

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

NUMMER 10 | DECEMBER 2022

Met o.a:

Genieten van
De Oude Pastorie

“Praten met
gelijkgestemden, dat vind
ik geweldig”

De kracht van ontmoeting

“De drie Zorgcafés
voorzien in een behoefte”

Samen eten in
Het Valkenhof


WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

NAAR ELKAAR OMKIJKEN EN ELKAAR ONTMOETEN

Voor u ligt alweer de 10^e editie van de Thuisblijver. Ik ben er trots op dat we al sinds december 2016 prachtige verhalen kunnen maken met en voor onze inwoners. Verhalen waarin inwoners vertellen hoe ze bezig zijn met langer thuis wonen. Inspirerende voorbeelden van hoe mensen dat aanpakken.

Soms is dat heel eenvoudig door als familie wat meer voor elkaar te zorgen. Maar we zien ook initiatieven vanuit dorpen, buurten of wijken waarbij mensen op de één of andere manier naar elkaar omkijken. Of ervoor zorgen dat mensen elkaar kunnen ontmoeten, samen kunnen eten of erop uitgaan. Activiteiten waardoor mensen een netwerk hebben waar ze een beroep op kunnen doen als dat nodig is.

Maand van de Ontmoeting

Afgelopen oktober was in Midden-Drenthe de Maand van de Ontmoeting. In deze Thuisblijver hebben we een aantal mooie voorbeelden opgenomen van activiteiten die in die maand plaatsvonden.

Dementie

In deze editie van de Thuisblijver besteden we ook aandacht aan dementie. Steeds meer mensen in Nederland krijgen dementie. In het zorgcafé kunnen mensen, die op de één of andere manier met dementie te maken hebben, ervaringen en tips uitwisselen.

Clïëntondersteuner

Soms hebben mensen een beetje professionele hulp nodig om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Waar moet je dan aankloppen? De onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe kunnen helpen om alles uit te zoeken en de juiste instanties in te schakelen. Eén van hen vertelt over wat het werk van de cliëntondersteuner voor mensen kan betekenen.

Volkstuinen

En we nemen een kijkje in een aantal volkstuinen in onze gemeente. Het tuinieren in zo'n volkstuin levert veel meer op dan alleen gezonde en zelf geteelde groente. De volkstuin vormt voor veel mensen ook een fijne plek om anderen te ontmoeten.

Dit is nog maar een greep uit de verhalen die in deze editie van de Thuisblijver staan. Ik wens u veel leesplezier!

Dennis Bouwman, Wethouder



INHOUD

Tips van de leefstijlcoach	3
Volkstuinders	4
Onafhankelijke cliëntondersteuning	6
“We informeren en adviseren, maar bepalen niks”	7
Genieten van De Oude Pastorie	8
“Iedereen die over de drempel stapt, is welkom”	10
“De drie Zorgcafés voorzien in een behoefte”	12
“Praten met gelijkgestemden, dat vind ik geweldig”	13
Tips voor goed contact met mensen met dementie	14
Hoe iets kleins van grote betekenis is bij Alzheimer	15
Help! Ik kan niet inloggen met DigiD!	16
De Kracht van Ontmoeting	17
Maand van de Ontmoeting	20
Samen eten in Het Valkenhof	23

Tips van de leefstijlcoach KLEINE STAPPEN...

Er zijn vijf plekken op de wereld waar mensen duidelijk langer en gezonder leven. Hier worden inwoners gemiddeld 90 of zelfs 100 jaar oud. In goede gezondheid, zonder medicijnen of invaliditeit. Je vindt deze plekken onder andere in Italië, Japan en Griekenland.

Blue Zones

Deze plekken hebben de naam Blue Zones gekregen. In Blue Zones:

- Zijn inwoners veel in beweging. Ze wandelen, doen huishoudelijke klussen met de hand, werken in de (moes) tuin of halen lopend hun boodschappen.
- Wordt veel plantaardig gegeten, vaak vers en uit de eigen tuin. Er wordt erg weinig vlees of vis gegeten.
- Is ontspanning belangrijk. De mensen die hier wonen gaan mee met het ritme van de natuur en komen veel buiten.
- Hebben mensen bezigheden die ze als zinvol ervaren. Met pensioen gaan of stoppen met werk is vaak niet aan de orde. Natuurlijk doen ze het op hogere leeftijd wel wat rustiger aan.
- Spelen sociale contacten een grote rol. Weinig mensen voelen zich er eenzaam.

Nu hoor ik gelijk een paar lezers denken: Dat is allemaal leuk en aardig, maar ik woon in Nederland en het leven is hier heel anders. Toch zijn er dingen die ook wij hier eenvoudig kunnen toepassen.

Beweegtips

Sta eens wat vaker op uit uw stoel. Gaat de telefoon? Voer het gesprek lopend. Ga lekker naar buiten, ook als het koud is. Buitenlucht is altijd gezond. Kijk welke klussen u zelf kan doen of zet de radio aan en beweeg lekker mee met de muziek. Dit laatste kan ook zittend!

Voedingstips

Krijgt u eten van een maaltijdservice? Zoek uit of het zo vers mogelijk kan. Veel maaltijdservices geven daarnaast de mogelijkheid om extra groente te kiezen. Ga voor zo weinig mogelijk bewerkte voeding. Hierin zit veel suiker, zout, vet en conserveringsmiddelen.

En kijk eens op de markt wat er in de aanbieding is. Meestal is dit groente of fruit van het seizoen, dus vers én goedkoper.

Tips voor ontspanning

Waar wordt u blij van? Doe dit zo vaak mogelijk. Als u in de ochtend buiten bent en uw huid en ogen het daglicht opvangen, slaapt u 's nachts vaak beter. Ontspannen lukt goed in de natuur. Dus ga naar het bos of een park of verblijf in uw tuin. Ontspannen kan ook door inspannen. Na een wandeling of een klusje voelt u zich vaak meer ontspannen dan daarvoor.

Tips voor zinvolle activiteiten

Als u iets doet voor een ander of voor de maatschappij geeft dat een goed gevoel. Dit kunnen kleine dingen zijn zoals een kop koffie drinken met iemand die veel alleen is. Het kan ook wat groter, bijvoorbeeld door vrijwilliger te worden.

Neem daarvoor eens een kijkje op www.middendrenthevoorelkaar.nl. Misschien zit er ook wat tussen voor u.

Tips voor sociale contacten

Er zijn veel mensen die zich alleen voelen. Geldt dat ook voor u? Probeer actief op zoek te gaan naar contact. Is er een koffiemoment in het dorp waar u woont? Kunt u aansluiten bij een wandelgroepje? En doe vooral mee aan leuke activiteiten of cursussen bij u in de buurt.

Neem een kleine stap!

Iets veranderen is niet zo gemakkelijk. Zet daarom kleine stappen en ga eerst voor iets waarvan u bijna zeker weet dat het lukt. Als u dit samen met iemand anders doet lukt het nog beter!

Vragen?

Neem contact op met leefstijlcoach Mirjam Bijlsma via 088 16 51 200 of mail naar m.bijlsma@welzijnswerkmd.nl



Albert Lanting (76), secretaris van de Vereniging van Volkstuinders Westerbork

“Het fijne contact in de volkstuin wordt steeds belangrijker naarmate ik ouder word”

“Ik heb hier al meer dan 40 jaar een tuintje. Toen was het nog geen vereniging. Dat is pas later gebeurd, in 1989. Sinds maart 2009 ben ik secretaris. Ik kom van de boerderij, groente uit de eigen tuin was altijd voorhanden. Ik kwam er al snel achter dat in Westerbork een volkstuin is. Dus daar ging ik bij. Vooral voor de groente. De eigen aardappel, zó lekker. Als kind van de boerderij kan ik niet zonder mijn eigen verbouwde aardappel. Ik heb echt fijne contacten in de volkstuin. Naarmate ik ouder word, wordt dat alleen maar belangrijker. Ik moet er niet aan denken dat ik dit moet missen. Ik kan er naartoe wanneer ik wil en er is altijd wat te doen.

Iemand anders, hij was hier elke dag te vinden, kreeg op een gegeven moment een nieuwe heup. Daarna kon hij niet meer in de tuin werken. Dan valt er een hoop weg: het sociale, de activiteiten. Als je je tuin hebt omgespit, dan hoef je niet meer naar de sportschool. Je fietst op en neer naar de tuin, je loopt veel, je bent in de buitenlucht: het telt allemaal mee. Het houdt me gezond.

Vroeger hadden vooral gezinnen een volkstuintje. Later verschoof dat naar oudere mannen. De laatste jaren zie ik veel vrouwen met een tuin. Sterker nog: de laatste gereserveerde tuinen waren allemaal voor vrouwen! Hoe dat

Tinus Tamming (86), huurder tuin van Volkstuinen ‘de Goorns’ in Beilen

“Ik ga door tot het echt niet meer gaat”

“Je gooit een zaadje in de grond en even later heb je een krop sla. Machtiger kan toch niet? In de zomer is het hier zo mooi. Alles staat in de bloei. Mijn vader had vroeger een tuin en ik ging van kinds af aan met hem mee. Daar genoot ik echt van. Op een gegeven moment is hij gestopt met de tuin. Of ik zelf stop? Waarom dan? Nee, nee, nee, ik stop niet! Ik ga door tot het echt niet meer gaat. Ik vind het schitterend. Ik geniet.

Ik ben de oudste op de Goorns. Ik heb hier al 25 jaar een tuin. Vroeger heb ik ook in het bestuur gezeten. Ik ben veel in de buitenlucht en actief. Als ik ’s avonds thuiskom en ik heb flink zitten spitten, is het goed uitrusten in mijn relaxstoel.

Iedere dag komt er wel iemand langs of ik ga naar iemand toe. We zitten dan met enkele mensen in het hokje naast mijn tuin te praten. Erg gezellig. We praten alleen niet over politiek. Iedereen heeft daar weer een andere mening over en dat botst wel eens. Waar praten we wel over? Over wat er groeit in de tuin, de aanpak en de beste methodes. Niet iedereen hier heeft een tuin voor groente en fruit.



Tinus Tamming plukt aardbeien uit zijn eigen moestuin

Verderop zit een man met een bloementuin. Hij vindt het heerlijk om gewoon rustig te zitten voor zijn tuinhuisje en naar de bloemen te staren. Fijn toch? Er zijn meer vrouwen met een tuin dan vroeger. De vrouwen zijn bijna allemaal volledig op de biologische toer. Dat heeft echt met de tijd te maken. Als het tuinieren echt niet meer gaat, dan zoek ik wel wat anders om te doen. Maar hopelijk kan ik zo nog een poosje doorgaan.”

Meer informatie over Volkstuinen de Goorns in Beilen? Stuur dan een mail naar: a.alkeneer@home.nl



komt? Een stukje bewustzijn, denk ik. Veel vrouwen zijn bezig met biologisch en hun gezondheid. Vanaf november tot maart ben ik niet in de tuin te vinden. Dat is niet erg. Ik houd niet van kou. Als geboren en getogen Westerborker ken ik veel mensen, met name de oude garde. Dus ik verveel me niet. De mensen die daarbij komen op de tuin, daar heb ik een goeie kennis aan!”

Op dit moment is het nog mogelijk om een volkstuin te huren in Westerbork. Geïnteresseerd? Stuur dan een mail naar a.g.lanting@hotmail.com

Albert Lanting in zijn moestuin; zijn volkstuin seizoen loopt van maart tot en met november

Emy Noya (67), bestuurslid De Groene Stap en Duurzaam Bovensmilde

“Wij vinden hier iets, waar door we ons beter voelen”

Emy Noya met een pompoen in haar hand in haar moestuin in Bovensmilde

“De Groene Stap is een biologische zelfpluktuin waar mensen voor een zacht prijsje zelf groente, fruit en kruiden kunnen plukken. Duurzaam Bovensmilde heeft de tuin tien jaar geleden overgenomen van Olga Wijnands en Jorn Hordijk. De Groene Stap draait volledig op ‘een groep vrijwilligers van ongeveer 15 personen. We hebben een heel afwisselende tuin: groente, fruit, kruiden, bloemen, een boomgaard en we experimenteren met een voedselbos.



Er is voor elk wat wils. Het is fijn om fysiek bezig te zijn in de buitenlucht. Het werkt heel therapeutisch om met de handen in de aarde te wroeten. Ook het sociale contact onderling is belangrijk. Iedereen heeft een verhaal en kan dit op deze manier kwijt. Wij komen echt tot rust in de tuin. We vinden hier iets, waardoor we ons beter voelen. We hebben een klusjesboek. Ieder kan een klus uitzoeken die bij zijn of haar niveau of fysieke conditie past. Op twee vaste dagen in de week werken de vrijwilligers onder begeleiding. Voor de rest mogen zij zelf weten wanneer zij hier naartoe komen. Via onze groepsapp ‘Vrije en blijie moestuin app’ communiceren we buiten de tuin om met elkaar. We zijn een groep moderne vijftigers, zestigers en zeventigers, haha.

Achterin ligt het particuliere moestuingedeelte. Ik ben daar bijna elke dag te vinden. Dat houdt me fit. Een aantal mensen dat hier langskomt of een privétuintje heeft, kwam als kind op de lagere school al. Iedere week bezochten zij met de hele klas de tuin om in te werken. Dat is nu helaas niet meer zo. Het lijkt me erg leuk om hier weer schoolkinderen te verwelkomen. Ook voor de verbinding tussen jong en oud. Als deze tuin er niet meer zou zijn? Dat kan niet. Dit is een heel waardevol stuk grond. Mensen ontmoeten elkaar. En voor kinderen is het hier ook een feestje!”

Ga voor meer informatie over De Groene Stap, de particuliere moestuinen en Duurzaam Bovensmilde naar www.duurzaambovensmilde.nl

Ondersteuning en advies bij zaken waar u tegenaan loopt

Onafhankelijke cliëntondersteuning

We lopen allemaal weleens tegen lastige situaties aan. Denk aan zaken rondom gezondheid, (zelfstandig blijven) wonen, welzijn, werk en inkomen, onderwijs of zorg.

Als u er zelf niet uitkomt, kunnen de onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe kosteloos met u meedenken. Zodat u weer verder kunt!

Misschien heeft u een vraag over dagbesteding, mantelzorgtaken of een Wmo-voorziening. Of weet u niet meer hoe u uw financiële zaken op orde houdt. Iedere inwoner kan bij de onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe terecht.

Inzicht, informatie en advies

De cliëntondersteuners zijn er voor u. Ze luisteren, denken mee en geven inzicht, informatie en advies. Samen kijken jullie wat voor hulp er nodig is en wat bij u past. Soms is een telefoon-gesprek voldoende, maar meestal maakt een cliëntondersteuner met u een afspraak voor een persoonlijk gesprek. Dat kan bij u thuis, op kantoor van Welzijnswerk Midden-Drenthe of op een andere locatie.

Geen kosten aan verbonden

De cliëntondersteuners werken onafhankelijk. Dat betekent dat ze los staan van zorgaanbieders, de gemeente of andere instanties. Daarnaast zijn er geen kosten verbonden aan het inschakelen van een cliëntondersteuner. En is een doorverwijzing of indicatie niet nodig.

Meer weten?

Kunt u wel een steuntje in de rug gebruiken? Of heeft u vragen? Neem contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via:
E info@welzijnswerkmd.nl
T 088 165 12 00
 (8.30 uur tot 17.00 uur, vrijdag tot 13.30 uur)

“We informeren en adviseren, maar bepalen niks”

In gesprek met cliëntondersteuner Tanja Tilkema

Wanneer kan iemand bij jullie terecht?

Eigenlijk zijn we er voor alle inwoners van 18 jaar of ouder die wel wat ondersteuning kunnen gebruiken. Of iemand nou de weg binnen alle regels en wetten niet goed weet, autisme heeft, dementie heeft, chronisch ziek of verstandelijk beperkt is; we denken graag mee. Ook met mantelzorgers. Dat kan over onderwerpen gaan als hulpmiddelen, vervoer, dagbesteding of zorg.

Wat kunnen jullie voor inwoners betekenen?

We bieden ondersteuning bij tal van zaken. We informeren en adviseren, maar bepalen niks. Een inwoner bepaalt altijd zelf wat er gebeurt en houdt de regie over zijn of haar eigen leven. We staan naast inwoners en kijken en denken mee. Weten we iets zelf niet, dan verwijzen we door of leggen we verbindingen met anderen. Zoals met onze collega's of -vrijwilligers - van andere organisaties. Soms zijn we na een gesprek van tien minuten klaar, met andere inwoners lopen we langer mee. Dat ligt er maar net aan of iemand een concrete vraag heeft of meer advies of begeleiding nodig heeft.

Waarom ben je cliëntondersteuner geworden?

Ik roep altijd dat ik het mooiste werk ter wereld heb. Het is afwisselend en veelzijdig en ik mag mensen die het (even) lastig hebben weer op weg

helpen. Ik weet zelf hoe fijn het is als er iemand met je mee kan kijken en denken. Toen mijn vader Parkinson kreeg, liepen we als familie tegen zoveel zaken aan. En met twee kinderen met Asperger en ADHD weet ik hoe het is om aan de andere kant te staan en om hulp te moeten vragen en informatie te moeten zoeken. Die ervaring zet ik graag in om inwoners te helpen. Ik vind het fijn om van betekenis te kunnen zijn in het leven van een ander.

Waar ben je het meest trots op?

We proberen altijd creatief te zijn, buiten de gebaande paden te denken. Het kan even puzzelen, passen en meten zijn om een oplossing te vinden die echt past. Soms levert dat ontzettend mooie resultaten op. Zo hielp ik eens een jongere met een indicatie voor beschermd wonen. Het was lastig om een geschikte plek te vinden, waardoor ze naar de daklozenopvang dreigde te moeten gaan. Gelukkig is het toch gelukt om op tijd een mooie plek te vinden!

Waarom moet iemand vooral contact opnemen?

Mensen wachten vaak te lang met om hulp vragen. Ze staan klaar voor iemand anders, maar willen zelf niet een ander tot last zijn. Zonde! Wij bieden onafhankelijke, gratis en vrijblijvende ondersteuning. Wijzen mensen met vragen graag de weg en luisteren en denken mee.



TANJA DEELT HAAR ERVARINGEN:

“Als iemand getroffen wordt door een hersenbloeding komt de omgeving voor flinke uitdagingen te staan: Welke aanpassingen moeten er in huis worden doorgevoerd? Hoe zit het met vervoer? Kan iemand nog zelf koken? Met zoveel vragen kan het handig zijn als iemand met ervaring meedenkt.”

“Laatst was er een meneer van in de 80 die zijn hele leven in de techniek had gewerkt. Hij zocht een maatje waarmee hij daar over kon praten. Hoe mooi is het als dat dan lukt?”

“Er klopte een vrouw aan die zich zorgen maakte over haar moeder. Ze was recent weduwe geworden en had een beroerte gehad. Ondanks dat, deed ze er alles aan om het leven weer op te pakken, maar dat is niet altijd makkelijk. We hebben samen gekeken naar mogelijkheden voor dagbesteding en wat het Contactpunt Mantelzorg voor haar kan betekenen. Een poosje daarna kreeg ik een berichtje van de dochter dat haar moeder helemaal was opgefleurd.”

Ouders Kim Otten genieten alvast van levensloopbestendige De Oude Pastorie

Aan de rand van het centrum van Beilen staat een statige woning, middenin een oase van 7.000 vierkante meter groen. Zes jaar geleden liet tandarts Kim Otten haar oog op het pand vallen. Voor haar tandartspraktijk én als toekomstbestendig appartement voor haar ouders.

Van Hoogeveen naar Beilen

De ouders van Kim woonden toen nog in Hoogeveen. “Op zich niet heel ver van Beilen, maar als ze in de toekomst meer zorg nodig zouden hebben, is het toch een eindje rijden”, vertelt Kim. “Mijn oma is bijna 100 geworden en de laatste jaren van haar leven heeft mijn moeder veel voor haar gedaan. Ze woonden maar een kwartiertje rijden van elkaar, maar ik zag dat het een behoorlijke belasting was. Toen mijn ouders hun toenmalige woning te koop zetten, werd een appartement overwogen. Maar ze wilden eigenlijk de tuin nog niet mis-

sen. Een verhuizing naar Beilen is op dat moment aangekaart, maar een overgang naar Beilen vonden ze toch ook nog best lastig. En toen kwam dit pand op de markt, met deze tuin. En die tuin heeft hen echt over de streep getrokken.”

De tuin

“Dat klopt helemaal”, beaamt Kims vader. “We gingen hier op een zaterdagochtend kijken. Toen ik vanuit het centrum de tuin instapte dacht ik: ‘Dit kan wel wat worden’.” De moeder van Kim is druk aan het werk in de tuin, maar laat de kruiwagen en de

schop even staan. “Het is inderdaad een prachtige plek, we genieten hier iedere dag!” “We hebben deze stap gezet met het oog op de toekomst. Maar nu profiteer ik nog vooral van hun aanwezigheid”, zegt Kim lachend. De eerste jaren dat ze hier woonden, hebben ze regelmatig op onze zoon gepast en vanaf het begin onderhouden ze de tuin. Dat willen ze zelf hoor, ze zouden niet zonder kunnen”, haast Kim zich te zeggen. “En met de aanleg werken we ernaartoe dat in de loop van de jaren steeds minder onderhoud nodig is.”

Fitte, actieve mensen

Ondertussen zijn de ouders van Kim alweer verdwenen tussen de struiken en bomen in de tuin, met kruiwagen, schep en snoeischaar. Twee fitte, actieve mensen die nog lang niet toe zijn aan meer verzorging. Toch hebben Kim en haar ouders er heel

Boven:
De oude Pastorie

Rechts:
De moeder van Kim is
druk aan het werk in
de tuin

bewust voor gekozen om deze stap nu al te zetten. “Mijn ouders zijn nu nog in de gelegenheid om hier een netwerk op te bouwen. Vooral mijn moeder heeft activiteiten buitenshuis, mijn vader heeft hier wat minder behoefte aan. Ze is vrijwilliger in de bibliotheek in het dorp en bij mijn zoon op school. We hopen natuurlijk allemaal dat het voorlopig zo blijft”, vervolgt Kim. “Maar zoals we het hier gemaakt hebben, kunnen mijn ouders heel lang zelfstandig blijven wonen en daar zelf keuzes in maken, ook als ze minder fit worden.”

Tandartspraktijk en appartement

Op de benedenverdieping van het pand is de tandartspraktijk van Kim gevestigd: De oude Pastorie. “Ik wist niet dat het in de volksmond zo heette toen ik het kocht. Maar toen ik die naam van een aantal oudere patiënten hoorde, vond ik het passend om de praktijk zo te noemen.” Op de bovenverdieping is een appartement voor haar ouders gemaakt, dat van alle gemakken is voorzien. Er is zelfs een lift. “Maar daar willen

ze nu echt nog geen gebruik van maken”, lacht Kim. “Overdag zijn ze eigenlijk altijd in het tuinhuis of de schuur. Slapen en eten doen ze in het appartement, en om boven te komen gebruiken ze de brandtrap aan de buitenkant van het huis. ‘We nemen liever de trap zolang het nog kan’, zeggen ze dan.”

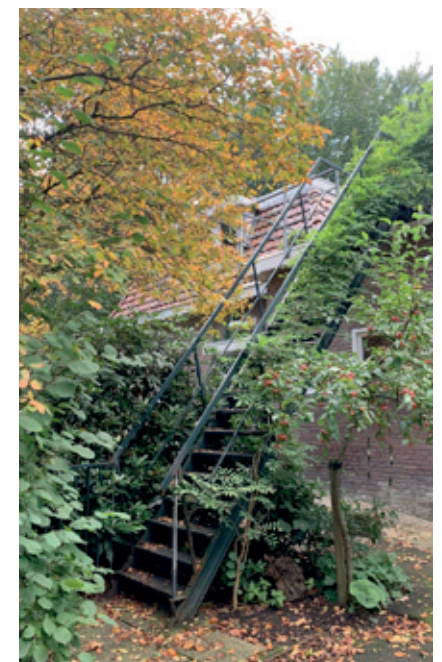
Extra aandacht

Met een drukke tandartspraktijk kan Kim straks niet fulltime mantelzorger zijn voor haar ouders. “Dat realiseer ik mij heel goed. Maar ik kan wel extra aandacht geven. Even een boodschap doen, even een kop koffie komen drinken. Eigenlijk ervoor zorgen dat ze niet eenzaam worden. En de bedrijvigheid van de praktijk kan hier in bijdragen. Daardoor hebben ze eigenlijk altijd wel aanspraak, als ze daar zin in hebben. We vonden het destijds alle drie best lastig en confronterend om al zo over de toekomst na te denken. Daar wil je eigenlijk nog niet mee bezig zijn als je je goed voelt. Maar we zijn heel blij dat we dat toch in een vroeg stadium al gedaan hebben. Het was



een goede keuze, er wordt op beide verdiepingen volop genoten van deze bijzondere plek.”

Van de lift wordt nog niet veel gebruik gemaakt



De ouders van Kim gebruiken zo lang als het kan de brandtrap aan de buitenkant van het pand

Buurtinfohuis in Bovensmilde bestaat vijf jaar

“Iedereen die over de drempel stapt, is welkom”

Wat begon als ontmoetingsplaats, groeide in een paar jaar tijd uit tot een onmisbaar baken in de gemeenschap van Bovensmilde. Het Buurtinfohuis vierde deze zomer zijn vijfjarig bestaan.

“In het Buurtinfohuis kan ik ontspannen.”

Het is donderdagochtend, tien uur. Terwijl de koffie nog pruttelt, lopen de eerste bezoekers al binnen. Niet veel later is het een gezellige drukte in de huiskamer van het Buurtinfohuis. “De koffie-ochtenden zijn al sinds het begin drukbezocht”, zegt Wout Stam. Wout maakt deel uit van de projectgroep die in 2017 het initiatief nam voor een ontmoetingsplek in Bovensmilde. “Er werden destijds huiskamerontmoetingen georganiseerd in de Molukse wijk. Je moet weten dat Bovensmilde al lange tijd worstelt met de verbinding tussen de Molukse wijk en de andere wijken. Maar bij deze huiskameront-

moetingen kwamen mensen uit alle wijken. Dat wilden we vasthouden. Daarom werd gezocht naar een plek om elkaar in een huiselijke sfeer te ontmoeten. Woningcorporatie Actium stelde deze woning beschikbaar: een twee-onder-een-kap midden in het dorp, met een grote tuin. Ideaal voor onze plannen.”

Altijd iets te doen

De projectgroep neemt de woning in gebruik en organiseert eerst alleen koffie-ochtenden. Daarnaast houden Actium en Welzijnswerk Midden-Drenthe elke maand een inloopspreekuur in het Buurtinfohuis. Maar het programma breidt zich al snel uit en nu is er bijna dagelijks iets te doen in de woning in Bovensmilde. “Er is een wandelgroep, een zanggroep en een groep die schildert en knutselt. De bovenverdieping is in gebruik genomen door Noppes, een

Jezelf zijn

Het Buurtinfohuis heeft inmiddels een grote groep vaste bezoekers. Sommigen komen zelfs meerdere keren per week. “Er zijn veel ouderen, maar ook mensen die verder weinig aanspraak hebben, angstig of kwetsbaar zijn. De huisarts verwijst soms zelfs mensen naar ons door. Voor ons maakt het niet uit wat iemands achtergrond is of waarom iemand komt. Iedereen die hier over de drempel stapt, is welkom.” Dat is volgens Wout een van de succesfactoren van het Buurtinfohuis. “Ik heb mensen hier enorm zien opbloeien. Gewoon omdat je hier jezelf mag zijn, je verhaal kwijt kunt en niet wordt veroordeeld.”

Ontspannen

Eén van de vaste bezoekers is Rieks Hopman. De 82-jarige inwoner van Bovensmilde bezoekt het Buurtin-

Buurtinfohuis ben, kan ik ontspannen. Ik hoop dat deze plek nog lang blijft bestaan.”

Parel

En hoe zit het met de binding met de Molukse wijk, waarmee het eigenlijk allemaal begon? “Die is er zeker. Inwoners van deze wijk komen regelmatig koffiedrinken, ook werken we nauw samen met Brink Baru, de speeltuinvereniging van de Molukse wijk. We hebben bijvoorbeeld samen de speeltuin opgeruimd en doen gezamenlijk mee aan NL Doet en Burendag. Die samenwerking van het Buurtinfohuis en Brink Baru vind ik geweldig. Samen kun je nog meer betekenen voor de gemeenschap.” Dat het Buurtinfohuis veel betekent voor de gemeenschap, werd duidelijk toen deze zomer het vijfjarig bestaan van de ontmoetingsplaats werd gevierd: maar liefst honderd mensen



Enkele trouwe bezoekers van het Buurtinfohuis

inruil- en weggeefkledingwinkel voor iedereen. En toen mensen ook steeds vaker andere spullen dan kleding kwamen brengen, begonnen we met een kringloop in de garage. Zo komen er steeds meer activiteiten bij. Laatst nog hebben we gezamenlijk de jeu de boules-baan in het dorp opgeknapt. Nu is er een groepje dat regelmatig een potje jeu de boules speelt.”

fohuis al sinds de start. De ontmoetingsplek is belangrijk voor hem, vertelt hij. “Toen het Buurtinfohuis net open was, kwam ik hier samen met mijn vrouw. Dat vonden we gezellig, even koffiedrinken en kletsen.” Totdat Rieks’ vrouw dementie kreeg. “Ik zorg voor haar, maar af en toe moet ik zelf ook opladen. Dat doe ik hier. Ik kom vaak naar de koffie-ochtenden en zit bij de zanggroep. Als ik in het



bezoekten het feestje en de wethouder verzorgde de opening. “Diezelfde wethouder noemde het Buurtinfohuis eerder al eens ‘een van de parels van de gemeente’”, zegt Wout trots. “Dat was de kroon op ons werk. Ik had nooit gedacht dat ons plan van vijf jaar geleden tot zoiets moois zou leiden.”

Zorgcafés in
Midden-Drenthe

“De drie Zorgcafés
voorzien in een behoefte”

Trijni Fieten is coördinator vrijwilligerswerk in het Derkshoes en gespreksleider van het Zorgcafé in Westerbork.

Trijni vertelt enthousiast: “Het Zorgcafé Westerbork is in 2015 opgericht door mij en Marieja Tindemans, maatschappelijk werker bij Treant. In de praktijk van Marieja kwamen veel mensen met Parkinson die woonden in Westerbork. Zij hadden de wens om een lotgenotengroep in eigen dorp te beginnen. Marieja heeft toen het Derkshoes benaderd. Lang verhaal kort; ik werd gekoppeld aan Marieja met de opdracht ‘organiseer het maar’.”

Doorslaand succes
Het eerste Zorgcafé was een doorslaand succes en al gauw kwam de vraag om diverse onderwerpen te bespreken. Marieja en Trijini hebben samenwerking gezocht met Welzijnswerk Midden-Drenthe, andere zorgaanbieders en maatschappelijke organisaties. Met ondersteuning van een groep vrijwilligers heeft het zich als een olievlek verspreid naar Beilen en Smilde.

Lang thuiswonen
De Alzheimervereniging ondersteunt de Zorgcafés. Tien keer per jaar, verdeeld over de drie locaties, is er een Zorgcafé met het onderwerp dementie. “We noemen het bewust ‘Zorgcafés’, omdat we ook andere onderwerpen behandelen. Onderwerpen die aan bod



komen zijn bijvoorbeeld: langer zelfstandig thuis wonen, valpreventie, voeding en medicijn. Trijini gebruikt en uitleg over de diverse indicaties”, licht Trijini toe. Een Zorgcafé heeft altijd een vaste opbouw; er is een thema, met een gast spreker en een ervaringsdeskundige. Ook is er altijd voldoende tijd om met elkaar te in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. Belangstellenden komen samen met burens, de mantelzorger, partner, vriend of vriendin naar het Zorgcafé. Ook medewerkers uit de zorg bezoeken het café.

Gevoelens en emoties
Op de vraag welk Zorgcafé Trijini het meest is bijgebleven, antwoordt ze: “De bijeenkomst waar een huisarts uitleg gaf over het verschil tussen palliatieve sedatie en euthanasie. Dat was niet voor iedereen duidelijk. Er kwamen veel verhalen los en de aanwezigen deelden hun gevoelens en emotie. Dit was voor mij één van de ontroerendste bijeenkomsten.”

Door corona hebben de Zorgcafés twee jaar stilgelegen, maar in november 2022 is de draad weer opgepakt. Het programma is te vinden in de Veldenkrant en op Facebook. Mensen hoeven zich niet aan te melden, de toegang is gratis. Een kleine bijdrage voor koffie en thee wordt gewaardeerd. Iedereen is van harte welkom! Is er (rolstoel-)vervoer nodig? Bel dan tijdig buurtvervoer Midden-Drenthe 0593 729 492.

Zorgcafés in 2023

Zorgcafé Westerbork	Recreatiezaal Kruumten 19.15 tot 21 uur
19 januari	Uitleg over onafhankelijke cliëntondersteuning
16 februari	Wat is een gezonde levensstijl?
16 maart	Vorbereiding op de laatste levensfase
20 april	Levenstestament en digitale erfenis.

Zorgcafé Smilde	Beurtschip 19 tot 21 uur
23 februari	Film: <i>ik wil de kluts kwijt</i>
30 Maart	Thema: Parkinson

Zorgcafé Beilen	Karspelhof, grote zaal 19 tot 21 uur
10 januari	Wat is een gezonde levensstijl? Leefstijlcoach Janet Moinet legt uit
11 april	Nog te bepalen onderwerp

Carla Slavekoorde, een trouw bezoeker van
het Zorgcafé in Westerbork

“Praten met gelijkgestemden,
dat vind ik geweldig”

Marijke (links) en Carla (rechts) tijdens een van hun wandelingen



Vrijwilligerswerk
“Twintig jaar geleden verhuisde ik samen met mijn partner Marijke Derksen van Den Haag naar Westerbork. Toen we hier kwamen wonen, ben ik gelijk vrijwilligerswerk gaan doen”, vertelt Carla. “Via Welzijnswerk Drenthe ging ik regelmatig met mensen mee naar het ziekenhuis. Later werd ik ook nog seniorenvoorlichter. In het Derkshoes was ik regelmatig te vinden: koffie schenken, helpen bij activiteiten en de zangochtend leiden. Toen Marijkes moeder in 2012 in het Derkshoes belandde, kwam ik

in de Cliëntenraad. Zo ben ik ook in contact gekomen met Trijini Fieten en hoorde ik over het Zorgcafé.”

Dementie en eenzaamheid
Carla is, samen met Marijke, vanaf het begin een trouw bezoeker van de Zorgcafés in het Derkshoes. Carla licht toe: “De onderwerpen van de Zorgcafés zijn heel divers. Maar alle onderwerpen vond ik erg interessant. Het ging bijvoorbeeld over voeding, Parkinson, dementie en eenzaamheid. Vooral dat laatste onderwerp raakte me. Want als seniorenvoor-

lichter merkte ik dat veel mensen daar mee kampen. Mensen voelen zich machteloos. Het komt meer voor dan je denkt. Zelfs in een zo’n sociaal dorp als Westerbork.” Sinds het eerste Zorgcafé in 2015 zijn er heel wat jaren verstreken. Bijna twee jaar zijn er geen Zorgcafés georganiseerd vanwege corona. De privésituatie van Carla en Marijke is in deze periode ook flink veranderd. Waar Carla vijf jaar geleden al wat ongewone dingen opmerkte in het gedrag van Marijke, is het nu overduidelijk; Marijke heeft dementie. En sinds zeven maanden woont zij in het Altingerhoes. Carla vertelt: “Iedere dag ben ik bij haar. We wandelen veel samen, eerst ’s ochtends zo’n anderhalf uur. We gaan dan naar de bakker waar we koffiedrinken met een koekje erbij. ’s Middags lopen we nog een ronde van ongeveer twee uur. Als we in het Altinghoes zijn is Marijke graag aan het kleuren.”

Mantelzorger
Carla is dus bijna fulltime mantelzorger. Daarom zijn de Zorgcafés voor haar ook erg waardevol. “Het is vooral erg fijn als er een ervaringsdeskundige aanwezig is. Iemand die hetzelfde doormaakt als jij. Want niemand anders kan je zo goed begrijpen. Je kan praktijkervaringen met elkaar delen, dat vind ik geweldig”, aldus Carla.

10 Tips voor goed contact met mensen met dementie

Mensen met dementie krijgen vaak te maken met veranderend gedrag. Dit vraagt veel van de cliënt, maar ook van de mensen in hun omgeving. Hoe gaat u om met een geheugen dat het steeds vaker laat afweten? En een veranderend karakter? 10 tips om u te helpen bij het contact met mensen met dementie.

1 Ieder mens is uniek

Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren, gewoonten en behoeften en wil op zijn eigen, persoonlijke manier benaderd worden. Vanuit het persoonsgerichte gedachtengoed staat de persoon voorop, niet de diagnose, de ziekte of de dementie. Daarom spreken we altijd van 'iemand met dementie' en niet over 'de dementerende'.

2 Maak u bekend

Noem zo mogelijk iemand bij naam. Stel uzelf voor, en vertel wat u zou kunnen betekenen voor deze persoon. Ook als u de ander al kent, kan het zijn dat hij u even niet herkent.

3 Leg contact met aandacht

Sta niet te ver weg als u tegen iemand met dementie praat. Maak oogcontact. Let op uw mimiek, en probeer vriendelijk te kijken. Ook al begrijpt iemand met dementie niet helemaal wat er gebeurt, dan ziet hij in ieder geval een vriendelijk gezicht. Pak iemands hand als dat goed voelt. Praat niet met een te luide stem, tenzij iemand slechthorend is.

4 Vraag niet te veel naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren

Het kan erg confronterend zijn om vragen te stellen waarin iemand veel feitelijke antwoorden moet geven. Vraag bijvoorbeeld: 'Hoe was uw dag?' of: 'Heeft u een prettige dag gehad?' in plaats van: 'Wat heeft u gisteren allemaal gedaan?' Vragen die beroep doen op iemands geheugen kunnen tot extra verwarring leiden wanneer hij het antwoord niet weet.

5 Houd het simpel

Doe één ding of handeling tegelijk en praat over één onderwerp. Vraag één ding tegelijk en houd het tempo laag. Vraag bijvoorbeeld niet in één zin: 'Heeft u een leuke dag gehad, wat heeft u eigenlijk allemaal gedaan en bent u de buurman nog tegengekomen?' Stel deze vragen apart. Probeer storende achtergrondgeluiden te vermijden. Te veel prikkels kunnen leiden tot overprikkeling.

6 Let op iemands reactie en bevestig gevoelens

Let op hoe de ander reageert en ga daar ook op in. Benoem de gevoelens die u bij iemand ziet of hoort, bijvoorbeeld blijdschap of angst: 'Ik zie dat u blij bent' of 'Ik zie dat u bang bent'. Ontken of negeer de emoties niet, ze mogen er gewoon zijn. Mensen met dementie kunnen deze gevoelens soms sneller uiten. Ze hebben bijvoorbeeld snel tranen in de ogen of sneller een opgejaagd gevoel. Geef ruimte om gevoelens te tonen. Zeg niet: 'Ach, ik vergeet ook weleens wat', maar zeg dat u zich kunt voorstellen dat het rot voelt om zoveel te vergeten.

7 Ken iemand persoonlijk

Als u vaker met iemand met dementie omgaat, is het van belang om de ander beter te leren kennen. Wat is zijn levensloop? Hoe is zijn persoonlijkheid? En wie zijn belangrijke sociale contacten voor hem? Zo weet u beter hoe u op een persoonlijke manier met iemand om kunt gaan en vindt u wellicht aanknopingspunten om een fijn gesprek aan te gaan. Of om een zinvolle bezigheid te ondernemen of om bepaalde voorkeuren of behoeften van de ander te begrijpen.

8 Deel complimentjes uit

Geef veel complimenten. De ander kan zo het gevoel hebben iets (nog) goed te kunnen en zijn eigenwaarde kan daardoor groeien. Corrigeer zo min mogelijk en bestraf iemand niet.

9 Neem mensen met dementie serieus

Ga serieus in op wat iemand zegt. Probeer erachter te komen wat hij bedoelt door verder te vragen of woorden of zinnen te herhalen. Het kan goed zijn dat een verhaal niet logisch klinkt voor u, maar dat er zeker wel een boodschap in zit.

10 Toon betrokkenheid

Toon telkens weer belangstelling, ook al kent u het verhaal dat iemand vertelt al. Vraag door naar hoe de ander het beleefd heeft, wat hij ervan vond. Zorg wel dat uw betrokkenheid oprecht is. Mensen laten zich niet zomaar voor de gek houden, dus mensen met dementie ook niet.

Lees meer op: www.vilans.nl/actueel/nieuws/10-tips-voor-goed-contact-met-mensen-met-dementie

Bron: Vilans

Hoe iets kleins van grote betekenis is bij Alzheimer

Het verhaal van Mariëtte Bakje koffie?

Het is half elf. Tijd voor een bakje koffie. Meneer Jansen zit op zijn kamer en ik klop bij hem aan. "Bakje koffie?" vraag ik. Waarop meneer zegt: "Nee hoor..." Ik zie de treurige blik in zijn ogen. "Wat scheelt eraan?" Hij kijkt me aan en zegt: "Gewoon, een dipje..." Ik vraag hem of ik eventjes naast hem mag komen zitten. Hij zegt: "Het klopt niet in de bovenkamer. Ik weet niet eens hoe oud ik ben, wat voor dag het is of hoe laat het is. Dat is vreemd hoor!"

Dit keer besluit ik niet te vertellen hoe oud hij is, welke dag het is en welk tijdstip. De stukjes informatie waar hij niet bij kan, benadrukken dat het brein niet meer werkt zoals voorheen. "Wat vervelend dat uw brein niet meewerkt... Maar ik vind het ook rot dat u hier alleen op uw kamer in een dip zit. Dus, dan kom ik er nu een momentje mét u in zitten". Meneer Jansen kijkt mij aan en toont een brede glimlach. "Nou, dat waardeer ik!", zegt hij. Even een moment dat niets er toe doet. Gewoon even zijn. "Houd die lach op je gezicht", zegt hij nog. Sindsdien volgt er een grote glimlach als we elkaar zien. Die glimlach herinnert ons er aan dat het niet draait om de gebreken van het brein, maar om het moment waarin nog steeds heel veel geluk en kwaliteit van leven te vinden is.

Het verhaal van Wies Wassen

Meneer Bos (92 jaar) wil niet geholpen worden met wassen. Na het ontbijt trekt hij zijn vuile kleding weer aan. Zorgmedewerker Marie geeft aan dat hij al een week niet gewassen is. Meneer Bos vindt het allemaal gedoe en zegt: "Hoe kom je erbij dat ik hulp nodig heb? Ik was me alle dagen en daar heb ik jullie niet bij nodig!" De handdoek en washand liggen onaangeroerd op de wastafel.

Wies coacht Marie op de achtergrond. Zij spreken af dat zij hem niet meer bevragen. Daar komen ze immers niet verder mee. Als Marie hulp aanbiedt wanneer hij zijn sokken aan wil doen, accepteert hij dit. Het valt hem zwaar dit zelf te doen. Daar speelt Marie mooi op in. Ondertussen vult ze de waskom. Ze zegt "Ah, dan kan ik meteen uw voeten wassen, dat komt mooi uit! Fijn dat u zo goed helpt. U bent leraar geweest, hè? Ik denk dat ik veel van u kan leren! Graag wil ik straks van u weten of ik het goed gedaan heb." De wasbeurt gaat goed. Marie bedankt meneer Bos na afloop voor de fijne samenwerking. Ze benadrukt nog even dat ze vandaag veel van hem heeft geleerd.

Het verhaal van Daphne Dagbesteding

"Als casemanager dementie kom ik veel bij mensen thuis. Wanneer het onderwerp dagbesteding aan bod komt, merk ik dat veel cliënten dit spannend vinden. Ze hebben geen goed beeld van wat er bij de dagbesteding gedaan wordt en hoe zo'n dag verloopt. Ervoor kiezen om thuis te zijn is het meest veilig. Dan weet je immers wat je hebt.

Als ik denk dat dagbesteding passend is bij de situatie van de cliënt dan leg ik uit hoe zo'n dag verloopt. Vervolgens spreek ik af om samen een kopje koffie te drinken bij een dagbesteding. De cliënt kan het dan rustig bekijken en een beter beeld vormen. Door eerst samen een keer te kijken, zijn al veel cliënten met plezier met dagbesteding gestart. Dagbesteding is goed voor het brein bij mensen met dementie. Doordat ze activiteiten ondernemen en contact maken met anderen worden de hersenen geprikkeld. Het biedt structuur, plezier en gezelligheid. Ze eten samen een warme maaltijd tussen de middag. Daarnaast houden ze bij de dagbesteding de cliënt ook in de gaten. Bij bijzonderheden brengen ze mij op de hoogte en kan ik er in de thuissituatie op inspelen."

Mariëtte, Wies en Daphne werken bij Zorggroep Drenthe. De namen van cliënten en andere medewerkers in hun verhalen zijn niet hun echte namen. .

Help!

Ik kan niet inloggen met DigiD!

De wereld wordt steeds digitaler. We krijgen minder post in de brievenbus, maar des te meer in onze mailbox. En dat moet allemaal online afgehandeld worden. Bij veel zaken moet je inloggen met je DigiD. Maar dat lukt u niet of moeizaam. Wat nu? De bibliotheek biedt een helpende hand.

De landelijke bibliotheken hebben Informatiepunten Digitale Overheid (IDO), waar u terecht kunt voor vragen over de overheid. Lillian de Jager is front-office medewerker van de IDO-punten Midden-Drenthe. Lillian: "Mensen komen met heel veel hulpvragen over de digitale overheid. Zoals het aanvragen van een DigiD. De QR-code hadden mensen tijdens de coronaperiode nodig."

Marion Loos vult Lillian aan. Marion is namens Biblionet Drenthe, medewerker digitale inclusie voor de gemeenten Midden-Drenthe, Borger-Odoorn en Coevorden. Zij bevordert het meedoen van iedereen in de digitale wereld. "We helpen mensen op weg bij gebruik van websites. We helpen hen in te loggen met de DigiD. De bibliotheek helpt bij vragen over de overheid rond huurtoeslag, rijbewijs, AOW, toeslagen enzovoort. Dat is privacygevoelige informatie. Zo nodig verwijzen we door naar

andere maatschappelijke instanties. Zoals Welzijnswerk Midden-Drenthe die medewerkers in dienst heeft, die ze verder kunnen helpen bij het invullen van bijvoorbeeld een webformulier van de overheid."

Dankbare klanten

Lillian: "Onze klanten zijn vaak heel dankbaar dat we hen op weg geholpen hebben. Ze hebben vaak een steuntje naast hen nodig en blijken dan veel zelf te kunnen in de digitale omgeving. Zo doen we dat hier ook. De professionals in de bibliotheek hebben online trainingen gehad in de digitale overheid en op het sociale aspect. Soms zijn mensen boos en geïrriteerd door hun onmachtige gevoel met de digitale omgeving. "Behalve dat je de mensen helpt," vervolgt Lillian, "krijg je vaak ook hele verhalen te horen waarom ze het niet zelfstandig lukt of dat ze niemand in hun netwerk hebben die hen kan helpen."

Goed lezen is een vereiste

Marion: "Het zijn niet specifiek de ouderen die naar het informatiepunt komen. Ook jongeren zijn lang niet altijd digivaardig. Ze zijn heel handig met hun mobiele telefoon, maar lezen niet goed hoe ze formele zaken moeten regelen. Juist voor hen hebben we de cursus doeje digiding. We zien ook een



toename in vragen over hoe klanten het huisartsenbezoek online moeten regelen of hun medicijnen digitaal moeten aanvragen bij de apotheek. Daar steken we in 2023 fors op in met cursussen en/of workshops. Dat is nieuw cursusaanbod naast de bestaande cursussen zoals Klik en tik en Werken met e-overheid. Er is een groei in het aantal digitale vragen ook door bijvoorbeeld de nieuwe Nederlanders."

Links Lillian de Jager,
rechts Marion Loos

"Ik bin zo bliede met je hulp"

Iedereen welkom

"Deze vorm van dienstverlening willen we verder uitbreiden," zegt Marion, "waar mogelijk in dorpshuizen in kleine plaatsen." Dus loopt u vast met het aanvragen van een rijbewijs, kinderbijslag, toeslagen, (verkeers) boetes? Kom naar de IDO's. De verschillende openingstijden van de informatiepunten vindt u op www.bibliotheekendrenthe.nl/ido.

Inwoners van Midden-Drenthe houden zich in hun dorpen op allerlei terreinen bezig met leuke en originele activiteiten. Maar hoe kun je mensen betrekken bij een thema of activiteit? En hoe ontwikkel je iets wat er nog niet is? Tijdens de speciale avond 'De Kracht van Ontmoeting' vertelden inwoners van Hooghalen, Bovensmilde en Drijber over hoe zij dorpsgenoten samenbrengen met inspirerende activiteiten.

Van een Buurtinfohuis tot een energiecoöperatie en van ouderengym tot een weggeefwinkel: in Midden-Drenthe gebeurt ontzettend veel moois. Tijdens De Kracht van Ontmoeting op dinsdagavond 11 oktober deelden inwoners hun voorbeelden, ervaring en kennis. De avond in Het Valkenhof was een initiatief van de projectgroep Eén tegen Eenzaamheid en het netwerk Dorpszorg Midden-Drenthe en maakte onderdeel uit van de Maand van de Ontmoeting (zie ook p. 20 t/m 22).

Dorpen inspireren collegadorpen

De Kracht van Ontmoeting

Buurtinfohuis, Smilde

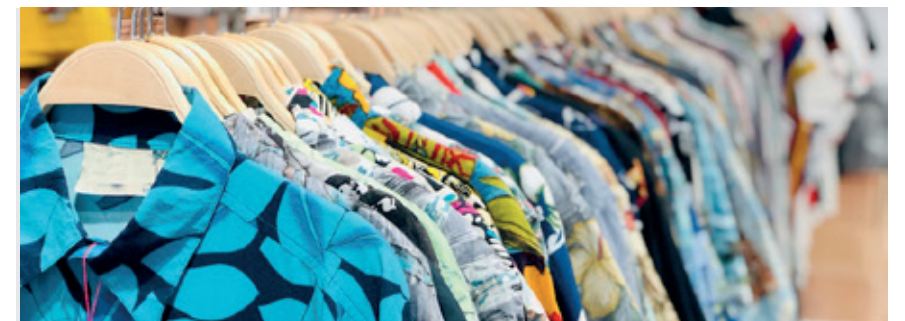
"We vinden het een groot succes"

Het Buurtinfohuis is een kleinschalige ontmoetingsplek voor alle inwoners van Bovensmilde. Iedereen kan er terecht met vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De koffie en thee staan altijd klaar en er zijn diverse activiteiten. Wout en Ans Stam zijn al vanaf het begin bij de ontmoetingsplek betrokken. In 2016 kon het Buurtinfohuis beginnen in een eengezinswoning van wooncorporatie Actium. "Met het Buurtinfohuis wilden we een brug slaan tussen de Molukse gemeenschap en andere inwoners en oog hebben voor de kwetsbare mensen in het dorp", vertelt Wout Stam. De reacties waren meteen enthousiast. "Het is laagdrempelig en kleinschalig. Daarnaast zijn er veel ketenpartners betrokken. Dat is echt de kracht. We vinden het zelf een groot succes." Wat begon met een pilot van twee jaar, kreeg dan ook een vervolg. Inmiddels bestaat het Buurtinfohuis 5 jaar (zie ook p. 10 en p. 11). Het Buurtinfohuis is alle dagen geopend. Het echtpaar steekt er dan ook veel tijd in. "Het levert ons veel waardevolle contacten op en daarmee veel energie. Maar we maken ons ook weleens zorgen om de toekomst. We doen dit straks 6 jaar en kijken wel om ons heen wie het wil en kan overnemen."

Weggeefwinkel Noppes, Smilde

"Onze vrijwilligers zijn heel belangrijk"

In het Buurtinfohuis is ook Weggeefwinkel Noppes te vinden. Op de bovenverdieping in de woning is een kamer omgetoverd tot een weggeefwinkel waar iedereen kleding kan inleveren of gratis kan ophalen. En dat gebeurt volop! "Het loopt vanaf het begin al goed", legt Ans Stam uit. "We krijgen heel veel binnen, zelfs kleding met de prijskaartjes er nog aan. En we hebben veel vaste klanten." Noppes is twee keer in de week geopend en draait volledig op vrijwilligers. "Zij zijn heel belangrijk. Daarom doen we ook een paar keer per jaar gezamenlijke activiteiten. Zo voelt het echt als een team, ondanks dat we om toerbeurten werken."



De Buurttaofel, Drijber “Het loopt fantastisch”

Met vier vrijwilligers koken voor zo'n 25 dorpsgenoten: bij De Buurttaofel gebeurt het. Clementine Ottink is één van de initiatiefnemers. Tijdens de Buurttaofel komen inwoners één keer in de maand samen om te eten. “Voor onze maaltijden gebruiken we zoveel mogelijk groenten die we uit het dorp zelf halen. Dan kunnen we de prijs laag houden en kan het uit”, legt Ottink uit. Het eten wordt gemaakt en uitgeserveerd in het Dorpshuis. “Daar hebben we een supermooie keuken.” Het initiatief richtte zich eerst op ouderen en trok zo'n twaalf dorpsgenoten. Toen de cateraar stopte, namen de vrijwilligers het over. Sinds iedereen uit het dorp welkom is, zijn er zo'n 25 deelnemers. “De eerste keer waren we superzenuwachtig, maar het loopt fantastisch. Door de druk niet te hoog te leggen en het niet te ingewikkeld te maken houden we het laag-drempelig en blijft het voor ons ook leuk.”

Tienerwerk, Drijber “De jeugd pakt de zaken op, wij begeleiden”

Toen de jeugdsoos van Drijber steeds minder werd bezocht, staken een paar ouders de koppen bij elkaar: wat nu? In gesprek met de jeugd van het dorp bleek dat ze vooral behoefte hadden aan activiteiten, bijvoorbeeld één keer per maand. Maar activiteiten als een kamp en een playbackshow kosten geld. “De tieners begrepen dat heel goed. Wilden we de bijdragen voor de activiteiten zo laag mogelijk houden, dan moesten ze de rest zelf verdienen”, vertelt begeleider Henk Woutersen. En dat leverde mooie acties op. Wat begon met het inzamelen van geld met een restaurant voor een avond, resulteerde in de maandelijkse Snackbar Tienerwerk. “De jeugd pakt de zaken op, wij begeleiden. De snackbar trekt van jong tot oud aan, hartstikke leuk. Ik ben ervan overtuigd dat als je jongeren nu al betreft bij een bestuur, ze over 10 jaar ook in een bestuur zitten.”

Coöperatie Duurzaam Drijber “We zijn gewoon begonnen”

Duurzaam Drijber houdt zich bezig met allerlei activiteiten die de duurzaamheid en de leefbaarheid vergroten: van vogelkastjes tot zonne-energie en van bloembollen tot vleermuiskasten. Initiatiefnemer Paula Laning kwam op het idee voor Duurzaam Drijber omdat ze duurzaamheid in alle facetten heel belangrijk vindt. “We hebben informatie ingewonnen, subsidies aangevraagd, overal hulp vandaan gehaald en zijn gewoon begonnen. Een jaar later hadden we een coöperatie”, blikt ze terug. “Nu proberen we via groene en sociale acties de leefbaarheid te vergroten en te zorgen voor een duurzamer dorp.” Zo is Duurzaam Drijber in gesprek over een zonneparkje en maakt het onder meer de gezamenlijke inkoop van zonnepanelen op eigen dak mogelijk. Ook is gekeken of er behoefte is aan een voedselbos, maar dat bleek niet het geval. In Drijber heeft namelijk bijna iedereen een eigen moestuin.



Dorpskracht, Hooghalen “Je moet mensen wel blijven stimuleren”

De werkgroep Dorpskracht zorgt al sinds 2015 dat inwoners van Hooghalen samen prettig in het dorp wonen. Iedere week zijn er verschillende activiteiten, zoals een spelmiddag en het Dorpskrachtcafé. Maandelijks wordt er met ‘Samen aan tafel’ gezorgd voor een gezamenlijke maaltijd. Daarnaast is er de Dorpskrachttelefoon, waar mensen met een hulpvraag naartoe kunnen bellen. Gea Klaassens is coördinator: “Soms willen mensen gewoon een praatje maken, een andere keer kunnen ze hulp gebruiken bij de boodschappen, in hun tuin of bij het uitlaten van de honden.” De Dorpskrachttelefoon draait volledig op vrijwilligers, net als de andere activiteiten van Dorpskracht.

Bij het ontstaan van de werkgroep is er via huiskamer-gesprekken met inwoners input opgehaald. “We hebben geïnventariseerd waar mensen behoefte aan hadden. Dat bleek een ontmoetingsplek te zijn”, blikt Anita Talens terug. “Zo kwamen we op het idee voor de spelletjesmiddag en het Dorpskrachtcafé.” Hoewel de behoefte groot was, betekent dat niet dat mensen vervolgens automatisch blijven komen. “Je moet mensen wel stimuleren”, legt Talens uit. “Zeker na corona.” Klaassens gaat verder: “Af en toe moet je mensen gewoon aanspreken. Toen we nog twee mensen nodig hadden voor het klaverjassen ben ik de straat opgegaan en heb ik mensen benaderd. Nu hebben we weer genoeg klaverjassers.”



Ouderengym, Hooghalen “Ik ben fan en dat blijf ik ook”

De Buurtacademie organiseert cursussen en workshops in Hooghalen waardoor bewoners kunnen leren in hun eigen dorp. Daarnaast kunnen ze er terecht voor digitale vragen én voor ouderengym. De werkgroep kwam op dat idee na een brainstormsessie. Initiatiefnemer Ellen Stuiver legt uit: “We doen veel, maar wilden ook wat specifiek voor ouderen doen.” De interesse onder dorpsgenoten bleek groot, maar de stap om mee te doen eveneens. Daarom gingen vrijwilligers langs bewoners en werden er inloopochtenden georganiseerd. “Als je mensen wilt meekrijgen helpt dat formulier in de bus niet altijd. Echt langs de deuren gaan werkt heel goed”, vertelt Caren van der Meulen, die de gymlessen geeft. Stuiver vult aan: “Persoonlijk benaderen helpt. Trek er een paar dagen voor uit en ga koffie en thee bij mensen drinken”, geeft ze mee.

In het dorpshuis in Hooghalen worden inmiddels aan vijftien deelnemers veertig lessen per jaar gegeven. Tillie van Sollingen is één van die deelnemers. “De sfeer is heel goed, er is weinig verloop. Er doen mensen van 60 en van 92 jaar mee. Ik ben fan en dat blijf ik ook.”

Tips van de initiatiefnemers

- 1 Denk aan de toekomst en maak het initiatief toekomstbestendig.
- 2 Zorg dat alle betrokkenen er plezier in blijven houden. Plezier bepaalt het succes.
- 3 Onderhoud goede contacten met partners als de gemeente, welzijnswerk en de woningcorporatie voor expertise en ondersteuning.
- 4 Zet die stap. Dan volgen er vanzelf meer.

Wilt u zelf een activiteit organiseren, maar komt u er niet uit? Neem dan contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via info@welzijnswerkmd.nl of **088 16 51 200**.

Maand van de Ontmoeting

De hele maand oktober stond 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.

Van een wandeling tot een informatieavond over dementie en van samen eten tot een ontmoetingsmarkt voor senioren: de Maand van de Ontmoeting bood voor elk wat wils. Centraal stonden de thema's 'Kom erbij!' en 'Mee-doen', want uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen zich fijner voelen wanneer ze in contact met anderen zijn.

Eén tegen Eenzaamheid

De Maand van de Ontmoeting was een initiatief van de projectgroep Eén tegen Eenzaamheid Midden-Drenthe. In het samenwerkingsverband werken partijen als de gemeente Midden-Drenthe, Welzijnswerk Midden-Drenthe, de GGD en verschillende zorgorganisaties en woningcorporaties samen om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen.

Signaalpunt

Voelt u zich weleens eenzaam? Zou u wat meer contact willen hebben met andere mensen, maar weet u niet goed hoe u dat moet aanpakken en wat er allemaal te doen is? Neem dan eens contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe. De medewerkers van welzijnswerk weten wat er allemaal mogelijk is in Midden-Drenthe en denken graag met u mee. Contact opnemen kan via www.welzijnswerk-md.nl/signaalpunt of via 088 16 51 200.

Samen tegen eenzaamheid

Misschien voelt u zich niet eenzaam, maar kent u wel iemand in uw omgeving die eenzaam is. Ook dan kunt u terecht bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. U kunt uw zorgen delen via www.welzijnswerkmd.nl/signaalpunt of via 088-16 51 200. Ook kunt u meer informatie vinden op www.eentegeneenzaamheid.nl.



Buurtbingo
WDL de Westhoek,
Beilen

Cosis organiseerde bij De Westhoek een leuke buurtbingo met muzikale omlijsting van Derk Ludwig en Lukas Hulzebosch. Aan de buurtbingo deden ruim 25 mensen mee, waaronder 12 buurtbewoners. Er waren mooie prijzen te winnen en er zijn leuke nieuwe contacten in de buurt ontstaan.



Ontmoeting met lunch
Dorpshuis,
Witteveen

Geïnteresseerden – jong en oud - konden in Witteveen kennismaken met de Dorpshuiskamer. In dorpshuis De Tille stond de koffie en thee met iets lekkers klaar. Daarna konden mensen – tegen een geringe vergoeding – genieten van een heerlijke kop vers gemaakte soep met een tosti. De Dorpshuiskamer is iedere woensdag van 10.00 uur tot 13.00 uur.



Optreden van Rian en Emmie Spectrum,
Beilen

Op dinsdag 25 oktober werd een gezellige middag georganiseerd, mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de gemeente. Onder het genot van koffie en wat lekkers konden bewoners en cliënten elkaar ontmoeten en genieten van een optreden van Rian en Emmie. Rian en Emmie zijn een zangduo die voornamelijk voor klein publiek optreden. Zij brachten bekende luisterliedjes ten gehore. Van James Taylor en Danie tot Wim Sonneveld.



Samen zingen
Kruumtenhoes,
Westerbork

Ook in het Kruumtenhoes in Westerbork werd tijdens de Maand van de Ontmoeting een mooie activiteit georganiseerd. Daar konden mensen met dementie en hun naasten namelijk terecht voor een middag samen zingen.



Gezellige zangmiddag
De Olde Bieb, Hoogersmilde

In de dorpsruimte De Olde Bieb in Hoogersmilde werd een gezellige zangmiddag met het koor De Heeren van Diever georganiseerd. De stemming zat er goed. De liedjes brachten veel herinneringen naar boven en er werd regelmatig meegezongen.



**Soos
het Trefpunt**
Buurthuis de
Raat, Beilen

Iedere dinsdagmiddag staat Soos het Trefpunt in het teken van gezellig samen spelletjes doen. Alle inwoners uit Midden-Drenthe zijn dan tussen 13.30 uur en 16.30 uur meer dan welkom voor een potje klaverjassen, jokeren, rummikub of sjoelen.



**Ontmoetings-
en
informatie-
markt voor
senioren**
De Karspelhof,
Beilen

Omdat er onder ouderen veel vragen leven, organiseerde Senioren van Nu Midden-Drenthe een speciale ontmoetings- en informatiemarkt. Bezoekers kregen de kans om vragen te stellen aan allerlei organisaties. Er was informatie te krijgen over bijvoorbeeld het aanvragen van de energietoeslag, over wonen en over activiteiten voor ouderen. Daarnaast werden er verschillende presentaties gehouden.



**Senioren-
restaurant**
Dorpshoeve,
Hijken

Een heerlijk driegangenmenu met een vruchtenkwarktaart na: de senioren die genoten van de gezamenlijke maaltijd in het seniorenrestaurant in Hijken hadden geluk! Tussen de gerechten door was er ruimschoots gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen en de laatste nieuwtjes te delen.

Kookgroep Beilen Samen eten in Het Valkenhof

Tiemy van Beusekom

Als je op vrijdagavond rond 17.30 uur binnenloopt bij Het Valkenhof in Beilen komt de geur van eten je al tegemoet. Dit keer staat er stoofvlees met zelfgemaakte appelmoes en rode kool op het menu! Eenmaal binnen is het een gezellige bedoening. Alle tafels zitten al vol en er wordt druk gekletst.

Rond 18.00 uur start het diner. Een van de organisatoren van de Kookgroep, heet de nieuwe deelnemers welkom. Daarna leest ze een gedicht

Gerard Pronk

voor en nodigt ze iedereen uit voor een moment van stilte. Vervolgens is het tijd voor de eerste gang: de soep. Er kan dit keer gekozen worden uit groente- of pompoensoep.

Nieuwe mensen ontmoeten

Een van de deelnemers is Tiemy van Beusekom. Ze zit samen met zeven andere vrouwen aan tafel en ze geniet zichtbaar van de avond. Mevrouw Van Beusekom: "Ik houd heel erg van koken en eten. Doordat ik sinds een aantal jaar alleen ben, kook ik niet vaak meer. In Het Valkenhof wordt iedere keer een heerlijke verse maaltijd gemaakt. Ik kijk daar dan ook altijd erg naar uit. Maar het is niet alleen het eten waar ik naar uitkijk. Dankzij de Kookgroep heb ik ook nieuwe mensen leren kennen. Met sommigen spreek ik ook buiten de Kookgroep om af."

Iedereen is welkom

Als je rondkijkt in de zaal, dan zie je vooral veel vrouwen. Maar dat is toeval, want de Kookgroep is bedoeld voor iedereen. Het maakt niet uit welke leeftijd je hebt, wat je geslacht is en of je gelooft.

Achterin in de zaal zit Gerard Pronk. Hij vertelt vol enthousiasme over de Kookgroep: "De Kookgroep is ongeveer 4,5 jaar geleden opgestart door de taakgroep pastoraat van de Protestantse gemeente Beilen/Hijken/Hooghalen. Mijn vrouw en ik



nemen al sinds het begin deel aan de Kookgroep. We eten niet alleen mee, maar helpen ook in de voorbereidingen. Zo hebben wij dit keer appelmoes gemaakt met appels uit eigen tuin." Meneer Pronk glimlacht en vertelt verder: "Met De Kookgroep willen we mensen met elkaar in verbinding brengen. En wat ook zo leuk is, is dat iedereen kan aansluiten. Je ziet dat mensen hier veel met elkaar delen. Leuke verhalen, maar soms ook minder leuke dingen. Het is fijn dat we er op deze manier voor elkaar kunnen zijn."

Mee-eten?

De animo voor de Kookgroep is groot. Ook deze keer zit de zaal helemaal vol. Per keer kunnen er maximaal 35 mensen aanschuiven. Ook deelnemen aan de Kookgroep? Aanmelden kan via **kookgroep@pgbeilen.nl** of 06 12 89 38 41. De Kookgroep vindt iedere tweede vrijdag van de maand plaats. Inloop is vanaf 17.30 uur en het diner start om 18.00 uur. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd voor het driegangendiner.

Kijk voor meer informatie over de Kookgroep op **www.pgbeilen.nl**



Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie:

Jolien Bennema
Linda van Bolhuis
Jeroen Dijkema
Rosanne Feijen
Miriam Fokkema
Miranda Hoekstra
Gerard Hommels
Egon Karssens
Marianne Nijmeijer
Petra van der Ploeg
Ineke Siekmans

Fotografie:

Anneke Bloema
Kim Otten
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