag ben ik vaak te vinden bij het Pluspunt hier in het gebouw. Koffiedrinken, een spelletje doen en ik eet daar dan ook. In mijn eigen appartement vermaak ik mij met de krant lezen. Maar mijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen komen ook regelmatig langs."

Waarmee helpen uw kinderen?

"Zelfstandig wonen is natuurlijk meer dan alleen het huishouden. Ik heb drie zonen en één dochter. Zij dragen ook hun steentje bij. Mijn dochter helpt mij met de financiën, met mijn zoon doe ik vaak boodschappen. Sinds ongeveer een jaar rijd ik zelf geen auto meer. Gelukkig kan ik altijd een beroep doen op mijn kinderen. Maar ook mijn kleinkinderen zijn altijd bereid mij ergens heen te brengen. Zo is mijn kleinzoon laatst nog met mij mee geweest naar het ziekenhuis. Fijn dat ik op hen een beroep kan doen."

"Het is een gezellige dame die één keer per week komt en haar werk goed doet"





Welzijn op Recept – een duwtje in de rug

Na een ingrijpende gebeurtenis kan het moeilijk zijn om zelf weer een positieve draai aan uw leven te geven. Dit kan leiden tot lichamelijke en/of psychische klachten. Soms is het dan lastig om iets te vinden waardoor u zich weer beter gaat voelen. Een ‘welzijnsrecept’ kan helpen. Daarmee werkt u samen met een welzijnscoach van Welzijnswerk Midden-Drenthe aan een zinvol en fijner leven.

foto boven:
Karin, Sarah en
Emma

Eén van die welzijnscoaches is Emma Maalderink. “Soms is het lastig om na een flinke tegenslag het plezier in het leven terug te vinden”, legt ze uit. Als voorbeelden noemt ze ziek worden, een echtscheiding of het overlijden van een dierbare. “We hebben allemaal dingen die we leuk vinden of ons gelukkig maken. Daarom onderzoeken we samen waar iemand blij van wordt en ‘s ochtends zijn of haar bed voor uitkomt.”

Wat geeft energie?

Huisartsen zien regelmatig mensen die lusteloos of vermoeid zijn of bijvoorbeeld veel hoofdpijn hebben. Als een medische reden uitgesloten is, wordt gekeken naar een andere oorzaak. Het kan namelijk goed zijn dat het veroorzaakt wordt door bijvoorbeeld eenzaamheid. “Dan kijken we samen naar wat iemand kan helpen”, vertelt welzijnscoach Sarah Warners. “Wat geeft iemand energie en wat zorgt ervoor dat hij of zij zich beter voelt?”

Soms kan dat het ontmoeten van (nieuwe) mensen zijn. Een andere keer het oppakken van een oude hobby of het doen van vrijwilligerswerk. “Samen maken we vervolgens een plan”, vult Emma aan. “Dat plan is individueel, het gaat om maatwerk dus. Het doel is dat mensen weer plezier ervaren en het gevoel hebben dat ze mee- en bovenal ertoe doen!”

Positieve Gezondheid

Welzijn op Recept werkt op basis van ‘Positieve Gezondheid’. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Het gaat dan niet om

de aan- of afwezigheid van ziekte, maar om een betekenisvol leven. Er wordt daarbij gekeken naar aspecten als zingeving, meedoen en kwaliteit van leven. “We willen een bijdrage leveren aan het geluk van mensen”, vat Emma samen. “Zodat ze weer zin hebben in het leven.”

Hoe werkt Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept wordt sinds oktober aangeboden door Welzijnswerk Midden-Drenthe in samenwerking met huisartsen in de gemeente. De huisarts schrijft het ‘Welzijn op Recept’ uit. Vervolgens bespreekt u samen met een welzijnscoach wat u kunt doen om u beter te voelen en wat daarbij gaat helpen. Eventueel gaat de welzijnscoach met u mee. Samen bespreken jullie vervolgens uw ervaringen. Wanneer het weer goed gaat, stopt het contact en kunt u verder. Belangrijk bij Welzijn op Recept is dat u als inwoner de regie houdt. De gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis.

“Weer zin in het leven”

“Dit geeft mij ook een doel”

Ieder persoon is anders, net als iedere situatie. Daarom is Welzijn op Recept echt maatwerk. In ‘t Beurtschip in Smilde zijn een aantal mooie voorbeelden te vinden. Zo werd daar vanuit Welzijn op Recept de ‘mannengroep’ opgericht. De groep wordt begeleid door vrijwilliger Karin, ook vanuit Welzijn op Recept.

foto onder:
Karin (rechts) en
de mannengroep

Karin heeft Multiple Sclerose (MS), een chronische ziekte waarbij ontstekingen ontstaan in onder meer de hersenen en het ruggenmerg.

Maar van thuis zitten wordt ze niet blij. Ze wil van betekenis zijn. Toen welzijnscoaches Emma en Sarah een vrijwilliger zochten voor de nieuwe mannengroep, moesten ze aan Karin denken.

Naar elkaar omkijken

De mannengroep is in mei gestart. Inmiddels komen er iedere maandag zo’n elf mannen samen. “We zagen veel mannen waarvan de partner was overleden of bijvoorbeeld was opgenomen vanwege ziekte. Daar komt natuurlijk veel verdriet bij kijken”, licht Emma toe. “We hoorden vaak ‘Wat stelt mijn leven nog voor?’.

Naar elkaar omkijken en verbinding voelen is dan zo belangrijk. Het feit dat er een plek is waar ze terecht kunnen met hun verhaal, hun emoties en voor contact betekent zoveel.”

Dat herkent Karin ook. “Ik zeg altijd: voor een glimlach, met een glimlach. Dat geeft energie. Voor de mannen is het echt hun uitvalsbasis. Ze kijken uit naar de maandag. Bij het weggaan zie je hoe blij ze zijn”, vertelt Karin vrolijk. “En het is voor mij ook een verrijking. Ik voelde me weleens doelloos. Meehelpen bij de mannengroep geeft mij ook een doel.”



Zit u er deze winter **warm** bij?

Mogelijkheden om energie te besparen



Afgelopen winter was voor sommige inwoners financieel extra zwaar, onder andere door de stijgende energieprijzen. Dat heeft ook gezorgd voor meer bewustwording: Hoe gaan we met onze energie om? En wat kunnen we doen om energie te besparen? Gelukkig zijn er veel mogelijkheden, ook voor mensen met een kleinere portemonnee.

STEL UW VRAGEN AAN HET DRENTS ENERGIELOKET

Heeft u vragen over bijvoorbeeld woningisolatie of over alternatieven voor aardgas, zoals warmtepompen? Maak dan gratis gebruik van het Drents Energieloket voor een telefonisch consult. Bel het loket op **085 792 01 58** of bezoek **www.drentsenergieloket.nl**. Wilt u graag een adviseur aan huis? Denk dan eens aan een energieprestatieadvies. Op de website van het Drents Energieloket staat een lijst met onafhankelijke energieadviseurs in Drenthe en Groningen.

Huurder? Zo helpt uw woningcorporatie u

Woonservice

De vakmannen van Woonservice helpen huurders door bepaalde energiebesparende producten gratis in uw woning te plaatsen, zoals:

- Tochtstrippen
- Buisisolatie
- Radiatorfolie
- Brievenbusborstels.

Tijdens het bezoek delen de vakmannen ook tips en geven ze meer informatie over energiebesparende maatregelen zoals zonnepanelen en isolatie. Een afspraak maken kan via **0593 56 46 00** of **info@woonservice.nl**.

Actium

De energiebesparingsadviseurs van Actium zijn er voor huurders die door de stijgende energiekosten in financiële problemen zitten of dreigen te komen.

De energiebesparingsadviseur helpt u onder meer met:

- De mogelijkheden die er zijn om te besparen.
- Waar u terecht kunt voor ondersteuning.
- Advies over het aanbrengen van kleine energiebesparende hulpmiddelen.

Heeft u hulp nodig of vragen?

Bel met de energielijn op **0592 400 101**.



Regelingen en subsidies

1 Geld besparen met onze energicoaches

Met een paar simpele maatregelen kunt u veel energie besparen en hierdoor enkele tientjes tot honderden euro's per jaar. Veel van die maatregelen kosten niets. Wilt u aan de slag met deze simpele en kleine maatregelen? Een energicoach van de gemeente helpt u gratis. Een afspraak maken kan door een e-mail te sturen naar **energicoachesmiddendrenthe@gmail.com**. Vergeet niet uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden. De energicoach neemt dan contact met u op.

2 Gratis warmtescan

Slecht geïsoleerde muren, kieren of enkel glas zorgen dat er veel warmte in huis verloren gaat. Isoleren is dan de beste en meest duurzame oplossing. Maar waar moet u beginnen? Een warmtescan van de woning kan u hierbij helpen. Een energicoach maakt met een warmtebeeldcamera infraroodfoto's waardoor temperatuurverschillen zichtbaar worden. Iets voor u?

Stuur een e-mail naar **energicoachesmiddendrenthe@gmail.com** onder vermelding van 'aanvraag warmtescan'. Vergeet ook niet uw naam, adres, woonplaats en telefoonnummer te vermelden.

3 Energietoeslag om uw energiekosten te betalen

Heeft u een laag inkomen? Dan kunt u ook voor 2023 weer een energietoeslag aanvragen. Met dit bedrag betaalt u – een gedeelte van – uw energiekosten. De energietoeslag kunt u op onze website aanvragen. Hiervoor heeft u een DigiD nodig. Het aanvragen van de energietoeslag kan vanaf 1 december 2023. De energietoeslag telt niet mee als inkomen bij een uitkering of toeslag van de Belastingdienst. Ook hoeft u de energietoeslag niet terug te betalen.

4 Energiebespaarlening van de Rijksoverheid

Lang niet iedereen heeft voldoende spaargeld om de verduurzaming van zijn of haar woning te betalen. Daarom biedt het Nationaal Warmtefonds van de Rijksoverheid een Energiebespaarlening aan. De lening heeft een lange doorlooptijd en een lage rente. Huishoudens met een verzamelinkomen tot €45.014 per jaar hoeven zelfs helemaal geen rente te betalen. Zo blijven uw maandlasten laag. Meer informatie is te vinden op **www.warmtefonds.nl**.

5 Krijg 30 procent van de kosten terug

Voor huiseigenaren is er de Investeringsubsidie Duurzame Energie en Energiebesparing (ISDE) en de Subsidie Energiebesparing Eigen Huis (SEEH). Met de subsidie kunt u bijvoorbeeld een warmtepomp, zonneboiler, elektrische kookvoorziening of isolatiemaatregelen betalen. Als u één maatregel neemt krijgt u 15 procent van de kosten terug. Bij twee of meer maatregelen 30 procent. Meer informatie is te vinden op **www.rvo.nl/subsidies-financiering/isde**.

Waardering voor mantelzorgers

Veel mensen zorgen elke dag voor iemand uit hun omgeving, zoals een zieke partner, een vader of moeder die ouder wordt of een buurman die slecht ter been is. In de gemeente Midden-Drenthe en bij het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe weten ze hoe waardevol deze mantelzorg is. Daarom is er de speciale 'mantelzorgwaardering'.

In dit artikel vertellen we hoe het werkt, wie er recht op heeft en wat het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe nog meer doet voor mantelzorgers.

Wanneer heeft u recht op de mantelzorgwaardering?

Degene die de zorg krijgt, vraagt de mantelzorgwaardering bij de gemeente Midden-Drenthe aan. Dit is een waardering in de vorm van een geldbedrag van € 200,-. Dit bedrag kunt u geven aan de mensen van wie u mantelzorg krijgt. Om de waardering te ontvangen moet u aan de volgende voorwaarden voldoen:

- De persoon die zorg ontvangt, woont in de gemeente Midden-Drenthe.
- Het gaat om langdurige zorg: langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week (gemiddeld).
- De mantelzorger die de waardering krijgt, moet geregistreerd staan bij het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe.

De waardering kan tot en met 31 januari worden aangevraagd via de website van de gemeente: www.middendrenthe.nl.

Bijeenkomsten en activiteiten voor mantelzorgers

Het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe (CPM) organiseert het hele jaar door gratis activiteiten, workshops en bijeenkomsten voor mantelzorgers die bij hen staan ingeschreven. Denk aan het maken van een kerststukje of een bijeenkomst waarin u informatie krijgt over een onderwerp dat met mantelzorg te maken heeft. Ook bieden ze regelmatig de cursus mindfulness aan. Zo'n 4 á 5 keer per jaar verstuurt het CPM een nieuwsbrief met allerlei informatie en een overzicht van de activiteiten.

Inschrijven bij het contactpunt

Wilt u zich als mantelzorger inschrijven bij het CPM? Dat kan door een e-mail te sturen naar contactpuntmd@gmail.com. Zo blijft u op de hoogte van ontwikkelingen, bijeenkomsten en activiteiten. Inschrijven is gratis.

Ondersteuning nodig?

Bent u mantelzorger of kent u een mantelzorger die wel wat hulp kan gebruiken? Aarzel dan niet om contact op te nemen met Welzijnswerk Midden-Drenthe via info@welzijnswerkmd.nl of **088 165 12 00**. De welzijnswerkers staan klaar om te helpen.

Oons Huus is een samenwerking tussen de gemeente Midden-Drenthe en een aantal partijen, waaronder de Sociaal raadvrouw. Oons Huus is gevestigd in het Dorpshuis in Smilde en open op maandag en donderdag tussen 8.30 uur en 12.00 uur. De ingang is aan de Elzenlaan 10. De Sociaal raadvrouw is op donderdag aanwezig. Op deze pagina's vertellen we graag meer over waarvoor en wanneer u in Oons Huus terecht kunt.



Oons Huus Smilde

Voor veel vragen

Bij Oons Huus kunt u terecht voor vragen over:

- Zorg en gezondheid
- Inkomen en hulp bij geldzorgen
- Werk zoeken
- Zaken regelen met de gemeente.

Gemeente Midden-Drenthe in Oons Huus

Op maandag- en donderdagochtend kunt u zonder afspraak terecht in Oons Huus. Er zijn wel een paar uitzonderingen: voor het aanvragen of ophalen van een paspoort, rijbewijs of ID-kaart kunt u alleen terecht in het gemeentehuis in Beilen. Wilt u bijvoorbeeld een gezondheidsverklaring ophalen, een uittreksel uit onze basisregistratie opvragen of een verhuizing doorgeven? Of heeft u vragen over afval? U bent welkom in Oons Huus. Wilt u ons bellen? Bel dan naar: **0593 53 92 22**.

Voor jong en oud

Oons Huus is gevestigd in het Dorpshuis, een ontmoetingsplek voor jong en oud, voor en door Smildegereg. Sociaal, betrokken, kleinschalig en laagdrempelig. Behalve

Oons Huus zitten er ook andere organisaties in, zoals Gezond in Midden-Drenthe, de Voedselbank, weggeefwinkel Heppie, Cosis, Roet25, meerdere kunstenaars en de Historische Vereniging. Het dorps huis is te bereiken via de ingang aan de Beukenlaan 1A. Meer informatie kunt u vinden op www.dorps huissmilde.nl.

Inloop Smilde

Sinds kort is in het Dorpshuis aan de Beukenlaan 1A ook een inloop gevestigd. U kunt langskomen voor een kopje koffie/thee, een praatje, een spelletje of een andere activiteit. En als u het leuk vindt dan kunt u ook meehelpen met het koken van een maaltijd en deze samen met de andere bezoekers nuttigen. Inloop Smilde is elke vrijdag geopend van 15.30 tot 19.30 uur. Iedereen is welkom.

"We hebben hier de tijd om inwoners te helpen met bijvoorbeeld het invullen van een formulier. We gaan er samen even voor zitten, zo helpen wij graag."

Medewerker
gemeente Midden-Drenthe

"Ik ben niet zo handig met computers. Dan is het hartstikke fijn dat ik mijn verhuizing hier door kan geven. Nou hoeft ik niet helemaal naar Beilen."

Inwoner van Smilde

"Ik kwam voor de Sociaal Raadvrouw, maar nu ik hier toch ben kan ik ook gelijk wat andere vragen stellen."

Inwoner van Smilde



Sociaal raadvrouw in Oons Huus

Silvia Borisova is sociaal raadvrouw in de gemeente Midden-Drenthe. Elke donderdagochtend is zij te vinden in Oons Huus in kamer 7. U kunt bij de Sociaal Raadvrouw terecht als u vragen heeft of hulp of informatie nodig heeft over bijvoorbeeld:

- Toeslagen en Inkomstenbelasting
- Uitkeringen en werk
- Zorgverzekering
- Huurzaken
- Financiën en waar u misschien recht op heeft
- Kwijtscheldingen

Contact opnemen of een afspraak maken kan op de volgende manieren

- Bel naar telefoonnummer **0591 680 800**
- Stuur een e-mail naar **s.borisova@sednaemmen.nl**
- Stuur een WhatsApp-bericht naar telefoonnummer **06 51 04 69 57**

De Sociaal Raadvrouw werkt van maandag tot en met donderdag, op onderstaande tijden en locaties:

- **Maandag**
10.00 - 12.00 uur en 13.00 - 15.00 uur
Nassaukade 4, Beilen
- **Donderdag**
09.00 - 11.00 uur
Elzenlaan 10, Smilde
- **Donderdag**
13.00 - 14.00 uur
Burg. van Weezelplein 10, Westerbork



Mooie ontmoetingen

Oktober was de Maand van de Ontmoeting.

Voor de inloop in Buurthuis Annie Londo in Westerbork was dat een mooie aanleiding om een gezellige bingo te organiseren. Een aantal vaste bezoekers zet de bingoballetjes en de kaarten op de tafel. De koffie en thee staan uitnodigend klaar voor de bezoekers. En voor de opluistering van de middag is een muzikaal duo uitgenodigd.



Het geeft een goed beeld van hoe en voor wie de Inloop in Westerbork is. Natasja Kat is de begeleider van Cosis: "Mensen die hier met enige regelmaat komen, vragen we of ze een functie binnen de Inloop kunnen en willen vervullen. Wat vind je leuk om te doen en wat kun je goed? Op die manier betrek je de bezoekers bij de locatie en bied je ze een soort zingeving. Ze werken samen met anderen, breiden hun contacten uit en als het resultaat goed is doet dat veel met hun eigenwaarde. Naar die meerwaarde zijn we op zoek binnen de Inloop. Maar het is ook oké als je

alleen maar komt om zo nu en dan uit je isolement te komen." Dat geldt bijvoorbeeld voor Annie die geniet van de reuring van het klaarzetten van de bingo: "Mijn man en ik wonen in Westerbork en we zijn beiden slecht ter been. Hij gaat er nog wel eens op uit met vrienden en dan zit ik maar alleen thuis. Zelf heb ik niet zo'n netwerk van kennissen waar ik zomaar naar toe kan. Het is fijn om in de Inloop terecht te kunnen. Het is hier een grote familie. Ik hoor vaak van andere bezoekers dat als ze de Inloop niet hadden, ze zouden vereenzamen."

bij de Inlopen in Midden-Drenthe



Samenwerking

De Inloop in Westerbork is een samenwerking tussen inwoners van Westerbork, Cosis, gemeente Midden-Drenthe en Welzijnswerk Midden-Drenthe. De inloop wordt gedragen door inwoners waarbij Welzijnswerk en Cosis ondersteunend en faciliterend zijn. Het is een inloop dóór inwoners vóór inwoners.

Inloop Beilen

Bij de Westhoek in Beilen is ook een Inloop. Iedere dinsdag en vrijdag van 15.30 tot 19.30 uur staan de deuren open. Begeleider Henriëtte Dekker: "De Inloop in Beilen is een succes en voorziet in een behoefte. Mensen ontmoeten elkaar, vinden bij elkaar een luisterend oor en we koken en eten er gezamenlijk. Iedereen is welkom! De Inloop maakt voor veel mensen het verschil. Voor mensen die het moeilijk vinden om de deur uit te gaan en dreigen te vereenzamen is de Inloop een laagdrempelige voorziening."

Welkom uitje

Hanneke: "Ik kom hier graag, want thuis ben ik vaak eenzaam. Ik vind het wel belangrijk om mensen te ontmoeten. Want dan heb je het idee dat je niet alleen op de wereld bent. Ik ben blij dat ik in de Inloop terecht kwam. Ik krijg begeleiding thuis en die tipte me dat dit er was. Voor mij een welkom uitje en ik leer andere mensen kennen."

Petra: "Ik kom bij de Inloop om onder de mensen te zijn, want ik heb soms de neiging mij wat terug te trekken. Het is beter voor mij om dingen te doen. Dit geeft mij afleiding. Als je de hele tijd alleen maar thuis zit is dat niet goed. Ik vind het fijn nu ik in Beilen woon, dat ik bij de Inloop contacten kan opdoen. Ik denk als ik niet naar de Inloop zou gaan, ik eenzaam zou zijn. Binnen de Inloop behoor ik tot een groep en ben ik onderdeel van de groep. Dat is heel belangrijk voor mij."

foto inker pagina:
Bingo Inloop
Westerbork

foto hierboven:
Inloop Beilen

Luisterend oor

Henriëtte: "Als begeleiders houden we de bezoekers een beetje in de gaten. Hier en daar breken we het ijs en brengen we mensen met elkaar in contact. Hoe meer zielen, hoe groter het sociale netwerk. We zijn aanwezig om een luisterend oor te bieden en bezoekers te wijzen op, voor hen misschien nog, onbekende paden."

Denkt u dat de Inloop misschien ook iets voor u kan betekenen? Weet dan dat u meer dan welkom bent bij onze locaties in Westerbork en Beilen. Voor meer informatie kunt u ons bellen of mailen.

- Westerbork
Natasja Kat
06 51 47 99 08
natasja.kat@cosis.nu
- Beilen
Henriëtte Dekker
06 13 45 92 09
h.dekker@cosis.nu

Automatische medicijndispenser

Zelfstandig medicijnen beheren

In de vorige editie van de Thuisblijver was al kort iets te lezen over een automatische dispenser voor medicatie. Maar wat is het eigenlijk en wat zijn de voordelen?

In dit artikel gaan we in gesprek met medewerkers uit de wijkverpleging en kijken we bij meneer Terpstra thuis mee naar de Medido.

Wat is de Medido?

Medido is een slimme medicijndispenser die iemand ondersteunt bij het gebruik van medicatie. Door middel van een signaal geeft de automatische medicijndispenser een herinnering voor het medicatiemoment. Nadat de gebruiker op de (OK-) knop drukt, biedt de dispenser het aantal geprogrammeerde zakjes aan. De zakjes zijn ingesneden, waardoor het openmaken van het zakje erg eenvoudig is. Heeft iemand na 45 of 75 minuten nog niet gereageerd op het herinneringssignaal? Dan stuurt de dispenser een melding naar de thuiszorg. Indien zij geen contact kunnen krijgen met een cliënt, gaan ze langs.

In Beilen hebben we een afspraak bij de wijkverpleging van Zorggroep Drenthe in 't Markehuus. Sandra (wijkverpleegkundige), Tineke (verpleegkundige) en Daphne (case-manager dementie en coördinator Medido binnen Zorggroep Drenthe) zitten klaar om vragen over de dispenser te beantwoorden.

Wat zijn de grootste voordelen van de Medido?

“Voor ons is het heel fijn dat een cliënt (weer) zelfstandig medicatie kan beheren. De cliënt hoeft niet langer op ons te wachten om de medicatie aan te krijgen en heeft daardoor meer vrijheid. Ook kan een cliënt de medicatie zelf eerder uit de dispenser halen, handig als hij of zij niet thuis is op het moment van inname.”

De Medido is eenvoudig te bedienen. Er zit maar één knop op, waarmee de medicatie wordt vrijgegeven. “Een cliënt hoeft verder niks te doen aan de dispenser. Wij zorgen ervoor dat het apparaat is ingesteld. Wijzigingen in het gebruik van medicatie worden verwerkt door de apotheek en aangepast in de medicatierol. Een ander voordeel is dat wij het gebruik van de Medido op afstand op de computer kunnen inzien. We kunnen dus volgen hoe het gaat. Wordt de medicatie op tijd uit de dispenser gehaald? Is er een storing of een ander probleem? Waar nodig gaan we bij de cliënt langs.”

Kan iedereen gebruik maken van de Medido?

“De medicijndispenser is bedoeld voor cliënten die dagelijks verschillende medicijnen innemen. De dispenser kan alleen worden ingezet als de cliënt een indicatie heeft (of krijgt) voor medicatie-aanreiking. Een wijkverpleegkundige kan regelen dat deze indicatie wordt afgegeven.”

Hoe komt de medicatie in de Medido?

“De apotheek zorgt voor een medicatierol met de voorgescreven medicatie. Soms is er medicatie die niet in de medicatierol past, bijvoorbeeld een pufje. Er kan door ons een korte tekst op de dispenser geprogrammeerd worden om de cliënt te attenderen op het pufje. De medicijnrol wordt door de apotheek bij de cliënt thuis geleverd. Wij maken een afspraak met de cliënt op welk (vast) moment de rol in de Medido gewisseld wordt. Dit is meteen een moment van contact. Even een praatje en zien hoe het gaat. We komen nu minder vaak bij de cliënt over de vloer. Maar als er iets is, dan komen we natuurlijk langs.”

Maken jullie weleens iets grappigs mee met de Medido?

Tineke: “Als we voor het eerst met de Medido bij de cliënt komen dan zorgen we ervoor dat de dispenser geïnstalleerd wordt zodat de cliënt zich zelfstandig kan redden. Onderdeel van de installatie is het instellen van het herinneringssignaal. Het signaal is in sterkte aan te passen en moet natuurlijk wel overal in huis te horen zijn voor de cliënt. De cliënt zit immers niet de hele tijd in de ruimte waar de dispenser staat. Om het signaal in te stellen bellen wij bij de cliënt met de helpdesk van Medido.”



De cliënt verplaatst zich door de woning en de medewerker van de helpdesk zendt het herinneringssignaal via de Medido uit. Een cliënt verplaatste zich van de woonkamer naar de keuken, de slaapkamer, het toilet, de hal en de badkamer. In elke ruimte kwam dezelfde vraag van de medewerker van de helpdesk: “Hoort u het signaal nu?”. Bij de derde keer dezelfde vraag lagen we allemaal in een deuk.”

Is er een mooi succes van een cliënt dat jullie kunnen delen?

Daphne: “In een andere gemeente heb ik een cliënt die zorg heel lang gemeden heeft. Naasten zagen een hulpvraag, maar het kostte ons moeite om bij de cliënt binnen te komen en vertrouwen te winnen. Sinds een tijdje wordt de Medido ingezet. De cliënt is nog steeds helemaal zelfstandig, maar de weg naar eventuele zorg wordt gemakkelijker omdat we nu regelmatig over de vloer komen.”



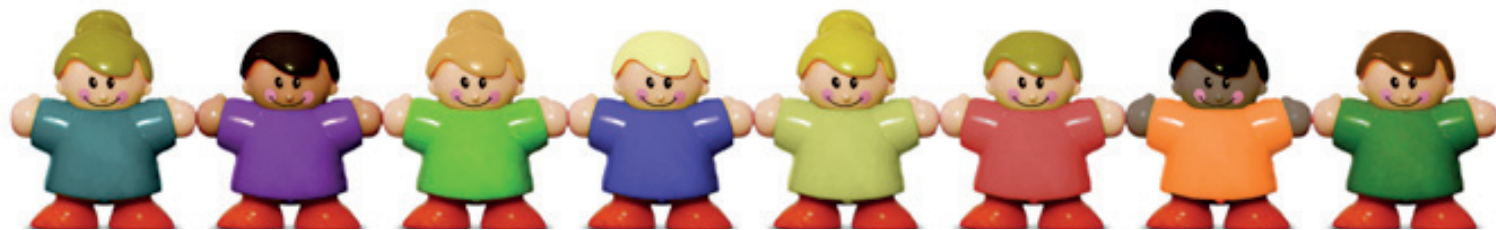
Medido in de praktijk

Wijkverplegers Rianne en Audrey zijn in 't Stroomdal om daar de medicijnrol in de dispenser van meneer Terpstra te wisselen. Een mooi moment om even mee te kijken hoe het werkt en hoe het apparaat eruit ziet. De Medido staat op het aanrecht. Het apparaat heeft een digitaal scherm met daarop een klok en de datum. De nieuwe medicatierol wordt gecontroleerd door Rianne. Na goedkeuring kan de medicijnrol in de dispenser. De klep wordt geopend en de rol wordt in het apparaat geplaatst. Zo is de Medido weer klaar voor gebruik!

Meneer Terpstra is enthousiast over de Medido: “Ik ben erg blij dat de medicijnen op deze manier geregeld zijn. Ik krijg een geluidssignaal en het lampje begint te branden. Als ik op de knop druk, gaat het klepje open en komen mijn medicijnen uit het apparaat. Ideaal en op deze manier vergeet ik ze niet. En mocht ik het wel een keer vergeten, dan word ik gebeld door de wijkverpleging of komen ze langs als ik niet opneem. Een hele geruststelling.”

Medido gebruiken

Wilt u meer weten over de Medido? Dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of zorgverlener.



Maand van de Ontmoeting

Ook dit jaar stond de hele maand oktober in Midden-Drenthe in het teken van ontmoeten! Dat betekent dat er allerlei leuke en bijzondere activiteiten waren, waar u misschien ook wel bij bent geweest. Iedereen kon namelijk meedoen door een activiteit te bezoeken of er één te organiseren. Op de komende pagina's vindt u een aantal foto's van deze activiteiten.

Ouder & Kind-café bezoekt het Spectrum

Samen kletsen en theedrinken: het contact tussen ouderen en kinderen is ontzettend waardevol. Daarom bezocht het Ouder & Kind-café Beilen tijdens de Maand van de Ontmoeting woonzorgcentrum Spectrum. En dat leverde niet alleen bijzondere ontmoetingen op, maar ook veel plezierige momenten!



Koffie-ochtend in Hoogersmilde

Maar liefst 19 mensen kwamen af op de koffie-ochtend in Hoogersmilde. Gezien de gezellige drukte was de koffie-ochtend een veelbelovend begin!



Jeugddamtoernooi in Volta

Voor kinderen van de basisschool was er een jeugddamtoernooi. Elf kinderen bogen zich in Volta in Beilen geconcentreerd over het dambord. Het toernooi bestond uit negen rondes van een kwartier. Tussendoor was er een verfrissende (buiten)pauze en na afloop voor iedereen een leuk aandenken.



Bingomiddag voor iedereen

Tijdens de Maand van de Ontmoeting waren er in de gemeente verschillende bingomiddagen. Zo organiseerde De Zonbebloem er één in De Karspelhof in Beilen. De appeltaart smaakte goed en er werden mooie prijzen gewonnen!



Halloween met Kinderwerk Wijster

In de herfstvakantie konden kinderen in jeugdsoos Twick in Wijster terecht voor een disco. Deze stond volledig in het teken van Halloween. 65 verklede kinderen, tussen de 4 en 12 jaar, kwamen dansen, spelletjes doen en 'drakensnot' en 'verse vingers' proeven!



Optreden Smelthe Zangers

De optredens van De Smelthe Zangers zorgden voor een heel gezellige dag in 't Beurtschip in Smilde. Zowel in de ochtend, als 's middags lieten De Smelthe Zangers hun brede repertoire horen. Er werd vrolijk meegezongen en geklapt.



Bingo met live muziek

De Inloop Westerbork organiseerde een leuke bingo met live muziek van de Middenvelders. De heerlijke cake en een prachtige prijzentafel maakten het extra feestelijk.



Kennismaken met bridge

Wie benieuwd was naar het spelletje bridge, kon ermee kennismaken bij de Beiler bridgeclub. Ook was er de mogelijkheid om leden van de bridgekring te zien spelen en vragen te stellen.



Jongeren bakken pannenkoeken

Een groepje enthousiaste jongeren trakteerden vijftien senioren in jeugdsoos Chill-In op overheerlijke pannenkoeken!



Gezelligheid in Nieuw-Balinge

Senioren in Nieuw-Balinge hadden een leuke en gezellige middag met medewerking van L.E.U.K., dat muziek van vroeger en nu ten gehore bracht.





Maand van de **Ontmoeting** (vervolg)

EÉN TEGEN EENZAAMHEID

De Maand van de Ontmoeting is een initiatief van de projectgroep Eén tegen Eenzaamheid Midden-Drenthe. Gemeente Midden-Drenthe, Welzijnswerk Midden-Drenthe, de GGD en verschillende zorgorganisaties en woningcorporaties werken samen om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen.



LANDELIJKE AFTRAP WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Tijdens de aftrap van de landelijke Week tegen Eenzaamheid, mocht voormalig wethouder Dennis Bouwman vertellen over hoe we in Midden-Drenthe met elkaar ontmoeten mogelijk maken. Hij heeft meer verteld over de projectgroep, de verschillende organisaties en vrijwilligers die zich inzetten. En over de rol die inwoners en verenigingen hebben in het nemen van initiatieven.

De Kracht van Ontmoeting

Met nieuwe kennis en ideeën terug naar de dorpen

Ook dit jaar vond tijdens De Maand van de Ontmoeting de thema-avond De Kracht van Ontmoeting plaats. Dit jaar stond de avond vol inspirerende bewonersinitiatieven in het teken van kunst en cultuur. Inwoners en organisaties vertelden over hoe deze initiatieven zijn ontstaan en wat ze voor deelnemers betekenen.



Zo kwamen de bezoekers meer te weten over het koor 'Muziekvitamine' uit Westerbork, 'Het Gedichtenpad' in Spier, de werkgroep 't Oude Kerkhof' uit Beilen, initiatiefgroep 'Kunst en cultuur verbindt de Broekstreek' en de salsadansers in Drijber. In De Valkenhof deelden verschillende inwoners de verhalen achter hun initiatieven. Hoe werd hun idee een plan en kwam het uiteindelijk tot uitvoering? Hoe zou je zelf zoiets op kunnen zetten en wie kan daarbij helpen?

1 Werkgroep 't Oude Kerkhof in Beilen

Al 11 jaar onderhoudt een speciale werkgroep van de Historische Vereniging Gemeente Beilen de graven op 't Oude Kerkhof in Beilen. Iedere donderdagmiddag zetten de ongeveer vijftien vrijwilligers zich in voor het restaureren en repareren van de graven. En dat levert bijzondere momenten op. Zoals die ene keer dat er een mail uit Canada kwam, met een bedankje voor het opknappen van het graf van opa. Een uitdaging ziet de werkgroep vooral in het vinden van nieuwe vrijwilligers. "Wij worden ook wat ouder, weten niet hoe lang we dit nog kunnen doen. Dus we zijn altijd op zoek."

2 Het gedichtenpad in Spier

Tijdens een studiereis over het bevorderen van de leefbaarheid in dorpen kwamen twee vrouwen uit Spier in aanraking met de 'Actietafels Leefbaarheid'. Dit zijn groepen inwoners die met elkaar activiteiten ondernemen in hun buurt of dorp. In 2014 kwam de actietafel op het idee voor een gedichtenpad in het dorp. "Veel mensen maken regelmatig een wandeling door het dorp. Hoe leuk is het dan dat je onderweg ook wat te lezen hebt." Een groep inwoners heeft gedichten geschreven die op verschillende prominente plekken in en om het dorp geplaatst zijn. Regelmatig worden de gedichten vernieuwd, zodat er geregeld wat nieuws te lezen is.

3 Zangkoor Muziekvitamines

Muziekvitamines (zie ook bladzijden 6 en 7) is een zangkoor speciaal voor mensen met geheugenproblemen. Denk aan mensen met dementie, niet-aangeboren hersenletsel of Parkinson. De mensen kunnen zelfstandig of samen met een buddy of vrijwilliger meedoen. Iedere maand komen de 20 leden bij elkaar. Het koor wordt begeleid door muzikagoog Willeke Borst en welzijnscoach Bettie Vogelzang (Derkshoes). Het idee is ontstaan in coronatijd, toen activiteiten op 1,5 meter weer mochten. "Zodat mensen wel het samenzijn konden voelen, maar toch op

veilige afstand", legt Bettie uit. Daarna gaven mensen aan wel graag op een koor te willen, maar dat ze niet meer bij een regulier koor terecht konden. Muziekvitamines bleek de oplossing!

4 Kunst en cultuur verbindt de Broekstrekers

Kunst en cultuur verbindt! Zeker de Broekstrekers; de inwoners van Balinge, Mantinge en Garminge. Inwoner Julia geeft in het dorps huis 't Broekhoes schilderlessen. Tijdens één van die lessen ontstond het idee om een expositie te organiseren. Vanuit daar ontstond weer het idee om dan ook andere inwoners erbij te betrekken. Inwoners waarvan bekend is dat ze creatief bezig zijn werden benaderd met de vraag of ook mee zouden willen doen met de expositie. Zo werden er ruim 30 inwoners gevonden – zowel amateurkunstenaars, als professionals – die wilden meedoen. Daarnaast zijn er tijdens het expositieweekend onder meer creatieve workshops voor kinderen en voor volwassenen. Een mooie manier om elkaar te leren kennen én elkaar te inspireren. "Doordat inwoners komen kijken, hopen we dat ze ook actief gaan deelnemen aan andere activiteiten."

5 Salsadansen in Drijber

Liray en Sanne van der Starre hadden, voordat ze verhuisden naar Drijber, jarenlang een dansschool. Zij zagen daar wat muziek kan doen voor verschillende doelgroepen, waaronder senioren. Na hun verhuizing nodigden ze hun nieuwe burens uit voor een verjaardag of een kop koffie. Ook troffen ze elkaar bij bijvoorbeeld de buurtbarbecue. Altijd was het contact goed, maar toch verwaterde het daarna wat. Vanuit de behoefte om meer mensen te leren kennen en het plezier in dansen te kunnen overbrengen, stapte het tweetal naar het dorps huis in het dorp. Het idee om salsalessen aan te bieden werd voorgelegd en zo geschiedde! Al snel deden er zo'n acht koppels mee.



AAN DE SLAG?

Wilt u deelnemen aan één van de activiteiten of zelf een activiteit organiseren, neem dan Neem dan contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via info@welzijnswerkmd.nl of 088 16 51 200.

Zo kunt u een *Val* voorkomen

Preventieve zorg die het risico op vallen verkleint, wordt vanaf 1 januari 2024 vergoed vanuit het basispakket. In uw zorgpolis staat welke zorg u kunt krijgen en welke zorg vergoed wordt. Maar er is meer dat u kunt doen om vallen te voorkomen. Een aantal adviezen:

1 Blijf actief

Door dagelijks lichamelijk actief te blijven, worden reflexen, spierkracht en coördinatie (balans) onderhouden en wordt het uithoudingsvermogen verbeterd. Weinig bewegen vergroot het risico op vallen. Overweeg daarom te gaan sporten. Denk aan bijvoorbeeld gymnastiek, yoga of een sportclub die een programma aanbiedt voor ouderen. En laat beweging samenvallen met uw dagelijkse activiteiten zoals naar de brievenbus lopen of het halen van een boodschap.

2 Pas op met overeind komen of bukken

Duizelig of draaierig worden wanneer u snel opstaat of bukt: misschien herkent u het wel. Soms kan het lichaam zich niet snel genoeg aanpassen aan een veranderende houding. Er stroomt dan even te weinig bloed naar de hersenen. Dit gevoel is meestal van korte duur. Kom daarom rustig overeind, helemaal wanneer u ligt. Ga eerst zitten, adem rustig in en uit en wacht tot alle duizelingen zijn verdwenen. Ga dan pas rechtop staan. Heeft u vaker last van deze klachten? Laat dan uw bloeddruk controleren*.



Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam. Dit maakt dat er een hoger risico ontstaat om te vallen of te struikelen. Eén op de drie ouderen die nog thuis woont, valt minstens een keer per jaar. Met valpreventie wordt voorkomen dat mensen mogelijk meer en intensievere zorg nodig hebben.

3 Let op bijwerkingen van medicijnen

Wanneer u meer dan vier soorten medicatie per dag gebruikt, is de kans op bijwerkingen groter. Sommige geneesmiddelen kunnen het risico op vallen vergroten omdat ze bijvoorbeeld versuffend werken. Hou daarom altijd het (inname)advies van de arts aan, meld bijwerkingen bij uw huisarts en overleg eventueel of er andere oplossingen zijn bij kalmeer- en slaapmiddelen.

4 Besteed aandacht aan uw voeding

Ondervoeding en overgewicht kunnen het risico op vallen vergroten. Daarom is het belangrijk dat u dagelijks de juiste hoeveelheid voeding en vitaminen binnenkrijgt. Vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, wordt geadviseerd om dagelijks extra vitamine D te nemen*. Vitamine D levert een bijdrage aan een betere botkwaliteit en kan door een gunstig effect op de spierkracht en balans, mogelijk een val voorkomen.

5 Ga voor goede schoenen

Het dragen van de verkeerde schoenen of op sokken lopen kan de kans op een val vergroten. Draag daarom altijd goede schoenen die stevig zitten. Draagt liever geen schoenen met een hoge hak en kies voor schoenen met een antislipzool.

6 Hou rekening met een verminderd gezichtsvermogen

Mensen die minder goed zien, lopen meer risico om te vallen. Ze zien immers minder snel wanneer er iets in de weg staat. Gebruik daarom alleen uw eigen bril. En ga minstens één keer per jaar naar de opticien of oogarts. Als het gezichtsvermogen achteruitgaat is het van belang dat een bril hierop aangepast wordt.

* De website www.thuisarts.nl is een betrouwbare bron als u vragen heeft over uw gezondheid.

Enquête!

We zijn benieuwd wat u van de Thuisblijver vindt! U kunt uw mening tot en met 15 januari met ons delen via de vragenlijst op deze pagina's of digitaal. Het invullen duurt ongeveer 5 minuten. Natuurlijk gaan we vertrouwelijk met uw gegevens om en blijft u anoniem.

De enquête digitaal invullen

U kunt de enquête bereiken via de link www.middendrenthe.nl/thuisblijver U kunt ook met de camerafunctie op uw telefoon de QR-code scannen. Dan kunt u de enquête gelijk via de telefoon invullen.



De enquête op papier invullen

U kunt ook deze bladzijde uitknippen en zo de enquête invullen. U mag deze vervolgens in een envelop sturen naar: **Gemeente Midden-Drenthe t.a.v. Egon Karssens, antwoordnummer 17 9410 VB Beilen** Postzegel niet nodig.

Thuisblijver colofon
Tekst en redactie:
Jolien Bennema, Anja Bron, Agnes Brink, Rosanne Feijen, Miranda Hoekstra, Gerard Hommels, Egon Karssens, Marianne Nijmeijer, Petra van der Ploeg

Fotografie:
Drazen Zigic (Freepik), Eén tegen Eenzaamheid, Eigen fotografie

Opmaak en vormgeving:
AlbertsKleve BNO

Heeft u vragen of wilt u graag meer informatie?
Neem dan contact op met:
Welzijnswerk Midden-Drenthe: **088 16 51 200**
Gemeente Midden-Drenthe: **0593 53 92 22**

Wat vindt u van de Thuisblijver?

- 1 Wat is uw geslacht?**

☐ Man ☐ Vrouw
- 2 Wat is uw leeftijd?**

- 3 Wat is uw postcode? (cijfers en letters)**

- 4 De Thuisblijver verscheen in januari 2017 voor het eerst. U leest nu editie 12. Heeft u de Thuisblijver al vaker gelezen?**

☐ Ja, ik heb de Thuisblijver al vaker gelezen.

☐ Nee, dit is voor mij de eerste keer.
- 5 Wat vindt u goed aan de Thuisblijver?**

☐ Weet ik niet
- 6 Wat vindt u dat er verbeterd kan worden aan de Thuisblijver?**

☐ Weet ik niet
- 7 Hoe intensief leest u de Thuisblijver?**

☐ (bijna) Volledig

☐ Grotendeels

☐ Ik lees een aantal artikelen

☐ Ik blader het magazine alleen door
- 8 Over welke onderwerpen zou u graag willen lezen in de Thuisblijver?**

☐ Weet ik niet



9 In hoeverre vindt u onderstaande soort artikelen van toegevoegde waarde in de Thuisblijver?

	Helemaal <u>niet</u> van toegevoegde waarde	<u>Niet</u> van toegevoegde waarde	Neutraal	Van toegevoegde waarde	Zeer van toegevoegde waarde	Weet ik niet
a Artikelen met tips (zoals van de leefstijlcoach).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b Artikelen over langer zelfstandig thuis wonen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c Artikelen over bepaalde thema's (zoals bewegen, gezonde voeding, maand van de ontmoeting, financiën, oplichting etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d Artikelen over de werkzaamheden van zorgverleners en maatschappelijk dienstverleners.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e Informatieve artikelen over het gebruik van internet/ apps (hoe te gebruiken, waar kan ik hulp krijgen etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f Ervaringsverhalen van mensen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10 Wat vindt u van de vormgeving/opmaak van de Thuisblijver?

- ☐ Helemaal niet aansprekend
- ☐ Niet aansprekend
- ☐ Neutraal
- ☐ Aansprekend
- ☐ Zeer aansprekend
- ☐ Weet ik niet

11 Welk rapportcijfer geeft u de Thuisblijver?

Hierbij staat een 10 voor uitmuntend en een 1 voor zeer slecht

Cijfer en eventuele toelichting:



Deze periodiek is een uitgave van:







Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.