

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

Met onder meer:

Bewegen moet je doen

Kleiner wonen?
Van tiny house tot
levensloopbestendig

Extra hulp bij weinig geld

Oplichting:
Het kan iedereen
overkomen

Handige tips voor in huis

VOORBEREIDEN OP DE TOEKOMST

Voor u ligt weer een mooie uitgave van de Thuisblijver. Dit blad sturen we naar alle inwoners van 60 jaar en ouder in de gemeente. We krijgen weleens de opmerking dat vooral de mensen die net 60 zijn zich onvoldoende aangesproken voelen. En dat snap ik. Maar ook dan is het goed om na te denken over hoe je de toekomst ziet. Bijvoorbeeld of je in je huis wilt blijven wonen of op termijn op zoek gaat naar wat anders. En hoe zorg je dat je fit en vitaal blijft voor de toekomst? In deze editie leest u hier meer over.

Kleiner wonen

Soms kun je ook heel creatief omgaan met langer thuis blijven wonen. Auke woont inmiddels 3 jaar in een tiny house in Lievingerveld. Hij is gepensioneerd en woont tussen een gevarieerd gezelschap van verschillende leeftijden. Ook heeft hij veel ruimte om te tuinieren. Wat hem betreft blijft hij daar de rest van zijn leven wonen, hij is een echte thuisblijver.

Reablement als oplossing voor de toenemende zorgvraag

Kent u het zorgconcept ‘reablement’? Het maakt senioren onafhankelijk van zorg en is bijvoorbeeld in Denemarken een enorm succes. Reablement gaat uit van de vraag van een oudere wanneer die hulpbehoevend is en van wat diegene nodig heeft. Daarop volgt dan een traject om hen hierin zelfstandig te maken, bijvoorbeeld door weer zelf te leren douchen of een maaltijd te maken. Het zorgconcept draait het aanbod om, waardoor er minder thuishulp en -zorg nodig is.

Ik dacht altijd dat mij zo iets niet zou overkomen

Meneer Van Eijk heeft te maken gehad met telefonische oplichting en was bijna zijn bankgegevens kwijt. Gelukkig vertrouwde hij het zaakje op het laatste moment niet en belde hij zijn bank. Met zijn verhaal wil hij graag anderen waarschuwen voor de sluwe praktijken van oplichters. Fraude via internet, app en telefoon komt steeds vaker voor. Oplichters bedenken iedere keer weer nieuwe manieren. Wijkagent Bert Eefting geeft tips om oplichting te voorkomen.

Dit is nog maar een greep uit de verhalen die in deze Thuisblijver staan.

Ik wens u veel leesplezier!

Dennis Bouwman, Wethouder



INHOUD



Tips van de leefstijlcoach: lekker slapen 3



Met een spel op weg naar 2030 4



In beweging in Midden-Drenthe 6

Kleiner wonen? Van tiny house tot levensloopbestendig 10



Eenzaamheid tegengaan met het signaalpunt 13

Een bijbaan in het Derkshoes: “Je hoort wel duizend keer dankjewel” 14



Extra hulp bij weinig geld 16

De 112NL-app: als elke seconde telt 19

Met reablement kijken wat er wél mogelijk is 20

Oplichting: het kan iedereen overkomen 23

Handige tips voor in huis 26



Buurtvervoer Midden-Drenthe brengt u van A naar B 27

Tips van de leefstijlcoach SLAAP LEKKER... OF TOCH NIET?...

“Ik denk vaak terug aan hoe mijn moeder mij vroeger naar bed bracht. Van tevoren vertelde ze dat het tijd was: nog vijf minuutjes, dan plassen en hup, naar boven. Eerst tanden poetsen en dan de pyjama aan. Ze dekte me toe en las nog een verhaaltje voor. Er was nog tijd voor een vraag, een kusje en een knuffel. Als ze de deur achter zich sloot, sliep ik al half.

Hoe anders is dat nu. Ik kijk op tv naar een actualiteitenprogramma of misdaadserie of speel een spelletje Wordfeud of Mahjong op de tablet. Tot laat op de avond zijn mijn hersenen actief. Maar niet alleen mijn hersenen. Ik drink een kop koffie en daarna nog iets fris. Eet chocola, een appel of een snack. Het hoort voor mij bij ontspanning. Ik hoef immers even niets. Om elf uur ga ik naar boven. Even kort de badkamerrituelen en dan naar bed. Ik val in slaap, maar word vrij snel weer wakker. De tijd verstrijkt. Mijn lichaam en geest zijn nog te druk. Herkenbaar?”

Waarom goed slapen zo belangrijk is

Terwijl wij slapen werken ons lichaam en onze geest aan herstel. Er worden cellen vervangen en nieuwe cellen aangemaakt. Nieuwe zenuwbanen worden aangelegd. De hormoonhuishouding wordt hersteld en ons immuunsysteem wordt versterkt. Als we slapen krimpen onze hersenen zodat het hersenvocht alle afvalstoffen kan afvoeren. 's Nachts gaat ons hoofd door de wasstraat. Tegelijk verwerken we onze emoties en worden herinneringen gesorteerd, opgeslagen of gewist. En als we goed slapen, worden we letterlijk verfrist wakker.

Als we slecht slapen heeft dat al snel vervelende gevolgen. Bekende voorbeelden zijn minder wilskracht en concentratie, net als een slecht humeur. Onze weerstand neemt af, waardoor we vatbaarder worden voor ziektes. Het heeft ook invloed op onze honger -en verzadigingshormonen. Hierdoor krijgen we meer trek en minder snel het gevoel dat we vol zitten.

Tips voor goed slapen

Wilt u het anders doen?

Enkele tips:

- Ga pas naar bed als u merkt dat u slaperig wordt.
- Zorg ervoor dat de slaapkamer een koele, donkere en veilige plek is, die alleen gebruikt wordt om te slapen of te ontspannen.
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon met niet meer dan acht uur slaap. Ook in het weekeinde. Meer slaap zorgt niet voor meer ontspanning. Het heeft vaak een averechts effect.
- Zorg overdag voor genoeg lichamelijke activiteit. Door genoeg te bewegen valt u makkelijker in slaap en slaapt u dieper.
- Drink liever niet iets opwekkends als koffie of thee of iets met alcohol en bouw de dag rustig af. Neem de tijd om uw hoofd en lichaam in de slaapstand te krijgen. We zeggen voor het slapen gaan niet voor niets ‘Welterusten’ tegen elkaar.

Leefstijlcoach
Janet Moinat



Vragen?

Neem contact op met leefstijlcoaches Janet Moinat (r) en Mirjam Bijlsma (l) via 088 16 51 200 of mail naar j.moinat@welzijnswerkmd.nl of m.bijlsma@welzijnswerkmd.nl.





Samenspelend op weg naar 2030

We worden steeds ouder en er komen steeds meer ouderen bij. In 2020 telde Drenthe 49.280 senioren. In 2040 zijn dat er 83.490*, een stijging van 70 procent. Daar staat tegenover dat het aantal mensen dat werkt, afneemt met 12 procent. De ambitie voor 2030 is dan ook het toegankelijk houden van goede zorg. Voor en samen met de lokale gemeenschap.

*Bron: Regiovisie Drenthe samen en anders

Samen met inwoners en professionals moeten we (lokaal) ontdekken hoe de samenleving zich kan voorbereiden op de toekomst. Een toekomst waarin langer thuis moeten - en willen - wonen steeds belangrijker is. Wat kunnen we als ouderen en buurtgenoten zelf doen om de kwaliteit op het terrein van welzijn, wonen en zorg te behouden? En op welke manieren kunnen we elkaar tot steun zijn?

Het draait om verbinding

In een zorgzame samenleving gaat het om onderlinge verbindingen. Het spel Buurtgenoten is een middel om hierover met professionals en inwoners in gesprek te gaan. Inwoners Mieke Sol en Giny Achterop

waren vanuit de Drentse Alliantie betrokken bij de voorbereiding en het testen van het spel. In februari vond in de Karspelhof in Beilen de bijeenkomst 'Senioren op weg naar 2030' plaats. Tijdens deze bijeenkomst werd ook het spel gespeeld. Deelnemers waren erg enthousiast en er kwamen goede en interessante discussies op gang.

Mieke: "Het spel Buurtgenoten is ontwikkeld in opdracht van Drentse verpleeg- en verzorgingstehuizen en thuiszorgorganisaties. Deze organisaties willen samen goede zorg voor de komende jaren mogelijk maken. Omdat we samen meer kunnen dan alleen. Verbinding tussen zorg, welzijn en inwoners in wijken

“Omdat we samen meer kunnen dan alleen”

en dorpen is daarbij erg belangrijk. Zo geven we gezamenlijk vorm aan de zorg van de toekomst. Het spel nodigt uit om hierover in gesprek te gaan. In het najaar van 2023 wordt Buurtgenoten in Drenthe officieel in gebruik genomen.”

Zo werkt het

In het spel gaan vier spelers aan de hand van opdrachtkaarten het gesprek met elkaar aan. Vooraf kiest iedere deelnemer een rol als buurtgenoot met eigen talenten en kwaliteiten. Daarna bespreken ze hoe deze talenten en kwaliteiten ingezet kunnen worden om elkaar te helpen. ‘Op deze manier ontstaan levendige gesprekken. Het zet mensen aan tot nadenken over hun bijdrage aan de zorg; voor henzelf en voor de buurt,’ legt Mieke uit.

Buurtgenoten op Burendag

Op Burendag (23 september) wordt in Westerbork en in Nieuw-Balinge ook aandacht besteed aan het spel Buurtgenoten. Het thema ‘Ouderen op weg naar 2030’ krijgt op 1 november een vervolg in de Karspelhof in Beilen. Wie wil kan het spel dan (nogmaals) spelen. De thema's voor deze bijeenkomst komen uit de onderwerpen die de deelnemers tijdens de vorige bijeenkomst hebben aangedragen. Aan bod komen zeker weer de onderwerpen welzijn, wonen en zorg.

Meer weten?

Wilt u meer informatie over het spel Buurtgenoten? Neem dan contact op met Mieke Sol via miekesol2@gmail.com.



In beweging!

Ook als u ouder wordt, is het belangrijk dat u in beweging blijft. Gelukkig kan dat in Midden-Drenthe op verschillende manieren. We geven een paar mooie voorbeelden.

IN BEWEGING – Bewegen met Margriet op dinsdag

Bewegen moet je **doen**

Sporten is de rode draad in het leven van Margriet de Vries-Pomper (69). Vanaf haar jeugd tot op de dag van vandaag is ze altijd in beweging. Toen ze vijf jaar geleden met pensioen ging attendeerde haar dochter haar op de opleiding ‘Bewegen voor ouderen’. Ze ging de uitdaging aan en haalde het diploma. Sindsdien maakt ze vol passie ook andere mensen enthousiast om toch vooral de spieren soepel te houden.

Iedere dinsdagmorgen verzamelt een groep van ongeveer 20 vrouwen - tussen de 67 en 82 jaar - zich bij het huis van Margriet in Smilde. Het Kyllotsbos is letterlijk haar achtertuin. De dames wandelen daar rustig naartoe en vanaf dan moet er gewerkt worden. Een uur lang worden er op de bospaden, grasveldjes en boomstammen verschillende oefeningen gedaan. Denk aan evenwichts- en krachtoefeningen, zoals staan op een been terwijl je de ander naar voren strekt, kniebuigingen en draaien met de armen. Er zit veel variatie in de oefeningen en iedereen doet mee naar eigen kunnen.

Buiten bezig zijn

Wilma (69 jaar) tennist al bijna haar hele leven. Op de tennisbaan ontmoette ze Margriet, die haar uitnodigde om mee te gaan wandelen. “Ik wandel al een aantal

jaren mee in deze groep,” vertelt Wilma. “Het is een stok achter de deur en er zit veel variatie in de routes en oefeningen.” Ook Ria (73 jaar) wandelt al een aantal jaren mee. “Het is zo fijn dat het buiten is. En kun je een keer niet, is het ook goed. Ik ben dankbaar dat ik dit nog kan doen. Het is niet alleen het bewegen, maar ook de sociale contacten zijn heel belangrijk. Als je na je werkzame leven thuis blijft zitten vereenzaamt je.”

Klaasje (80 jaar) doet nog maar kort mee met Bewegen voor ouderen. “Je moet in beweging blijven en het is gezellig. Ik ben alleenstaand, in deze groep heb ik een gezellig praatje,” vertelt ze. “Vanmiddag ga ik aquajoggen, waar ik mijn spieren weer anders belast. Ik heb nooit last van spierpijn. Ook doe ik nog twee keer per week aan nordic walking.”

Fietstocht met lunch

Margriet: “Een keer per maand drinkt de groep na afloop een kop koffie bij mij in de keuken of in de tuin. Daarnaast organiseer ik twee keer per jaar samen met mijn man Jan een fietstocht. De route stippelen we van

tevorens uit. Natuurlijk zoeken we dan ook altijd een mooie locatie voor de lunch. Terwijl ik samen met de dames de route afleg, geef ik Jan een seintje als we bijna bij de gekozen lunchplek zijn. Jan komt er dan met een auto vol zelf gesmeerde broodjes naartoe.” Wie mee wil doen met deze wandelgroep, moet helaas wachten tot er weer plek is. “De groep is nu precies groot genoeg. Helaas heb ik geen tijd om een tweede groep te starten.”



IN BEWEGING – Gezellig en leerzaam wandelen in het Kyllotsbos

Gezond Natuur Wandelen in Smilde

Iedere maandagmorgen verzamelt een groepje sportieve natuurliefhebbers zich bij tennisvereniging 't Kyllot in Smilde. Niet voor een partijtje tennis, maar voor een gezellige en leerzame wandeling in het Kyllotsbos.

Bewegen is goed en groen doet goed. Met dit motto worden in het hele land iedere week wandelingen georganiseerd volgens de manier van Gezond Natuur Wandelen. Esther Vos is beweeg- en leefstijladviseur bij Welzijnswerk Midden-Drenthe en één van de teamleden van Gezond in Midden-Drenthe. Samen met haar collega's nam ze het initiatief om in Smilde Gezond Natuur Wandelen te organiseren.

Vrijwilligers

Na een aantal maanden voorbereiden is eind maart de eerste wandeling van start gegaan. De voorbereidingen bestonden voor een groot deel uit het werven van vrijwilligers die de wandelingen begeleiden. "En we hebben natuurlijk een hoop promotie gemaakt om de wekelijkse wandeling onder de aandacht te brengen bij de inwoners van Smilde", legt Esther uit. "Er hebben zich vijf dames en één heer aangemeld als vrijwilliger. Daar zijn we heel erg blij mee."

Iedere wandeling gaan er twee vrijwilligers als begeleider mee. Zij stippelen van tevoren een afwisselende route uit. Tijdens het wandelen stoppen ze twee keer even kort om een leuk weetje over de natuur te vertellen.

Voor iedereen

Iedereen mag meewandelen. In de praktijk zijn het voornamelijk senioren die zich op de maandagmorgen verzamelen, vertelt Esther. "We wandelen altijd in een rustig tempo, zodat iedereen goed kan meekomen. Maar mensen moeten er wel rekening mee houden dat de routes helaas niet geschikt zijn voor rollators of rolstoelen." Na een uur wandelen hebben de deelnemers ongeveer drie kilometer afgelegd.

Naast dat je lekker in de natuur aan het bewegen bent, biedt Gezond Natuur Wandelen nog veel meer voordelen. Zo was er laatst een echtpaar bij dat net in het dorp was komen wonen. "Door mee te doen aan deze wandelingen leerden ze gelijk een heleboel dorpsgenoten kennen." De wandelingen zijn ook heel geschikt voor mensen die zich eenzaam voelen of die het advies krijgen van hun fysiotherapeut om meer te bewegen. Na afloop wordt er

nog even nagepraat bij de tennisclub. Het eerste kopje koffie wordt aangeboden door Gezond in Midden-Drenthe.

Succes

De wandelingen in Smilde worden goed bezocht. "Er is al snel een vaste kern ontstaan. Daarom gaan we onderzoeken of we ook in Beilen met Gezond Natuur Wandelen kunnen starten. En later misschien ook wel in Westerbork."

"Ook de sociale contacten zijn heel belangrijk"



GEZOND NATUUR WANDELEN IN SMILDE

- Elke maandag van 10.00 tot 11.00 uur.
- Meedoen is gratis, aanmelden is niet nodig
- Startlocatie: Tennisvereniging 't Kyllot (Suermonsweg 19A)
- Meer informatie? Neem contact op met contact@gezondinmiddendrenthe.nl of kijk op www.gezondnatuurwandelen.nl.

IN BEWEGING – Iedere inwoner van Westerbork met een rolstoel of rollator kan meedoen

Wandelen met wielen in Westerbork

"Waarom is er in Westerbork eigenlijk geen groep Wandelen met wielen?" In Beilen bestond de groep al een tijdje. Toen een inwoner van Westerbork daar had meegedaan, werden de goede ervaringen doorverteld en ontstond al snel het plan om ook in Westerbork te starten.

Gezond in Midden-Drenthe nam het initiatief en nodigde verschillende partijen uit. Na onderling overleg werkten drie dames het plan verder uit: Willy Venema als bestuurslid van 'Belangenvereniging dorp Westerbork', Gea Witvoet van Welzijnswerk Midden-Drenthe en Annemarie Roukema van de Zorgmanege.

Voor wie is Wandelen met wielen bedoeld?

Willy: "De wandelingen vinden om de week op dinsdagmiddag plaats. Iedere inwoner van Westerbork met een rolstoel of rollator kan meedoen. In de praktijk zijn het voornamelijk bewoners van het Derkshoes die meegaan. Vrijwilligers duwen de mensen die in een rolstoel zitten. Ook mensen die zonder hulpmiddel kunnen lopen, maar liever niet alleen gaan omdat ze dat lastig vinden, zijn van harte welkom."

Waar wandelen jullie?

"We starten altijd bij het Van Weezelplein. Iedere keer bedenk ik een andere route met een ander doel, want de wandeling wordt altijd gecombineerd met een bezoek aan een locatie. Daar drinken we dan koffie met wat lekkers erbij. Elke zes weken verspreiden we flyers in het dorp om mensen te attenderen op de activiteit. Ze hoeven zich niet aan te melden.

Waar we naartoe gaan, is voor de deelnemers iedere keer weer een verrassing. Zo zijn we al naar het buurthuis geweest, de bibliotheek en naar de oude schaapskooi. Eén van de hoogtepunten was het bezoek aan de brandweer,



"Onze oudste deelnemer was 100 jaar"

daar werd nog lang over nagepraat. Maar ook het bezoek aan de basisschool was voor de senioren en de kinderen erg leuk. De kinderen zongen liedjes die de bezoekers goed mee konden zingen. En de kinderen van de BSO hadden appeltaart gebakken."

Hoe reageren deelnemers?

"We hebben inmiddels een behoorlijk vaste kern van deelnemers. Met de vrijwilligers en begeleiders meegerekend zijn we meestal met zo'n 28 personen. Onze oudste deelnemer was 100 jaar. Een mevrouw heeft altijd in Westerbork gewoond en vindt het prachtig om langs plekken te wandelen waar zij

herinneringen aan heeft. Ook de mevrouw die in Beilen is begonnen, gaat iedere keer mee. De deelnemers vinden het fijn dat ze er even uit zijn en later kunnen vertellen wat ze gezien en meegemaakt hebben."

Kunnen mensen zich aanmelden?

"Aanmelden is niet nodig. Om de dinsdag – in de even weken – vertrekken we om 14.00 uur vanaf het Van Weezelplein. Per persoon vragen we een bijdrage van €1,50. In de zomermaanden wordt niet gewandeld. In september starten we weer."

Kleiner wonen

“Ik blijf de rest van mijn leven hier wonen, wat mij betreft ben ik een thuisblijver.”



Van een vrijstaande woning naar een **tiny house**

Auke Hoogendorp (70 jaar) verhuisde drie jaar geleden van een vrijstaande woning in het buitengebied van Westerbork naar een tiny house in Lievingerveld, Beilen. Toen zijn kinderen het huis uit waren wilde hij graag kleiner gaan wonen. En meer tussen de mensen en dicht bij winkels zijn. Zijn oog viel op de plannen voor tiny houses in Lievingerveld.

Waarom een tiny house?

Auke: “Ik vind het hele idee van een tiny house mooi, maar vooral ook op deze plek. Ik ben 5 jaar geleden ingestapt. Het sprak me aan dat je samen met een groep enthousiaste mensen aan de slag gaat met het bouwen van deze huizen. We wonen in een groep van 8 huizen en hebben een gezamenlijke tuin. Ik ben zelf gepensioneerd, maar woon tussen een gevarieerd gezelschap van verschillende leeftijden. Ik vind dat contact heerlijk. Ik hoef niet zo nodig achter de geraniums te zitten met mensen van dezelfde leeftijd.”

Van groot naar klein, hoe bevalt dat?

“Ik heb het hier enorm naar mijn zin. We hebben allemaal ongeveer dezelfde huizen, maar voor de inrichting kon ik zelf bedenken hoe ik dat wilde. Ik heb bijvoorbeeld een extra ruimte aan laten bouwen, zodat ik daar lekker aan tafel kan zitten en mijn kinderen en kleinkinderen kunnen blijven slapen. Ik gebruik alle ruimte en mis helemaal niets. En ik houd enorm van tuinieren. Daar heb ik volop ruimte voor om het huis heen.”

Het gaat om het geheel

“Als je voor een tiny house kiest ga je voor meer dan alleen klein. De huizen zijn duurzaam gebouwd en voorzien van zonnepanelen. Ik betaal bijvoorbeeld maar 5 euro per maand aan energiekosten. Het huis is zo neergezet, dat het naar de zon staat. Zo is het in de winter eigenlijk ook altijd lekker warm. Het heeft veel voordelen. Het is makkelijk, eenvoudig te onderhouden en betaalbaar. Het is natuurvriendelijk gemaakt van hout en staal. En de locatie is natuurlijk perfect. De winkels en het openbaar vervoer zijn dichtbij. Ik heb fijne burens om me heen. En ik heb een elektrische fiets aangeschaft waar ik prachtige tochten op maak. Zo blijf ik lekker in beweging.”

Heeft het ook nadelen?

“Ik heb heel veel moeten opruimen en wegdoen. Maar dat vond ik helemaal niet erg. Je moet alleen niet teveel bijkopen. En ik heb een schuurtje, dat is ook erg handig. Sommigen vinden het klein, maar dat weet je van tevoren. Voor iemand op leeftijd is dit ideaal. Je moet wel vitaal en zelfvoorzienend zijn. Daarom fiets en tuinier ik ook veel. Maar dit is voor mij echt stukken beter dan een aanleunwoning. Ik wil vrijheid en ruimte.”

Is het een aanrader?

“Je moet er wel zin in hebben. Als je genoeg kunt nemen met minder ruimte en vitaal genoeg bent om jezelf te redden, is dit de ideale oplossing. Je kunt natuurlijk ook in je eigen woning blijven, maar dit is wel ideaal. Het is een natuurvriendelijk huis. En ik vind het fijn dat je dit met een groep gelijkgestemden doet. We staan hetzelfde in het leven. Ik zie mijn burens en zij zien mij. Wat mij betreft blijf ik hier de rest van mijn leven wonen, ik ben een thuisblijver.”



En van een ruime hoekwoning naar een **levensloopbestendige** woning



Mevrouw Hidding: “We waren niet per direct op zoek naar een woning. We schreven ons in uit voorzorg. Je weet gewoon niet wat er in de toekomst kan gebeuren. En als het dan nodig was, hadden we al inschrijftijd opgebouwd. We merken dat veel mensen dit niet doen. Anderen zien nu hoe mooi en fijn we wonen. Zo sprak ik laatst ook een kennis. Die heeft zich nu ook ingeschreven. Ze had er eerder gewoon nog niet over nagedacht.”

Verbouwen of verhuizen?

Op een dag zag mevrouw Hidding op Facebook een berichtje voorbijkomen over de bouw van levensloopbestendige woningen in Westerbork. Bij deze woningen kun je wonen, koken, slapen en douchen op de begane grond.

“Geen seconde spijt van onze keuze”

De familie besloot toen om zich in te schrijven voor één van de hoekwoningen. Ze hoefden daar eigenlijk ook helemaal niet lang over na te denken. Na aanmelding stonden ze op plek vijf in de wachtrij. Ze wisten niet zeker of ze kans zouden maken op de woning, omdat ze een hoekwoning wilden. En daarvan waren er vier beschikbaar. Maar uiteindelijk kregen ze positief bericht. Meneer Hidding: “We waren zo blij verrast!”

Geen seconde spijt

De familie Hidding is blij met hun nieuwe woning: “Het is fijn dat de slaapkamer en de douche op de begane grond zitten. En we zijn tegenwoordig heel snel klaar met het schoonmaken van de woning”, zegt meneer Hidding lachend. Hij vervolgt: “De woning is groot genoeg voor ons twee. En er is ook nog een ruime bovenverdieping. Daar hebben we een logeerkamer voor de kleinkinderen van gemaakt. We hebben nog geen seconde spijt gehad van onze keuze. We missen ons oude huis ook helemaal niet.”

Ook de familie Hidding is kleiner gaan wonen. Begin dit jaar heeft de familie uit Westerbork de ruime hoekwoning (koop) ingeruild voor een levensloopbestendige woning (huur). Ze waren eigenlijk niet op zoek naar een andere, kleinere woning. Maar dit kwam op hun pad, deze kans wilden ze grijpen!

Van koop naar huur

De familie Hidding woont al ruim 45 jaar in Westerbork en stond zeven jaar ingeschreven bij Thuis Kompas.

Tip: Schrijf je in op Thuis Kompas.nl

Als er wordt gevraagd wat hun tip voor lezers is, zeggen meneer en mevrouw Hidding tegelijk:

“Schrijf je in op Thuis Kompas! Het is gratis. Je weet nooit wat de toekomst brengt.”

Eenzaamheid tegen gaan met het signaalpunt

Voelt u zich vaak alleen?
Of denkt u dat iemand in uw omgeving eenzaam is?
Bij het Signaalpunt tegen Eenzaamheid Midden-Drenthe kunt u een signaal achterlaten over uzelf of over iemand anders. Natuurlijk geheel vertrouwelijk!

Na een melding bij het signaalpunt neemt een medewerker van Welzijnswerk Midden-Drenthe binnen een paar dagen telefonisch contact op voor een praatje. Dat kan met u zijn of met de persoon die u hebt aangemeld. Samen met de medewerker wordt vervolgens gezocht naar een steuntje in de rug.

Signaal doorgeven

Wilt u een signaal doorgeven? Dat kan via www.welzijnswerkmd.nl/eenzaam. Op deze pagina vindt u een formulier. Bellen kan natuurlijk ook: **088 16 51 200**. Medewerkers van Welzijnswerk Midden-Drenthe vragen u dan om een paar gegevens. Natuurlijk gaan ze daar zorgvuldig mee om.

Voelt u zich eenzaam?

Voelt u zich weleens eenzaam? U bent niet de enige. Zeker 43 procent van de senioren in Midden-Drenthe geeft aan zich weleens eenzaam te voelen. Onder jongeren ligt dat percentage met 36 procent net iets lager.

Zou u meer contact willen hebben met anderen of iets leuks willen doen? Maar weet u niet goed hoe u dat moet aanpakken of wat er mogelijk is? Ook daarvoor kunt u bij het signaalpunt terecht. De medewerkers van Welzijnswerk Midden-Drenthe helpen u graag verder!

Kent u iemand die eenzaam is?

Is een familielid, vriend of buur eenzaam? En weet u niet goed wat u moet doen of wil hij of zij geen hulp? Ook dan kunt u terecht bij het Signaalpunt tegen Eenzaamheid Midden-Drenthe.

Wilt u eerst zelf wat proberen?

Dat kan al heel simpel: spreek iemand aan, vraag hoe het gaat en luister. Begin niet over eenzaamheid. Dat is namelijk een moeilijk onderwerp om over te praten. Misschien kan dat later, maar het hoeft niet. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. Doe samen een klusje in huis of zoek een leuke activiteit op.





Dertien jongeren hebben een bijbaan in het Derkshoes

“Je hoort wel duizend keer dankjewel”

“Je kunt ook als bijbaantje vakken gaan vullen bij de Jumbo of achter de bar gaan werken in de kroeg. Maar deze baan levert mij, naast een zakcentje, ook prachtige contacten op.”

“Het is mooi dat de jeugd ervoor kiest om te gaan werken met bejaarde mensen zoals wij. Ze kunnen ook in de horeca gaan werken, maar ze kiezen voor ons. Als bewoners zijn we er erg blij mee. Het brengt leven binnen het gebouw. De gesprekjes zijn erg leuk. Daar blijven we zelf ook een beetje jong bij.”

Het zijn de woorden van Derkshoes-bewoonster Jannie. Het Derkshoes is een woonzorgcentrum in Westerbork. De organisatie koos ervoor om jongeren bijbanen te bieden als toevoeging aan de dagelijkse zorg. Een gouden greep blijkt achteraf. Het initiatief heeft zich bewezen als een enorme meerwaarde binnen het gebouw. Een win-winsituatie voor bewoners en de jongeren. Jan is een van de eerste jongeren die de baan aannam: “Ik studeer voor psychomotorisch therapeut en kon er wel een baantje bij gebruiken. Ik had al vakantiewerk gedaan bij het Derkshoes en toen kwam deze mogelijkheid. Dat was op mijn lijf geschreven. Ik wil graag met mensen werken en het is lekker in de buurt. Het werk beviel al snel erg goed en daarom heb ik veel vrienden kunnen overhalen om ook bij het Derkshoes te gaan werken.”

Drents

Ook Lianne werkt er als jongere: “Ik had vanuit school een snuffelstage gedaan bij het Derkshoes en vond dat erg leuk en interessant. Toen deze baan vrij kwam heb ik meteen gereageerd.” De derde jongere die bij het gesprek is aangesloten is Ali. Hij komt uit Syrië.

Op de foto:
boven: Ali, Jan en Lianne
onder: Jannie en Hennie

Ali gaat naar het Alfa College in Hoogeveen om Nederlands te leren. Door de baan bij het Derkshoes komt hij onder de mensen en kan hij oefenen met het communiceren in het Nederlands. Ali: “Ik leer talen best snel. Ik spreek op dit moment veertien talen. Ik wil naast goed Nederlands, ook Drents leren praten. Veel bewoners van het Derkshoes praten dat en ik vind het nu nog moeilijk om te volgen. Ik hoop dat dat over een tijdje makkelijker gaat.”

Ongemerkt

Jan: “We werken van 16.00 tot 20.00 uur. We gaan in tweetallen rond met een kar met eten. ’s Avonds krijgen de bewoners een broodmaaltijd en later gaan we rond met koffie en thee. We komen bij de bewoners binnen en helpen ze met het klaarmaken van de broodjes. Belangrijker dan dat is het contact dat we met de mensen hebben. Veel van hen zijn alleen en hebben behoefte aan een praatje. Daar zijn we ook voor. Als ik bij de bewoners ben dan kijk ik ook of er misschien andere signalen zijn. Zo kan ik ze ongemerkt een beetje in de gaten houden.”

Lianne: “Je leert mensen kennen en zij jou. Zo ontstaan er leuke contacten en groeit over en weer de betrokkenheid. Tussen de rondes is er tijd om eens een spelletje te doen met bewoners. Het is fijn om iets voor mensen te kunnen betekenen. Ze zijn je ontzettend dankbaar. Per dienst hoor ik wel duizend keer “dankjewel”. Voor mezelf is het ook leerzaam. Ik doe een opleiding verpleegkunde.

Door mijn werk bij het Derkshoes leer ik met mensen omgaan.”

Bingo

Jannie en Hennie zijn ooit beide met hun echtgenoten in het Derkshoes komen wonen. Hun mannen zijn inmiddels overleden en zij konden er blijven wonen. Jannie: “Ik deed ook veel vrijwilligerswerk in het Derkshoes en doe dat nog steeds. Ik vind het fantastisch dat er banen gecreëerd zijn voor de jongeren. Daar kunnen zoveel bewoners van profiteren. Ze hebben tijd om een wandeling met iemand te maken. De gesprekken die daarbij ontstaan zijn van grote waarde.” Hennie: “De jongeren zijn ook handig met telefoons, computers en televisies. Ouderen zijn weleens verlegen met al die techniek. Daar hebben we veel aan. De jongeren hebben ook al eens een bingoavond georganiseerd.”

Ali: “Natuurlijk verdienen we er wat mee, maar het geld is niet het belangrijkste. We zien dat de contacten veel goeds doen met de bewoners. Dat maakt het bijzonder. En het tijdstip is ook aantrekkelijk. Je werkt van vier tot acht en hebt daarna de hele avond nog.” Jan: “Je kunt ook als bijbaantje vakken gaan vullen bij de Jumbo of achter de bar gaan werken in de kroeg. Maar deze baan levert mij, naast een zakcentje, ook prachtige contacten op. Je voelt elke keer dat je ertoe doet. En dat is een meerwaarde voor de bewoners, maar zeker niet in de laatste plaats ook voor onszelf.”

Extra hulp bij weinig geld

Misschien heeft u recht op een minimaregeling. Dit zijn regelingen voor inwoners van de gemeente Midden-Drenthe met een laag inkomen en weinig vermogen. Als u aan de voorwaarden voldoet, kunt u een vergoeding aanvragen voor verschillende kosten.

Redt u het financieel net?

En twijfelt u of u in aanmerking komt voor een minimaregeling?

Doe de check of ga in gesprek met één van de budgetconsulenten van de gemeente Midden-Drenthe.

Welke minimaregelingen kunt u aanvragen bij de gemeente?

- **Zorgkostenregeling:**
Deze regeling bestaat uit vijf vergoedingen die u kunt aanvragen als u een laag inkomen en hoge zorgkosten heeft.
Het gaat om:
 - Vergoeding niet-vergoede zorgkosten
 - eigen risico zorgverzekering
 - kosten gehandicaptenparkeerkaart
 - eigen bijdrage voor een Wmo- of WLz-voorziening
 - bijzondere noodzakelijke kosten (bijvoorbeeld voor een speciaal dieet)
- **Uitkering voor activiteiten:**
Dit is een vergoeding waarmee u mee kunt doen aan verschillende activiteiten. Denk aan een vergoeding voor contributie van een sportclub, muziekles of een concert. Per gezinslid ontvangt u 165 euro.
- **Kindpakket**
- **Computerregeling**
- **Collectieve ziektekostenverzekering**
- **Kwijtschelding belastingen**
- **Bijzondere bijstand**
- **Individuele inkomenstoeslag**

Meer weten?

Ga naar www.middendrenthe.nl/minimaregelingen

Door gebruik te maken van deze regelingen kunt u met weinig inkomen toch meedoen.



Het verhaal van Jan en Geertje

Jan en Geertje hadden ooit een eigen bedrijf in Westerbork. Sinds hun pensioen is het moeilijk om rond te komen. Gelukkig geven de huursubsidie en de zorgkostenregeling wat lucht.

Hun huis werd verkocht in een ongunstige periode en ze hadden een hoge huur in de vrije sector: het zat Jan en Geertje vlak na hun pensioen financieel niet mee. Het zorgde ervoor dat ze hun laatste beetje spaargeld moesten opmaken. Ook moesten de kinderen bijspringen, zodat Jan en Geertje de huur konden blijven betalen. Geertje: "Het is toch van de gekke dat je je hand moet ophouden bij je kinderen. We hadden zelfs geen geld meer om kleinkinderen een cadeau te geven op een verjaardag."

Tegemoetkoming van de gemeente

Gelukkig konden ze na een tijd een senioren-appartement huren van Woonservice. Daardoor kregen ze huurtoeslag. Dat gaf wat lucht. Ondertussen werden Jan en Geertje steeds ouder en namen de zorgkosten toe.

Jan: "Op een verjaardag hoorden we over de zorgkostenregeling van de gemeente. Eerst wilden we er niet aan, onze hand ophouden bij de gemeente. Maar een vriendin van de familie overtuigde ons dat we dat zo niet moesten zien en hielp ons met het invullen van de formulieren."

Omdat het jaarinkomen van Jan en Geertje minder is dan 130 procent van het sociaal minimum en zij niet veel spaargeld hebben, krijgen ze nu elk jaar een tegemoetkoming van €700.

Geertje: "Een mooi spaarpotje om af en toe nog wat leuke dingen van te doen. Een cadeautje voor de kleinkinderen of een ijsje als we gaan fietsen in de zomer."

Jan en Geertje blijven graag anoniem. Daarom gebruiken we niet hun echte namen of een echte foto.



Komt u er zelf niet uit of heeft u vragen over geld?

Heeft u moeite met het aanvragen van regelingen, ervaart u geldzorgen of heeft u misschien al geldproblemen? U kunt bij verschillende instanties terecht voor gratis ondersteuning, vragen en advies. Blijf er niet mee zitten. Er staan mensen klaar om u te helpen.

DE BUDGETCONSULENTEN

Alle inwoners van Midden-Drenthe kunnen terecht bij Marjan van Wagenveld en Janet Jager, budgetconsulenten in de gemeente. Zij helpen u graag met uw financiën.

“Hoe eerder u hulp zoekt bij financiële problemen, hoe groter de kans dat u ze zelf op kunt lossen. Maar hulp vragen is niet makkelijk. Daarom wordt sinds vorig jaar elke gemeente in Nederland geïnformeerd bij beginnende betalingsachterstanden. Bijvoorbeeld als iemand de huur, energierekening, zorgpremie of waterrekening niet op tijd betaalt. Na dit seintje zoeken wij contact om hulp aan te bieden. Dit doen we met een brief of met een bezoek aan huis.”

Praten over zorgen

“Natuurlijk hoeft u niet te wachten tot er betalingsachterstanden ontstaan. U kunt ons ook zelf bellen of e-mailen als u hulp wilt. Samen praten we over de zorgen die u heeft. En we brengen de inkomsten, uitgaven en eventuele achterstanden in kaart. Ook kijken we of u recht heeft op minimaregelingen en geven we tips over besparingen.”

Contact met de budgetconsulenten?

Bel **0593 53 92 22**. Dat kan op alle werkdagen van 8.30 tot 16.00 uur. Mailen kan ook naar kcc@middendrenthe.nl.



Janet Jager (links) en Marjan van Wagenveld (rechts)



DE SOCIAAL RAADSVROUW

Silvia Borisova is de Sociaal Raadsvrouw van Midden-Drenthe. Bij haar kunt u terecht voor advies op het gebied van wetten, regelingen en financiën.

“Ik help de inwoners van de gemeente Midden-Drenthe met gratis informatie en advies. Dat doe ik onafhankelijk, dus ik ben niet in dienst bij de gemeente. U kunt bij mij bijvoorbeeld aankloppen voor een inkomenscheck. Samen kijken we dan naar uw financiële situatie. Heeft u bijvoorbeeld zicht op uw inkomsten en uitgaven? Weet u op welke minimaregelingen u recht hebt en hoe u die aanvraagt?”

Verschillende soorten hulp

“Ook als u hulp voor andere dingen nodig heeft, bent u bij mij aan het juiste adres. Ik kan u bijvoorbeeld helpen met lastige brieven of uw vragen over belastingen, uitkeringen of andere praktische zaken beantwoorden. Ook bied ik begeleiding als u een bezwaar- en beroepsprocedure wilt starten.”

Contact

Neem contact op met de Sociaal Raadsvrouw voor hulp en advies via **0591 68 08 00** of s.borisova@sednaemmen.nl.



112NL-app

Als elke seconde telt!

112

Gaat u graag op pad, bijvoorbeeld met de fiets of wandelend de bossen in? Als er dan iets vervelends gebeurt, is het fijn als u met één druk op de knop 112 kunnen bellen. 112NL is de officiële app van de hulpdiensten. De app op uw smartphone stuurt extra gegevens naar de meldkamer, waardoor de meldkamer u sneller en beter kan helpen.

Zo kunt u in de app meteen aangeven of u de politie, brandweer of ambulance wilt bellen. Ook stuurt de app meteen uw locatie mee. Dat is handig als u bijvoorbeeld zelf niet in staat bent om te beschrijven waar u bent of wanneer u dat simpelweg niet goed weet.

Chatten via de app

Een ander handig extraatje is dat u via de app een chatgesprek kunt starten. Dat maakt de app zeer geschikt voor mensen die moeilijk kunnen praten, slechthorend of doof zijn of niet goed Nederlands of Engels spreken. Maar het kan ook van pas komen in bepaalde noodsituaties wanneer u niet vrijuit kunt spreken.

Geen spoed?

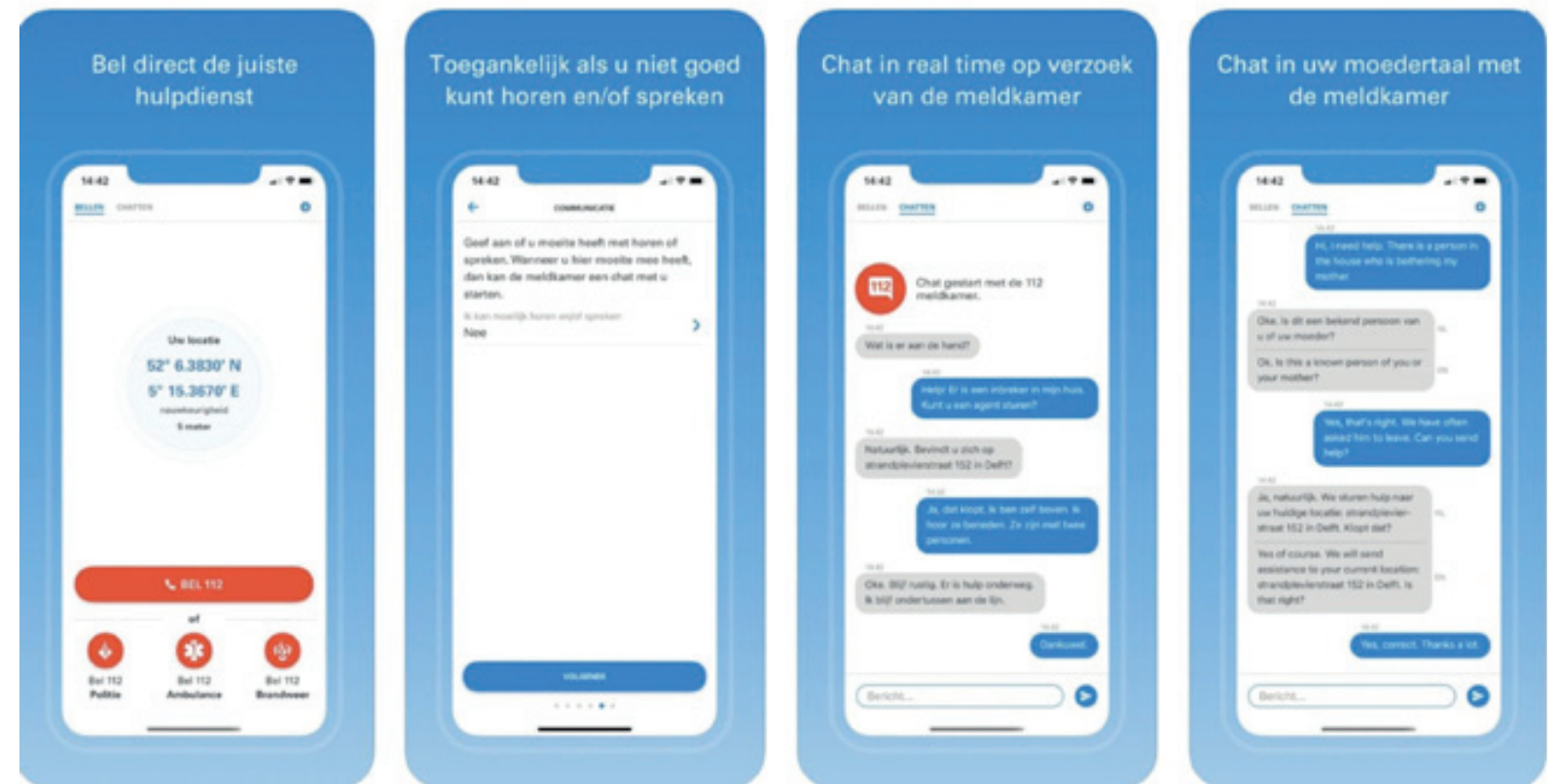
In de app kunt u een aantal persoonlijke gegevens noteren, zoals uw naam en telefoonnummer en of u moeite heeft met horen of spreken. Heeft u de hulpdiensten nodig, maar heeft dat geen spoed? Gebruik dan niet de app, maar bel naar **0900 - 8844**.

Wat is een app?

Een app (applicatie) is een klein programma dat u kunt installeren op uw smartphone. Denk aan spelletjes, nieuwsapps of dus de 112NL-app.

Hoe kan ik de app downloaden?

Voor het downloaden van de app gaat u naar de App Store of Play Store op uw mobiele telefoon. Als zoekopdracht vult u '112NL' in. Vervolgens downloadt u de app. Vergeet niet gelijk de gevraagde gegevens in te vullen.



Reablement

Kijken wat er wél mogelijk is

Misschien heeft u er al iets over gelezen of van op tv gezien: reablement (spreek uit als rie-ebel-ment). Het is een nieuwe term in de zorg en helpt bij het behouden en vergroten van de zelfredzaamheid. Maar wat is reablement precies?

Reablement is gericht op het verbeteren van de mogelijkheden van mensen om dagelijkse activiteiten uit te voeren. Verschillende disciplines werken hierin samen, zoals de fysiotherapeut, ergotherapeut en logopedist. Het doel is om mensen te helpen hun zelfstandigheid en onafhankelijkheid te behouden of te herstellen. Zo kunnen ze hun leven op hun eigen manier blijven leiden.

Reablement gaat uit van een andere benadering. In plaats van zich te richten op wat iemand niet kan, richt het zich op wat de persoon wel kan en wil bereiken. Dit betekent dat de focus ligt op het verbeteren van de fysieke, mentale en sociale mogelijkheden. Zo kunnen mensen hun leven op een positieve manier blijven leiden.

Doelen stellen

Een belangrijk onderdeel van reablement is het stellen van doelen en het opstellen van een plan om deze doelen te bereiken. Denk hierbij aan weer leren koken, beheren van de financiën of het ontwikkelen van sociale contacten. Ook de ondersteuning van familieleden, vrienden of vrijwilligers om te helpen bij het bereiken van de doelen, kan onderdeel zijn van het plan.

Een ander belangrijk onderdeel van reablement is het werken aan de fysieke gezondheid. Dit gaat onder meer over het oefenen van lichamelijke activiteiten, het leren van nieuwe vaardigheden of het gebruik van hulpmiddelen die de persoon in staat stelt om dagelijkse

activiteiten uit te voeren. Het doel van reablement is om een persoon in staat te stellen om het leven op een positieve manier voort te zetten. Dit betekent niet dat de persoon altijd in staat is om volledig zelfstandig te zijn. Maar het betekent wel dat er een grotere mate van zelfstandigheid te bereiken is dan voorheen mogelijk was. Dit kan helpen om de kwaliteit van leven te verbeteren en de noodzaak van langdurige zorg te verminderen.

Reablement bij Zorggroep Drenthe

Ook bij Zorggroep Drenthe speelt reablement een steeds belangrijkere rol. De wijkverpleging richt zich op

bevordering, herstel en behoud van zelfredzaamheid. Ze biedt zorg en ondersteuning die de cliënt vooruit helpt. Maximale regie over eigen leven draagt bij aan de gezondheid en gezondheidsbeleving. Op dit vlak wordt mooie vooruitgang geboekt en reablement maakt hier onderdeel van uit. Veel zorg wordt voorkomen of uitgesteld omdat de focus ligt op zelfredzaamheid. Dit creëert ruimte om andere zorgvragers passende zorg te bieden. Met een groeiend aantal kwetsbare mensen in de thuissituatie en een krappe arbeidsmarkt is reablement van toegevoegde waarde. De grootste meerwaarde zit in het opnieuw of langer zelfredzaam zijn van de cliënt.

“Het doel van reablement is om het leven op een positieve manier voort te zetten”



Reablement bij fysiotherapie Westerbork

Ria Kuipers past reablement toe in haar praktijk. Ze vertelt hoe ze dat doet en wat dat betekent voor haar cliënten.

Hoelang pas je reablement al toe in je werk?

“Reablement is een relatief nieuwe term, maar in feite is fysiotherapie voor een groot deel reablement. Het is dus iets wat wij in ons werk al jaren doen. Revalidatie is bijvoorbeeld al veel gericht op reablement. Na een beroerte of operatie leren we mensen handelingen aan die eerder vanzelfsprekend waren. Denk aan bewegen, persoonlijke verzorging of het omgaan met een beperking. Soms hebben mensen pijnklachten waar ze vanaf willen. Fysiotherapie is ook steeds meer functiegericht. De hulpvraag van mensen gaat steeds vaker over wat ze weer beter willen kunnen.”

Hoe reageren mensen als je ze uitlegt wat reablement inhoudt en wat dat van hen vraagt?

“In mijn werk merk ik dat veel mensen steeds meer zelf initiatief nemen om langer zelfstandig te blijven. Mensen willen dit ook graag. Ze zoeken bijvoorbeeld informatie op over een hulpmiddel of komen met een gerichte vraag bij onze praktijk.

Tegenwoordig zijn mensen al veel meer bezig met reablement, zonder dat zij zich daar bewust van zijn. Ook zijn mensen steeds meer bezig met voeding en realiseren zij zich steeds beter hoe belangrijk goede voeding is voor de gezondheid.”

Wat vind jij de grootste kracht van reablement?

“Door reablement kunnen mensen meer zelf doen. Daardoor functioneren zij meer – en vaak ook langer – zelfstandig. Daar zit vooral winst en mensen willen dit vaak zelf. Met een hulpmiddel, bijvoorbeeld voor het aan- en uit-trekken van steunkousen, kunnen mensen zichzelf soms weer redden. Hierdoor zijn zij niet (meer) afhankelijk van zorg. Een hulpmiddel kan voor sommige mensen echt het verschil maken. De kracht van reablement zit voor mij ook in het samenwerken met anderen, zoals de ergotherapeut, logopedist. Zo is onze praktijk onderdeel van het CVA-netwerk. Hier delen wij onder andere tips voor hulpmiddelen en succesverhalen met elkaar.”



foto:
Fysiotherapeut
Ria Kuipers

Reablement in de praktijk

Sieb (89) uit Westerbork

Enkele jaren geleden kreeg Sieb een beroerte. Hierdoor was hij deels verlamd aan zijn rechterzijde en werd hij flink beperkt in zijn mobiliteit. Na een periode van revalidatie in Assen en fysiotherapie thuis, was hij zover dat hij weer een paar stappen kon lopen. De auto moest het veld ruimen en er kwam een scootmobiel voor in de plaats. Sieb: “Ik maak graag grapjes. Je moet de moed erin houden, het wordt er toch niet anders van.”

Een nieuwe ziekenhuisopname afgelopen jaar betekende meteen iets voor zijn conditie en mobiliteit. Bij thuiskomst werd er opnieuw contact gezocht met Ria, zijn fysiotherapeut. Sieb wilde zich wat gemakkelijker kunnen verplaatsen vanuit de rolstoel naar de stoel en andersom. Even leek dat niet haalbaar en stond ook de scootmobiel op de nominatie om weg te gaan. Met veel inzet en gerichte fysiotherapie is het hem toch gelukt!

Kers op de taart is dat hij ook zelf weer in en uit de scootmobiel kan stappen. Sieb: “Dat heb ik echt aan Ria te danken. Ze vroeg me een keer of ik ook in de scootmobiel kon zitten. Dat probeerde ik en het lukte. Ria vroeg me waar de sleutels waren en even later reed ik buiten een rondje. Geweldig!” Het feit dat hij weer in staat is om er zelf op uit te gaan, even het dorp in voor een boodschap of op zondag naar zijn club VKW geeft hem veel energie.



Paula (86) uit Westerbork

In 2016 kreeg Paula een nieuwe heup. Een maand later kwam daar een beroerte overheen. Na een periode van revalidatie in Assen kwam ze weer thuis. De revalidatie ging, met hulp van haar fysiotherapeut Saskia, thuis door. De situatie accepteren was voor Paula niet altijd even makkelijk. Je moet je leven weer opbouwen met beperkingen die je daarvoor niet had. Haar huisarts zei: “Geef jezelf drie maanden de tijd.” en hij had gelijk.

Paula: “Van een vriendin kreeg ik in die tijd een kaart met mooie woorden. Er stond: ‘Incasseer, reflecteer, accepteer, het doet soms zeer gewoon mens te zijn.’ Dat is nog steeds mijn motto. Afhankelijk zijn moet je voor jezelf goed invullen. Sommige dingen kun je zelf en voor andere dingen heb je hulp nodig.”

In 2020 revalideerde Paula opnieuw in Assen na een dubbele beenbreuk. Dit keer neemt het herstel en de revalidatie een half jaar in beslag. Met een fijne huishoudelijke hulp en de thuiszorg, kan ze weer naar huis. Bij thuiskomst was de traplift geïnstalleerd en stond haar fysiotherapeut Saskia weer voor haar klaar. Twee keer per week doen ze samen oefeningen. Tussendoor oefent Paula zelf veel om haar conditie en spierkracht op peil te houden. Door de CVA heeft ze moeite om haar balans te houden, maar met de rollator is ze in- en rondom huis mobiel.

Paula woont zelfstandig in het huis waar ze al meer dan veertig jaar woont. Ze is erg dankbaar voor alle lieve mensen die haar helpen. Zij maken het mede mogelijk dat ik hier kan blijven wonen. Paula: “Ik kan hier natuurlijk niet iedereen bedanken, maar als het mag dan wil ik graag mijn buurvrouw Janny in het zonnetje zetten. Janny staat altijd voor mij klaar, zij verdient echt een grote pluim.”



Opgelet! Oplichters zijn **ALTIJD** actief!

Fraude via internet, app en telefoon komt steeds vaker voor. Oplichters bedenken steeds weer nieuwe manieren om mensen op te lichten. Er zijn heel veel soorten oplichting. U heeft misschien weleens gehoord van de truc waarbij oplichters zich via social media voordoen als een familielid die geld nodig heeft. Of de bankmedewerker die via de telefoon contact opneemt, omdat je geld in gevaar is.

In dit artikel gaan we in gesprek met wijkagent Bert Eefting over de soorten oplichting die er zijn en geeft hij tips. Ook vertelt meneer Van Eijk zijn verhaal over de vorm van oplichting waar hij mee te maken heeft gehad.

Hoe vaak komt oplichting voor?

Bert Eefting: “Helaas dagelijks. Op het politiebureau is er een vaste club politieagenten die zich hier elke dag mee bezighoudt. Iedere dag staat er wel een aangifte voor oplichting in de agenda. En als we het dan hebben over oplichting, dan is dat natuurlijk een heel breed begrip. Zo heb je identiteitsfraude en internetfraude. En onder internetfraude vallen alle vormen van oplichting die te maken hebben met het internet, zoals datingfraude, WhatsApp-fraude en phishing.”

Wat is identiteitsfraude?

“Identiteitsfraude wordt ook wel gegevensmisbruik genoemd. Bij deze vorm van fraude steelt een crimineel iemands identiteitsgegevens, zoals

adres, telefoonnummer en/of geboortedatum. Met deze gegevens kopen ze spullen op webshops, lenen ze geld of sluiten ze bijvoorbeeld een telefoonabonnement af met de naam van iemand anders. En de rekening? Die komt terecht bij degene waar de gegevens van zijn gestolen.”

Hoe komen oplichters aan deze gegevens?

“Oplichters proberen op verschillende manieren achter gegevens te komen. Bijvoorbeeld door het hacken van een online account of het stelen van een identiteitsdocument. Bewaar identiteitsdocumenten daarom goed. Een identiteitsdocument kwijt of gestolen? Meld het dan direct bij de gemeente.



Bert Eefting is wijkagent van maar liefst twaalf dorpen in Drenthe. Westerbork is daarvan het grootste en meeste bekende dorp. Maar het gaat van Zwiggelte tot Nieuw-Balinge. Al zeventien jaar is hij het vertrouwde gezicht voor de inwoners. Bert houdt zich bezig met alle politiezorg binnen zijn gebied. Waaronder de aanpak van sociale problemen - bijvoorbeeld overlast - criminaliteit en verkeersongevallen. Hij krijgt daarbij natuurlijk wel hulp van collega's. Bert is eerste aanspreekpunt voor de wijk en hij weet ook wat er speelt.

Zorg er ook voor dat digitale accounts niet zomaar gehackt kunnen worden. Gebruik veilige wachtwoorden, installeer de laatste updates en klik niet zomaar op linkjes in mailtjes.”

“Iedereen kan slachtoffer worden van oplichting!”



Kun je wat meer vertellen over internetfraude?

“Er worden dagelijks veel vormen van internetfraude gebruikt. Denk aan mailtjes van PostNL over een betaling van een pakket. Een bestelling via een webshop/marktplaats die niet wordt geleverd. Zie je iets op internet en is het te goedkoop? Of lijkt het te mooi om waar te zijn? Dan is dat vaak ook zo! Check voordat je een bestelling plaats bij een webshop altijd de reviews of vraag bij bekenden of zij de webshop kennen. Datingfraude wordt helaas ook al jaren gebruikt door oplichters. Bij deze manier van oplichting worden bijvoorbeeld datingsites en Facebook gebruikt om in contact te komen met mensen die op zoek zijn naar een partner. Ze bouwen een liefdesrelatie op met het slachtoffer en proberen daarna veelvuldig geld af te nemen.”

Welke vorm van internetfraude zie je nu veel?

Dat is de ‘Vriend-In-Nood-fraude’. Hierbij wordt er door de oplichters via WhatsApp contact gelegd. Ze doen zich voor als een vriend of familielid en zeggen dat ze een nieuw nummer hebben. Vervolgens wordt er gevraagd om snel geld over te maken, want hij/zij zit in nood! Ze gaan heel slim te werk. Krijg je zo een verzoek? Betaal dan nooit voordat je de persoon hebt gesproken. Dat kan fysiek of telefonisch. Bel dan ook altijd het oude nummer van de bekende om te checken of dat nummer echt niet meer in gebruik is.”

Wat kun je tegen oplichting doen?

“Oplichting is een groot probleem en kan iedereen overkomen. Om te voorkomen dat je slachtoffer wordt van oplichting is het belangrijk om alert te blijven en jezelf te informeren over de nieuwste oplichtingspraktijken.

Word je slachtoffer van een manier van oplichting?

Dan is het verstandig om erover te praten met iemand die je vertrouwt, omdat dit kan helpen bij het verwerken van wat er is gebeurd. Daarnaast is het belangrijk om aangifte te doen bij de politie. En breng je bank of gemeente op de hoogte van wat er is gebeurd. Op die manier kunnen zij je helpen bij het nemen van verdere stappen om de oplichting aan te pakken en te voorkomen dat het nogmaals gebeurt.”



“Op een gegeven moment begon ik te twijfelen”

Meneer Van Eijk heeft te maken gehad met oplichting. Hij wil graag anderen waarschuwen voor de sluwe praktijken van oplichters. En daarom vertelt hij zijn verhaal.

Op een zaterdagavond werd hij nietsvermoedend gebeld door iemand die zich voordeed als een medewerker van zijn bank. De persoon beweerde dat de politie een auto had aangehouden waarin bankpapieren van meneer Van Eijk waren gevonden, samen met wat gereedschap. De persoon vroeg meneer Van Eijk om zijn bankpas door te knippen en deze in een envelop te stoppen, zodat iemand de pasjes later op de avond op kon halen. En zo begon het...

Bankpassen doorknippen

Meneer Van Eijks vrouw was direct wantrouwig en adviseerde hem om de telefoon op te hangen. Maar meneer Van Eijk ging door met het gesprek. Hij was eraan begonnen en wilde daarom het telefoongesprek ook afmaken. Hij knipte de bankpassen door en deed ze in envelop. Meneer Van Eijk: “Ik bleef nog even aan de telefoon praten met de persoon, maar op een gegeven moment begon ik te twijfelen. Daarom vertelde ik hem dat mijn zoon verantwoordelijk is voor onze financiën en dat ik hem wilde bellen om af te stemmen. En toen werd er opgehangen.”

Dag en nacht bereikbaar

Nadat het telefoongesprek was beëindigd, belde meneer Van Eijk zijn zoon op. Zijn zoon adviseerde hem om onmiddellijk contact op te nemen met de bank.



Omdat het al laat was, spraken ze af dat hij de bank de volgende dag zou bellen. Op zondagochtend nam meneer Van Eijk contact op met zijn bank. Hij geeft aan dat hij liever niet op zondag belde, maar dat hij in dit geval niet anders kon. De medewerker van de bank vertelt dat je in dit soort situaties altijd kan bellen. Dag en nacht. De bank regelde onmiddellijk nieuwe pinpassen, die op dinsdag al werden bezorgd.

De bankmedewerker raadde meneer Van Eijk aan om de politie te bellen en dat deed hij. De politieagent was blij dat meneer Van Eijk contact opnam en maakte aantekeningen van het voorval. De agent verzekerde meneer Van Eijk ervan dat hij zich geen zorgen hoefde te maken, omdat de oplichters geen toegang hadden tot zijn gegevens. Meneer Van Eijk heeft nooit meer iets van de oplichters gehoord.

Slimme trucjes

“Ik dacht altijd dat mij zoiets niet zou overkomen. Maar oplichters zijn heel slim. Ze weten precies wat ze moeten doen. Gelukkig is het goed afgelopen. Maar het is belangrijk om altijd op te letten! Gelukkig kan ik mijn zoon altijd bellen als ik iets niet vertrouw.”

Deze vorm van oplichting heet ‘bank-aan-huis-oplichting’.

Wilt u meer weten over de soorten fraude en oplichting die er zijn? En hoe u oplichting kunt herkennen? Kijk dan op de website van de Rijksoverheid, politie of uw bank.

Handige tips voor thuis

Lange schoenlepel

De lange schoenlepel is een veelgebruikt en bekend hulpmiddel. Met behulp van de verlengde schoenlepel kunt u schoenen gemakkelijk aan- en uittrekken. Door de lengte van de schoenlepel hoeft u niet te buigen of bukken.

Automatisch openen bovenraampjes

Bovenraampjes zijn handig voor frisse lucht, maar soms kan openen en sluiten lastig zijn. Heeft u een raampje waar u moeilijk bijkomt? Dan kunt u kiezen voor een systeem dat het automatisch kan openen en sluiten. U kunt het motortje laten plaatsnemen of zelf aanbrengen. Met de afstandsbediening kunt u vervolgens het raampje simpel en veilig openen en sluiten. Let wel op dat het om een goedgekeurd systeem gaat – dat ziet u aan het Politie Keurmerk Veilig Wonen.

Postvanger

Kost het u moeite om de post van de mat te pakken? Een opvangzak of -bakje direct onder de brievenbusklep zorgt ervoor dat u niet hoeft te bukken.

Medicijn dispenser

Vergeet u wel eens om uw medicatie op tijd in te nemen? Een medicijn dispenser kan een oplossing zijn. De medicijn dispenser is een apparaat dat voorkomt dat u medicijnen te vroeg, te laat of vergeet in te nemen. In de dispenser zit een medicatierol die bestaat uit zakjes met de medicatie voor een bepaald tijdstip op de dag. Op het moment dat u medicijnen moet innemen, geeft de dispenser deze vrij en wordt een geluid- en lichtsignaal gegeven.

Tegenwoordig zijn er allerlei artikelen, hulpmiddelen en apparaten verkrijgbaar die het uzelf in huis makkelijk(er) kunnen maken. Sommige zijn vrijwel overal verkrijgbaar en andere tips die wij benoemen vragen wat meer organisatie. Wij delen de tips graag met u.

Haalt u de medicijnen er niet uit, dan krijgt de mantelzorger, familie of zorgprofessional een melding. Vraag de apotheek of wijkverpleegkundige gerust om advies.

Slimme technologie en domotica

Met slimme technologie in huis worden alledaagse bezigheden een beetje makkelijker. Een van de meest voorkomende en nuttige toepassingen van slimme technologie in huis is de slimme thermostaat. Met een slimme thermostaat kunt u de temperatuur in uw huis automatisch instellen en controleren via een app op uw smartphone. U kunt ook instellen dat de thermostaat op een bepaalde temperatuur blijft staan als u thuis bent en dit vervolgens aanpast als u weggaat.

Ook slimme verlichting is een veel voorkomende technologie. Slimme verlichting kan worden ingesteld om automatisch te dimmen of aan te gaan op specifieke tijden. U kunt ook slimme schakelaars krijgen die uw verlichting en apparaten op afstand kunnen bedienen.

Naast deze, redelijk eenvoudige, oplossingen zijn er veel meer technologische apparaten op het gebied van domotica. Dit zijn elektronische apparaten waarmee u uw huis slim maakt. Denk bijvoorbeeld aan slimme matrassen, valmatten gelinkt aan een alarm of geautomatiseerde gordijnen. De mogelijkheden zijn eindeloos.

Deze technologie kan het leven gemakkelijker en comfortabeler maken. Voor praktische oplossingen en nieuwe technologieën kunt u onder meer terecht bij thuiszorgwinkels, bouwmarkten of professionele installateurs.

Buurtvervoer Midden-Drenthe brengt u van A naar B

Gaat u er graag op uit? Bijvoorbeeld om op visite te gaan of om iets leuks te doen? Of heeft u een afspraak bij de fysiotherapeut of een (tand) arts? Als u er zelf niet naartoe kan, kunt u Buurtvervoer Midden-Drenthe inschakelen. De vrijwillige chauffeurs van de stichting rijden u graag naar uw bestemming.

In Midden-Drenthe waren verschillende organisaties voor buurtvervoer. Buurtvervoer Midden-Drenthe brengt al deze mogelijkheden samen onder één naam en met één telefoonnummer, namelijk **0593 729 492**.

Buurtvervoer Midden-Drenthe richt zich op inwoners van de gemeente die buiten de bestaande regelingen vallen en geen gebruik kunnen maken van andere vormen van eigen of openbaar vervoer.

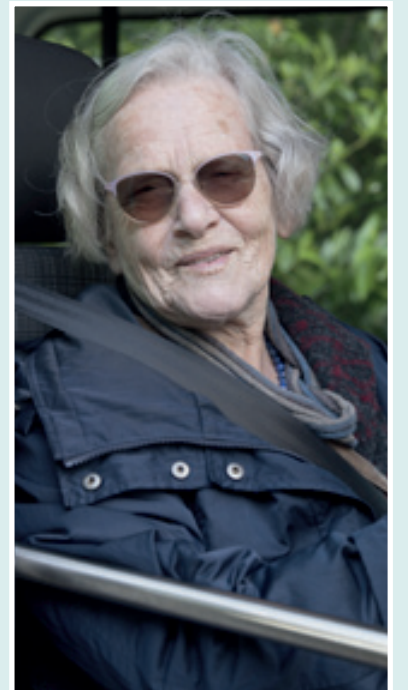


Wilt u op pad?

Een rit aanvragen is heel eenvoudig en kan door op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.30 uur met **0593 729 492** te bellen. Meer informatie is te vinden op www.buurtvervoermd.nl.

Chauffeurs gezocht

Stichting Buurtvervoer Midden-Drenthe zoekt nog chauffeurs! Wilt u ook iets betekenen voor inwoners van Midden-Drenthe en houdt u van autorijden? Neem voor meer informatie contact op met buurtvervoercoördinator Bertie Tjarks via bertietjarks@buurtvervoermd.nl of bel naar **0593 729 492**.



Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie:

Jolien Bennema
Agnes Brink
Rosanne Feijen
Miranda Hoekstra
Gerard Hommels
Egon Karssens
Marianne Nijmeijer
Petra van der Ploeg

Fotografie:

Anneke Bloema
Eén tegen Eenzaamheid
Politie Nederland
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**