

THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe

Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!

NUMMER 3 | MAART 2018

Een blik in de keuken van
een zorgboerderij

“Iedereen
komt hier tot
z'n recht”

Met o.a:

Een woning huren
Hoe werkt dat?

Omdat u niet alles zelf
kunt weten
Met handige bewaarposter

Het maatjesproject


WELZIJN ONEZORG=
VOORUITDENKEN

WELZIJN, WONEN EN ZORG = VOORUIT DENKEN

Beste lezer, met gepaste trots presenteer ik de derde editie van de Thuisblijver. Ik kan zeggen dat we er opnieuw in geslaagd zijn om inspirerende verhalen te vinden. Mooi om te lezen hoe onze inwoners samen invulling geven aan langer plezierig thuis wonen.

Deze inspirerende verhalen kunnen we maken dankzij onze inwoners. Zij maken met elkaar Midden-Drenthe tot een gemeente waar naoberschap in de genen zit. Dat blijkt uit heel veel initiatieven die overal in onze gemeente opgepakt worden. Of het nou het opzetten van het ANWB Automaatje is of de Aanschuiftafel in Westerbork. Allemaal projecten die vanuit de samenleving ontstaan en ervoor zorgen dat mensen in beweging komen, zich minder eenzaam voelen en/of zelfstandig blijven.

MAATJES

Een mooi voorbeeld is ook het maatjesproject. Het maatjesduo Jan en Mark vertelt in deze editie van de Thuisblijver hoe het bieden van een luisterend oor ervoor kan zorgen dat iemand met een psychische aandoening heel prettig zelfstandig kan wonen.

VRIJWILLIGERS

In bijna alle initiatieven spelen vrijwilligers een belangrijke rol. Ik kan alleen maar zeggen: dank voor jullie inzet! Fijn dat we dankzij jullie deze inspirerende verhalen kunnen verspreiden!

Rest mij nog om u – namens alle welzijn-, wonen-, en zorgpartners – veel leesplezier en vooral inspiratie toe te wensen!

Dennis Bouwman,
wethouder



INHOUD

	De aanschuiftafel	03
	Samen bloemschikken op de Altingerhof en de Westhoek	04
	Een woning huren, hoe werkt dat?	06
	Voorkom vallen	10
	Wmo-consulenten	
	Omdat je niet alles zelf kunt weten: uitleg poster	13
	Bewaarposter Zorgwijzer	14-15
	ANWB AutoMaatje: een hele mooie oplossing	16
	De dorpshoeskamer	18
	Het maatjesproject	20
	Over ouderenwerk in Midden-Drenthe	22
	Een blik in de keuken van een zorgboerderij	24

Want samen eten, is fijner dan alleen

De Aanschuiftafel

Karin van den Bogaard organiseert iedere laatste donderdag van de maand de Aanschuiftafel in Westerbork. Iedereen die het leuk vindt om uit eten te gaan en nieuwe mensen te leren kennen kan zich voor de Aanschuiftafel aanmelden.

Als ik aanbel bij de Eikenlaan in Westerbork zwaait de deur open en krijg ik een warme handdruk: “Hallo, ik ben Karin!” Karin werkt al sinds 1978 in de gezondheidszorg. Tegenwoordig als triagist bij de Centrale Huisartsdienst in Drenthe. Een triagist staat mensen telefonisch en aan de balie te woord. “Door het stellen van gerichte vragen beoordeel ik óf en wanneer iemand een huisarts nodig heeft. We stellen vragen om zo goed mogelijk te bepalen welke hulp op welk moment het beste voor iemand is.”

“Mijn man Willem en ik zijn zes jaar geleden verhuisd van Haarlem naar Westerbork vanwege zijn gezondheid. Hij had hartfalen en de Randstad werd hem te druk. Willem heeft hier de laatste zes jaren van zijn leven echt genoten. Hij kon fysiek niet veel, maar had zijn eigen dagritme gevonden: een grote tuin, kippen, katten én valse konijnen”, zegt Karin lachend.

“Willem haalde veel energie uit ‘ergens gaan eten’. Daar genoot hij zichtbaar van. Dus dat deden we regelmatig. We kwamen graag bij Meursinge, hier in Westerbork en we gingen ook

Sander Vos, eigenaar Meursinge/De Turfsteker en initiatiefnemer Karin van den Bogaard.



weleens eten in Groningen. Maar Willem is twee jaar geleden overleden. Hem verliezen laat nog steeds een grote leegte achter. En ook het uit eten gaan, viel weg toen hij er niet meer was. Ik ga ook weleens alleen ergens eten hoor. Maar toen bedacht ik; er zijn natuurlijk meer alleenstaanden en het is gezelliger als je met een groepje gaat eten.”

“Ik legde mijn idee voor aan Sander Vos, eigenaar van Meursinge/De Turfsteker. Die zag het wel zitten. Zo is de Aanschuiftafel ontstaan. Elke laatste donderdag van de maand kun je samen met andere mensen een hapje eten in een ongedwongen sfeer. De Aanschuiftafel is er voor iedereen; jong of oud, alleenstaand of stel. Het is geen datingavond hoor”, benadrukt Karin.

“Sander reserveert een vaste grote tafel en de gasten kiezen zelf wat ze willen bestellen. De prijs? Pakweg 15 euro en er is een plate-menu voor 11 euro. Dus je kunt het zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt.”

“Ik stuur mensen een e-mailtje over de Aanschuiftafel en plak het aan bij de supermarkt en de bibliotheek. Weet je wat het is?”, zegt Karin. “Er is al zo weinig sociaals in deze tijd. Er zijn mensen die nauwelijks hun huis uitkomen. Mensen kijken trouwens meer op hun telefoon dan om zich heen. Maar het leven is zoveel leuker als je een beetje oog hebt voor elkaar.

Ook een keer aanschuiven? Stuur een mailtje naar aanschuiftafelwesterbork@gmail.com

“We helpen elkaar en het is vooral heel gezellig”

Samen bloemschikken op de Altingerhof en de Westhoek

Bewoner: “Ik vind het leuk om iets moois te maken en gezellig met de andere mensen te kletsen.”



Sinds de zomer van 2016 komen bewoners van de Altingerhof en cliënten van de Westhoek in Beilen maandelijks bij elkaar om samen te bloemschikken.

Op zowel de Altingerhof als de Westhoek werd al een bloemschik-activiteit aangeboden aan cliënten. Henriëtte Dekker (begeleider van de Westhoek): “Vanuit welzijn-, wonen- en zorginstanties in Midden-Drenthe zochten we naar een samenwerking. Zo ontstond het idee om deze activiteit samen te brengen.” In juli 2016 werden de eerste contacten gelegd. Daniëlle Wilts (dagbestedingscoach Altingerhof): “Wij organiseren wekelijks een bloemschikactiviteit voor onze bewoners. Henriëtte gaf aan dat de cliënten van de Westhoek dat ook leuk vinden. We hebben de handen ineen geslagen en in de zomermaanden hebben we een aantal keren proefgedraaid. En dat pakte goed uit. Nu is het bloemschikken een vast onderdeel van het activiteitenprogramma.”

Plusbus

De Plusbus van Welzijnswerk Midden-Drenthe haalt de deelnemers op en brengt ze naar de juiste locatie. “We zijn afwisselend te gast bij de Altingerhof en de Westhoek. De groep bestaat meestal uit zo’n 15 deelnemers. En van beide teams is er een begeleider aanwezig”, vertelt Henriëtte. Daniëlle vult aan: “We kennen elkaars bewoners natuurlijk niet en je weet niet goed hoe de mensen op elkaar en de omgeving reageren. Je hebt echt wel voldoende helpende handen nodig om alles op rolletjes te laten lopen.”

Elke keer staat er een bepaald thema centraal. Henriëtte: “Met de Kerst maken we een kerststukje, met Pasen iets dat bij dat thema past, etc.”

Daniëlle: “Deze keer hebben we ervoor gekozen om niet alleen met bloemen te werken, maar kunnen de deelnemers ook een voederslinger maken.”

Spannend

De eerste paar keer vonden de deelnemers van de Westhoek het spannend om naar de Altingerhof te gaan. Henriëtte: “De deelnemers van de Westhoek zien het bloemschikken echt als een uitje. En een uitje brengt voor sommige deelnemers spanning met zich mee. Maar inmiddels is de Altingerhof voor hen ook een veilige en vertrouwde omgeving geworden.”

Er hangt een ongedwongen sfeer tijdens het bloemschikken. Daniëlle: “Het is mooi om te zien hoe beide groepen elkaar aanvullen. Iedereen heeft zijn of haar eigen beperking, maar de samenwerking geeft hen echt het gevoel dat ze meedoen in de maatschappij. We versterken en leren van elkaar. De deelnemers voelen elkaar goed aan. Ze complimenteren elkaar en hebben het vooral ook erg gezellig samen.” Eén van de deelnemers van de Westhoek: “Ik vind het gezellig met de opa’s en oma’s van de Altingerhof. We helpen elkaar en ik kan gezellig met ze kletsen. Ik zit eigenlijk altijd bij mevrouw V. Met haar is het altijd leuk.”

Bloemschikken en meer...

Dat de samenwerking tussen de Westhoek en de Altingerhof van beide kanten goed bevalt, blijkt uit de nieuwe initiatieven die inmiddels zijn ontstaan. Henriëtte: “Onlangs was er een feest op de Altingerhof waarvoor de Westhoek de catering heeft verzorgd. We staan met onze eigen producten op de Kerst- en Paasmarkten die we allebei organiseren. En binnenkort een gezamenlijke Bingo-middag. Erg leuk!” Ook Zorggroep Drenthe sluit binnenkort aan bij deze activiteiten.



De Altingerhof

De Altingerhof, een locatie van Icare, biedt een beschermde woonomgeving voor mensen met dementie en mensen met lichamelijke klachten of ziekten zoals reuma, ziekte van Parkinson en een beroerte. De Altingerhof biedt hen verpleging en behandeling. De Altingerhof heeft nauwe banden in de buurt zoals met buurtbewoners die de dierenweide verzorgen.

De Westhoek

De Westhoek, een locatie van Promens Care*, verzorgt dagbesteding aan circa vijftig cliënten die extra zorg, structuur en begeleiding nodig hebben. Dit kunnen zowel cliënten met een verstandelijke beperking als cliënten met een psychische beperking zijn.

* Sinds 1 januari 2018 werken Novo en Promens Care samen in Cosis.

Een woning huren,

Denkt u erover na om in de toekomst kleiner te gaan wonen? Bijvoorbeeld in een appartement of gelijkvloerse woning? Dan is het verstandig om alvast te kijken welke mogelijkheden er voor u zijn. Woningcorporaties Woonservice en Actium verhuren in de gemeente Midden-Drenthe appartementen in verschillende appartementencomplexen. Hoe het vinden van een huurwoning in zijn werk gaat? U leest het in dit artikel. Daarnaast zijn er in de gemeente particuliere verhuurders die appartementen aanbieden.

1

Inschrijven

Via de websites www.woon-service.nl en www.hurenvan-actium.nl kunt u zich bij de woningcorporaties inschrijven als woningzoekende. U begint dan direct met het opbouwen van wachtduur. Voor uw inschrijving betaalt u een vergoeding. Zodra u bent ingeschreven kunt u via de websites reageren op de woningen die vrijkomen.

2

Reageren op een woning

Bent u actief op zoek naar een woning? Neem dan iedere week een kijkje op de websites van Woonservice en Actium. Wekelijks worden daar de woningen op gepubliceerd die op korte termijn beschikbaar komen. U heeft dan een week de tijd om via de website op een woning te reageren. Uw inkomen bepaalt voor welke woningen u in aanmerking komt. Ziet u een woning waar uw interesse naar uitgaat? Dan is het belangrijk om te kijken of u voor de woning in aanmerking komt. Dit is afhankelijk van uw inkomen, de samenstelling van uw huishouden en uw leeftijd. Woningcorporaties zijn verplicht om woningen 'passend' toe te wijzen. Dat betekent dat mensen met een lager inkomen alleen kunnen reageren op de goedkoopste woningen. Mensen die iets meer kunnen betalen, komen minder vaak in aanmerking voor een goedkopere woning. De overheid wil hiermee voorkomen dat huishoudens met de laagste inkomens in te dure woningen gaan wonen. En mensen met hogere inkomens in goedkopere woningen.

Wilt u (later) wonen in één van de appartementen van de woningcorporaties? Dan is het belangrijk dat u zich inschrijft als woningzoekende. Ook als u nu nog helemaal niet wilt verhuizen! Zodra u bent ingeschreven, bouwt u namelijk wachttijd op. En de wachttijd die u heeft opgebouwd, bepaalt wanneer u voor een woning in aanmerking komt.

zo werkt dat?

Kan iedereen huren bij de woningcorporatie?

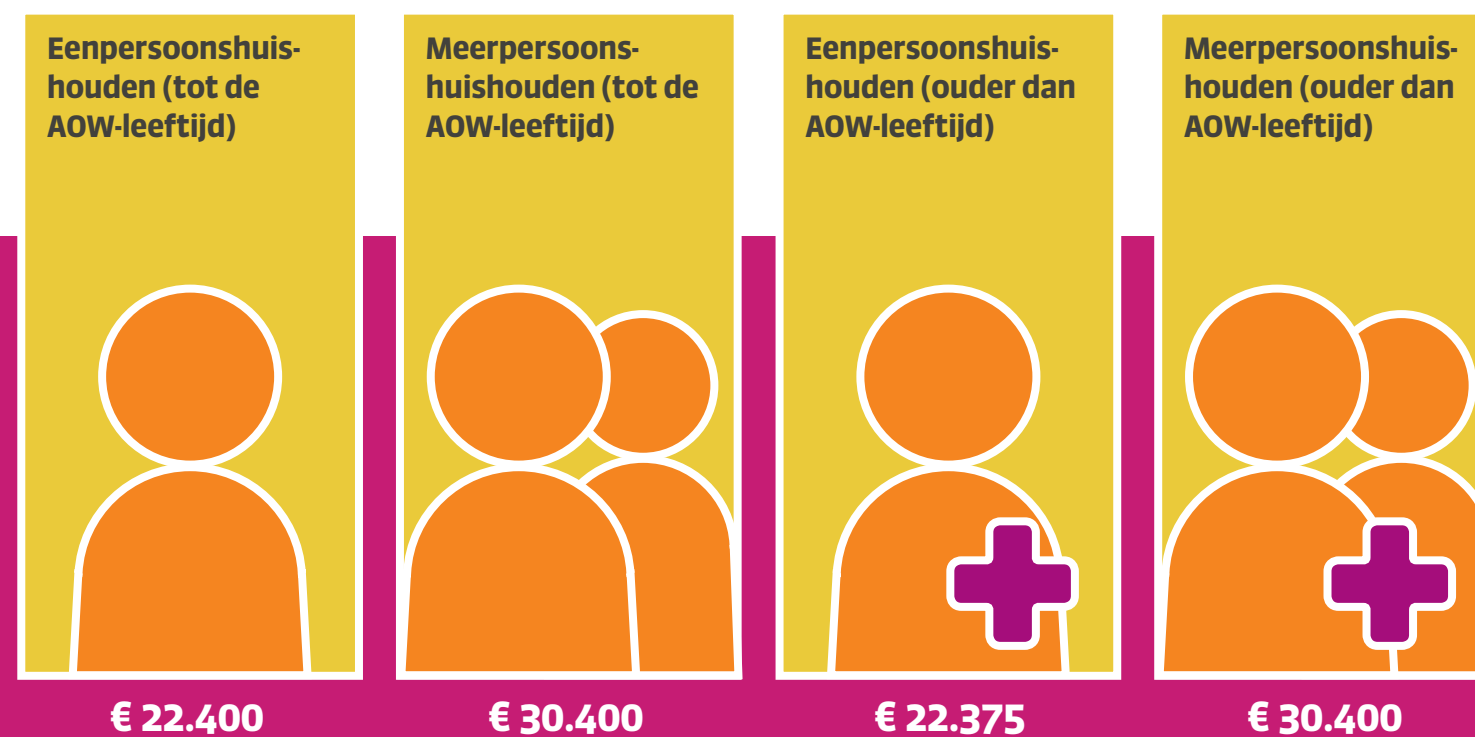
Woningcorporaties zijn er in principe voor de lagere inkomens. U komt in aanmerking voor een sociale huurwoning wanneer uw jaarinkomen lager is dan € 41.056,-. Woningcorporaties bieden woningen aan in verschillende 'prijsklassen'. Op welke woningen u kunt reageren, is afhankelijk van de hoogte van uw inkomen. Het gaat hierbij om het jaarinkomen van het volledige huishouden. Is uw jaarinkomen hoger dan € 41.056,-? Dan komt u niet in aanmerking voor een sociale huurwoning. Soms zijn er wel mogelijkheden, informeer hiernaar bij uw corporatie.

Hoe zit het met eigen vermogen?

Of u in aanmerking komt voor een huurwoning bij de woningcorporaties is afhankelijk van uw gezinssamenstelling en jaarinkomen, maar niet van het eigen vermogen. De hoogte van uw eigen vermogen bepaalt wel of u in aanmerking komt voor huurtoeslag. Wanneer u een eigen vermogen heeft van € 30.000,- of hoger, dan komt u in niet in aanmerking voor huurtoeslag. Dit geldt ook voor uw medebewoner. Heeft u een toeslagpartner, dan is het maximaal eigen vermogen € 60.000,-.

Heb ik recht op huurtoeslag?

In onderstaand overzicht ziet u tot welk inkomen u recht heeft op huurtoeslag.





“Niet wachten tot je niet meer kunt”

De heer Beugels verhuisde begin januari van zijn koopwoning naar een appartement in 't Stroomdal. De redactie van de Thuisblijver ging bij hem op bezoek.

Als ik bij de heer Beugels op bezoek ga in 't Stroomdal in Beilen, woont hij er net twee weken. De woning ruikt als nieuw, hier en daar staat nog een doos. De heer Beugels: “In april vorig jaar heb ik mijn woning in Lieveing te koop gezet. Ik ben 68 jaar en het onderhoud aan de woning, zoals het schilderen, werd me teveel. Ik ben nu nog goed en kan al het werk nog wel doen, maar ik wilde niet wachten tot het moment dat ik het niet meer zou kunnen. Daarom heb ik nu al deze stap gezet.”

Hoe heeft u deze stap naar een appartement aangepakt?

“In april, toen ik mijn woning in de verkoop deed, heb ik me ingeschreven bij Woonservice als woningzoekende. Ik had het idee om te verhuizen naar een kleinere woning. Maar de verkoop van de woning ging zo snel, dat met mijn wachtduur de keuze voor een huurwoning beperkt was. “Voordat ik deze woning kreeg, had ik al een paar keer gereageerd op een woning in 't Stroomdal. Ik stond toen steeds op de 2e of 3e plek. Maar de

laatste keer was het raak en eindigde ik als eerste. Gelukkig maar, want ik had wel woonruimte nodig.”

Hoe ging het toen verder?

“Ik kreeg een e-mail dat ik als eerste was geëindigd. Ik heb toen direct contact opgenomen met Woonservice om alles te regelen. Op 22 december kreeg ik de sleutel. Een medewerker van Woonservice heeft mij uitgelegd hoe alles werkt in de woning en we hebben besproken welke werkzaamheden er nog aan de woning gedaan moesten worden. Dat was niet veel hoor. In de betonvloer zaten een paar gaten, doordat de vloerbedekking van de vorige bewoner was verwijderd. Woonservice heeft dit weer netjes vlak gemaakt.”

Hoe bevalt het in 't Stroomdal?

“Ik wilde hier graag wonen. Ik kende al een paar mensen, het is lekker dicht bij het centrum en er wordt veel georganiseerd. Dat wil niet zeggen dat ik overal aan mee doe hoor! Maar ik ben gek op biljarten. Direct toen ik hier kwam wonen, zeiden ze tegen mij ‘Schrijf je gelijk maar in voor de biljartcompetitie, dan kun je mee doen.’ Dat heb ik ook gedaan, anders moet je eerst wachten tot de lopende competitie voorbij is. Ik heb het prima naar mijn zin hier.”

“De verkoop van mijn woning ging zo snel, met mijn wachtduur was de keuze voor een huurwoning beperkt.”



“Er is hier genoeg te doen”

De familie Huizing huurt al jaren bij Woonservice. Eerst aan de Fazantlaan in Beilen, nu in appartementencomplex Hofstaete.

Meneer Huizing: “Begin 2000 werd de Hofstaete gebouwd. Wij kregen toen de vraag of we interesse hadden om daar te gaan wonen. We vonden de Hofstaete meteen een heel mooi complex, maar waren er nog niet aan toe om te verhuizen naar een appartement.”

Wachttijd opbouwen

Mevrouw Huizing: “Daar voelden we ons nog veel te jong voor hoor! Op dat moment hebben we ons wel ingeschreven als woningzoekende. We dachten, als we er wel aan toe zijn, hebben we hopelijk genoeg wachttijd opgebouwd. In de zomer van 2015, we kwamen net terug van vakantie, lag er een brief van Woonservice dat er een woning aan de Hofstraat voor ons beschikbaar was. Woonservice werkte toen nog met een ander systeem, je kon toen niet zelf reageren

op woningen, maar werd op basis van je wachtduur benaderd als er een woning vrij was.”

Liever met z'n tweeën

“Op het moment dat we de brief kregen, schrokken we wel even. Ik dacht meteen aan alle spullen die we moesten opruimen. Maar we hebben toch direct besloten om ervoor te gaan. We voelen natuurlijk wel dat we ouder worden. En we wilden liever met z'n tweeën verhuizen dan één van ons alleen. Met onze kinderen zijn we bij een vergelijkbare woning in de Hofstaete gaan kijken, want zij

Meneer en Mevrouw Huizing.
Onderste foto: hun woning in complex Hofstaete.

wilden ook wel even zien waar we dan naar toe zouden verhuizen. Onze kinderen waren ook direct enthousiast en zeiden meteen ‘doen’. Dat was wel fijn.”

Wonen met veel plezier

Meneer Huizing: “We wonen hier met veel plezier. We hebben een prettig huis, onze woonkamer is zelfs groter dan in de Fazantlaan, maar we hebben natuurlijk wel minder slaapkamers. Ook hebben we veel contact met de medebewoners. Ik ben actief in de bewonerscommissie, van daaruit organiseren we allerlei activiteiten. Op maandag is er sjoelen, dinsdag rummikub, klaverjassen en Amerikaans jokersen. Iedere woensdagochtend hebben we koffieochtend en 's avonds koersbal. Verder organiseren we één keer in de maand op donderdagavond een activiteit. De ene keer is dat bingo, de andere keer komt er een muziekgroepje. Kortom, voor wie dat leuk vindt, is hier genoeg te doen.”



Tips van de leefstijlcoach
Roelie Kuipers

VOORKOM VALLEN!



Als u valt, kan dat veel leed veroorzaken. Niet alleen lichamelijk, door kneuzingen of een breuk, maar ook geestelijk kunnen de gevolgen groot zijn. U kunt bang worden om opnieuw te vallen, waardoor u bepaalde situaties vermijdt. Dan maar niet meer het dagelijkse blokje om? Of naar een bijeenkomst in het dorpshuis? Dat is jammer! Want hierdoor verslechtert uw conditie juist, waardoor het risico dat u opnieuw valt juist groter wordt. Wilt u weten wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen? De leefstijlcoach en buurtsportcoach delen hun tips.

Blijf bewegen

Als u ouder wordt, kunnen uw spierkracht, botmassa en evenwicht afnemen. Om dit zo lang mogelijk tegen te gaan is het belangrijk dat u blijft bewegen. Zo raken uw spieren goed doorbloed en het stimuleert ook de aanmaak van het bot. Zeker dat laatste is belangrijk, want broze botten zijn kwetsbaar voor breuken. De buurtsportcoach van Welzijnswerk Midden-Drenthe geeft u allerlei handige beweegtips om op een laagdrempelige en veilige manier te blijven bewegen.

Gezonde voeding

Naast beweging is ook gezonde voeding erg belangrijk. Het is goed om hierbij extra aandacht te hebben voor vitamine D. Dit maakt u grotendeels aan uit zonlicht. Maar ook door het eten van vette vis, melkproducten of andere voeding van dierlijke oorsprong krijgt u deze vitamine binnen. Vitamine D helpt het lichaam om calcium uit voeding op te nemen, wat belangrijk is voor onze botten. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking en zwakkere spieren. Ouderen hebben over het algemeen een tekort aan vitamine D. Bij uw huisarts of apotheek kunt u informatie krijgen over hoeveel extra vitamine D u mag slikken.

Hoe veilig is uw huis?

Om vallen te voorkomen, is het ook goed om eens kritisch te kijken in en rondom uw eigen huis. Maakt u gebruik van de bovenverdieping? Zorg dan voor goede verlichting op de trap. Vaak wordt het belang hiervan onderschat. Veel mensen denken dat ze de weg in huis blindelings kennen. Maar hoe zit het met losse kledjes, spullen, kabels en snoeren op de vloer? Veel struikel- en valpartijen ontstaan hierdoor.

In de badkamer zijn goede antislipmatten een uitkomst. Zorg ervoor dat de instap in de douche of het bad niet lastig is. Maak eventueel gebruik van hulpmiddelen.

Verhoogd valrisico

Het kan zijn dat u een verhoogd valrisico heeft. Dit kan komen door ziekte, medicatie of een slechter gezichtsvermogen. Door een mobiele telefoon bij u te dragen kunt u in de meeste gevallen hulp invoeren. En als u een alarmsysteem heeft, draag dit dan altijd bij u. Het komt vaak voor dat mensen in de badkamer vallen, terwijl het alarmkoord op het nachtkastje ligt. Ook kunt u bijvoorbeeld met uw burens afspreken om dagelijks contact te hebben.

Beweegtips van de buurtsportcoach Dirk Otten

De meeste valongelukken gebeuren in en om het huis

Heeft u nog voldoende kracht in uw spieren en botten? Kunt u nog snel genoeg reageren als u toch een keer uit balans raakt? Kunt u zich dan corrigeren of uzelf opvangen om zo ernstige verwondingen te voorkomen? Is het antwoord op de meeste vragen 'nee', lees dan vooral verder voor een paar praktische beweegtips die het verschil kunnen maken. Een ongeluk zit ten slotte in een klein hoekje. Een lichaam dat in goede conditie is, kan meer hebben. En als er toch iets gebeurt herstelt u sneller. Dat wilt u toch ook?

Bewegen kan overal

In beweging blijven, kan op allerlei manieren. Bij een sportvereniging of

een sportschool, maar ook regelmatig een stuk wandelen of fietsen maakt al een verschil. Ook thuis valt er genoeg te bewegen. Denk aan het doen van boodschappen, een paadje vegen of tuinieren. Door regelmatig te bewegen worden uw spieren en botten sterker en vermindert u de kans op botontkalking. Door uw botten regelmatig te belasten, worden ze niet alleen sterker u bouwt zelfs nieuwe botmassa op. Veel ouderen merken dat ze pijn hebben als ze hun gewrichten draaien, bijvoorbeeld bij het dansen. Door te weinig beweging wordt uw kraakbeen dunner. Bewegen en/of sporten helpt het kraakbeen op te bouwen waardoor u ook soepeler beweegt.

Heeft u naar aanleiding van dit artikel vragen?

Of wilt u graag dat iemand met u meedenkt of meekijkt? Neem dan contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via 088 16 51 200 (van maandag tot en met donderdag van 08.30 – 13.30 uur en op vrijdag van 08.30 – 12.00 uur).

Bewegen is ook leuk

Maar laten we vooral niet vergeten dat bewegen ook gewoon heel leuk kan zijn. Of het nu bij een sportclub is of dat u met de buurvrouw een rondje gaat lopen. Er zijn in Midden-Drenthe veel plekken waar ouderen kunnen sporten. De buurtsportcoach van Welzijnswerk Midden-Drenthe heeft contact met alle sportverenigingen en kan u helpen. Maar wist u dat ook Welzijnswerk Midden-Drenthe verschillende bewegingsactiviteiten aanbiedt waaraan u in groepsverband mee kunt doen? Meer hierover leest u in de Bijblijver of neem contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe. Ook zijn er veel initiatieven in buurten en wijken waar u aan mee kunt doen. Zoals de beweegtuin in Smilde. Een hartstikke mooi initiatief om op een leuke manier in beweging te blijven.



Samen met de klant tot de beste oplossing komen

Gonda Bouwman werkt sinds 1 oktober 2017 als Wmo-consulent bij de gemeente Midden-Drenthe. Een team van zeven consulenten is iedere dag bezig om alle vragen van inwoners op het gebied van de Wmo te beantwoorden.

Keukentafelgesprekken

De consulenten besteden veel tijd aan de zogenaamde keukentafelgesprekken, bij mensen thuis. Gonda: “Op die manier krijgen we goed inzicht in de thuisomstandigheden van onze klanten. Soms nemen mensen de term keukentafelgesprek heel letterlijk. Dan denken ze dat het gesprek alleen maar aan de keukentafel mag plaatsvinden en niet op de bank. Maar het gaat er natuurlijk om dat we bij mensen thuiskomen. Tijdens zo’n gesprek in hun vertrouwde omgeving kunnen we beter bepalen wat de hulpvraag is. En soms blijkt dan dat er eigenlijk iets heel anders aan de hand is, dan uit de eerste vraag blijkt. Dat is echt de kracht van de keukentafelgesprekken.”

Voorbeeld uit de praktijk

Gonda komt meteen met een voorbeeld uit de praktijk. “Pas geleden was ik bij een klant die een aanvraag voor dagbesteding had ingediend. Toen ik bij haar thuis het gesprek aanging, bleek ze vooral het gevoel te hebben aan huis gekluisterd te zijn. Ze woonde alleen, was zelf niet mobiel en wilde heel graag weer eens op

bezoek kunnen bij haar vriendinnen en familie. Ze wilde eigenlijk gewoon weer de deur uit kunnen. We hebben toen een taxipas geregeld, zodat ze er weer op uit kon en gezellige bezoeken kon afleggen. Als we haar aanvraag zonder gesprek hadden afgehandeld, had ze misschien dagbesteding gekregen, maar was haar eigenlijke probleem niet opgelost.”

Best passende oplossing

“Dat is het mooie aan dit werk”, gaat Gonda enthousiast verder. Dat je samen met de klant tot de best passende oplossing komt. Wij als consulent dragen niet de oplossing aan, maar mensen komen al pratend zelf tot de meest geschikte voorziening. Soms is dat ook helemaal geen Wmo-voorziening. Dan is het een voorziening van Welzijnswerk of hulp vanuit de omgeving. Vaak hebben mensen daar zelf helemaal niet aan gedacht, maar blijkt het wel het beste aan te sluiten bij hun hulpvraag. Op die manier blijven mensen zelf actief en dat vinden we belangrijk.”

Tevredenheid

Uit de Wmo-tevredenheidsonderzoeken blijkt dat de klanten van Gonda en haar collega’s erg tevreden zijn. Vrijwel iedereen vindt dat de geboden hulp een goede oplossing biedt voor de hulpvraag.



“Tijdens een keukentafelgesprek kunnen we echt bepalen wat de hulpvraag is.”

Verantwoordelijk voor het hele proces

“Dat is toch waar je het voor doet”, zegt Gonda lachend. “Ik weet zeker dat de gesprekken bij mensen thuis een belangrijke bijdrage leveren aan de klanttevredenheid. Maar ook onze manier van werken, waarbij iedere consulent verantwoordelijk is voor het hele proces van ons werk. Van de eerste aanvraag, tot het gesprek en de gespreksverslagen, tot de aanmelding bij de zorgaanbieder en het CAK. Daardoor hebben we inzicht in de hele keten en kunnen we ook beter aansluiten bij de behoefte van de klant.”

“We hebben allemaal zoveel mogelijk onze vaste ‘klanten’, waardoor mensen steeds een vertrouwd gezicht zien of een vertrouwde stem aan de telefoon horen.”

Wmo-voorziening aanvragen, hoe werkt dat?

Op www.middendrenthe.nl kunt u een aanvraag indienen. U vult een formulier in waarin u aangeeft wat uw vraag is. Vervolgens neemt de Wmo-consulent contact met u op voor een gesprek bij u thuis. Op basis van dat gesprek wordt gekeken wat de best passende voorziening voor uw situatie is.

Omdat u niet alles zelf kunt weten

Stel u heeft een vraag of u loopt vast op het gebied van zorg, welzijn, werk en/of inkomen. Of u voelt zich niet veilig. Waar kunt u dan terecht? Er zijn dan drie stappen die u kunt doorlopen zoals u kunt zien op de handige bewaarposter op de volgende pagina.

Wat kunt u zelf?

Eerst is het belangrijk om te kijken wat u zelf nog kunt doen. Stel; u heeft uw rechterarm gebroken en u bent rechts. Als het gaat om het huishouden kunt u misschien niet meer stofzuigen, maar wel afstoffen. Geen blouse met knopen meer aandoen, maar wel een T-shirt. Het betekent ‘omdenken’. U deed altijd iets op een bepaalde manier, maar kan het ook anders?

Kan uw omgeving helpen?

Als het zelf niet lukt, kan iemand uit uw omgeving u misschien helpen. Dit kan een familielid, vriend, buurman of collega zijn. Maar u kunt ook kijken of er misschien voorzieningen zijn waar u gebruik van kunt maken. U kunt bijvoorbeeld de maaltijdservice inschakelen, hulpmiddelen huren, etc. En heeft u al eens aan een vrijwilliger gedacht? In Midden-

Drenthe zijn er ook vrijwilligersorganisaties die u kunnen en willen helpen.

Professionele zorg en ondersteuning

Als u er op die manier niet uitkomt, zijn er een aantal organisaties en instanties die u kunnen helpen. Dan kunt u terecht bij deskundige instanties zoals u kunt zien op de poster. Zij kunnen u informatie en advies geven over wat u het beste kunt doen in uw situatie. En mocht ook dat niet voldoende zijn dan is er natuurlijk nog de professionele zorg waar u gebruik van kunt maken.

Vragen?

Heeft u vragen of twijfelt u over waar u terecht kunt? Dan kunt u altijd contact opnemen met Welzijnswerk Midden-Drenthe. De medewerkers denken graag met u mee. U kunt bellen op 088 16 51 200 (maandag tot en met donderdag van 08.30 – 13.30 uur en op vrijdag van 08.30 – 12.00 uur).

Kijk op de handige bewaarposter op de volgende pagina's

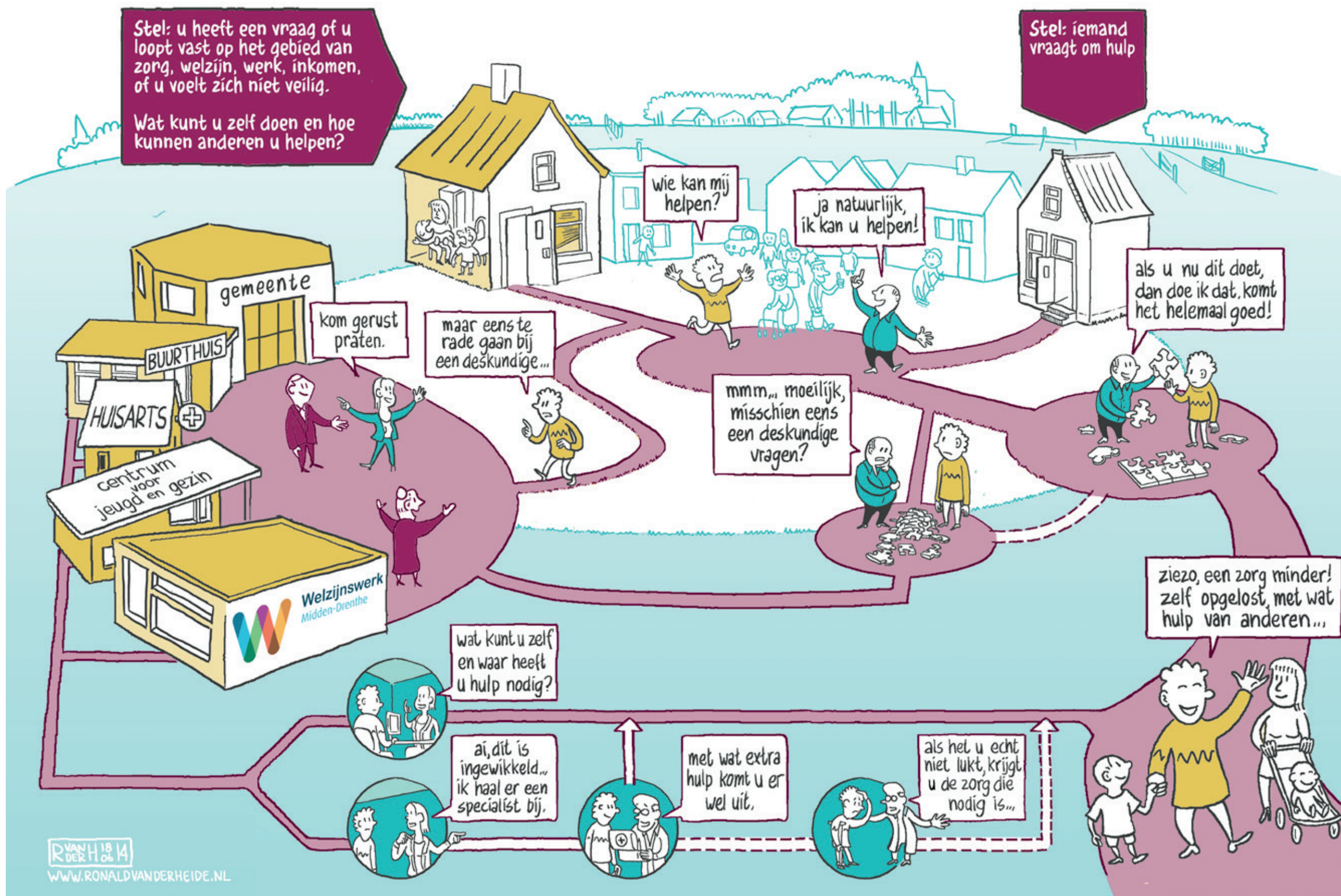


Wilt u meer weten over de wetten zorg en ondersteuning sinds 2015?

Kijk dan eens op: <https://www.kansplus.nl/wp-content/uploads/2018/02/Zorgwetten-sinds-2015-in-eenvoudig-Nederlands-1.pdf>

Omdat u niet alles zelf kunt weten

WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN



ANWB AutoMaatje: een hele mooie oplossing



Een jaar geleden startte Welzijnswerk Midden-Drenthe in opdracht van de gemeente met het project ANWB AutoMaatje. Een vervoersservice waarbij vrijwilligers met hun eigen auto plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Nu we een jaar verder zijn, wil de Thuisblijver graag weten hoe het gaat met het project.

Meneer en mevrouw Szarzec uit Beilen zijn vrijwilliger bij ANWB AutoMaatje. Wekelijks vervoeren zij een aantal mensen. Meneer Szarzec: "Ik was net een half jaar met pensioen toen mijn vrouw een reportage las in de huis aan huis krant over het project ANWB AutoMaatje. Er stond in dat ze vrijwilligers zochten. Mijn vrouw zei meteen 'dit is iets voor ons'. We verveelden ons nog niet hoor, ik doe veel vrijwilligerswerk bij de zwembond, maar je moet wel zor-

gen dat je bezig en onder de mensen blijft. En aangezien we ook van autorijden houden, past dit uitstekend bij ons."

Op pad

Mevrouw Szarzec: "Als iemand vervoer nodig heeft dan worden wij gebeld door de matchmaker met de vraag of wij op een bepaalde dag en tijd kunnen rijden. Als wij kunnen, dan krijgen we het adres. Op de dag zelf

Zo werkt ANWB AutoMaatje

- Heeft u vervoer nodig? Neem dan twee werkdagen van tevoren contact met ons op. Dit kan via 088 16 51 200 (maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur).
- Wij zoeken dan voor u een vrijwilliger uit de poule van chauffeurs.
- Wij bellen u terug als er een vrijwilliger beschikbaar is en geven aan wat ongeveer de kosten zijn. De vergoeding aan vrijwilligers is € 0,30 per kilometer (gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger en terug) plus eventuele parkeerkosten.
- Op het afgesproken moment meldt de vrijwilliger zich bij u en gaat u samen op stap. Bij korte ritten zal hij/zij vaak bij u blijven. Zit er veel tijd tussen de heen- en

terugrit? Dan maakt hij/zij een afspraak over de terugreis.

- U betaalt de onkostenvergoeding na de rit contant en rechtstreeks aan de vrijwilliger.



"Het is een beetje als in dat tv-programma Taxi"

's Middags gaat een matchmaker er mee aan de slag en zoekt een chauffeur voor de rit. Op dit moment hebben we een poule van 18 chauffeurs en 5 matchmakers, allemaal vrijwilligers, verspreid over de gemeente. Dit is natuurlijk al een heel mooi aantal, maar we kunnen zeker nog meer chauffeurs en matchmakers gebruiken, met name in de buitengebieden. Zo kunnen we nog meer inwoners van dienst zijn."

Aanmelden

Wilt u gebruikmaken van ANWB AutoMaatje, vrijwilliger worden of meer informatie? Bel dan naar 088 16 51 200 of stuur een e-mail naar wm.scholma@welzijnswerkmd.nl.

zorgen we ervoor dat we er iets voor het opgegeven tijdstip zijn. Meestal staat iemand dan al klaar om weg te gaan. Als het nodig is helpen we deze persoon met instappen en dan gaan we op pad."

Prettige gesprekken

Meneer Szarzec: "Het is heel leuk hoor om chauffeur te zijn. Ik heb altijd hele prettige gesprekken. Het is een beetje als in dat tv-programma Taxi met Maarten Spanjer, ken je dat? En als je mensen vaker ergens naartoe rijdt, leer je elkaar steeds beter kennen. Mijn vader had vroeger Limonadefabriek De Bron. De meeste oud-Beilenaren kennen dat wel. Het is leuk om daarover te praten." Mevrouw Szarzec: "Voor ons voelt het absoluut niet als een verplichting. Als de matchmaker belt en wij kunnen niet, dan is dat geen enkel probleem. Het is leuk om te doen, je hebt een daginvulling en je ontmoet nog meer mensen."

Precies op tijd

Eén van de gebruikers is de familie Boer uit Beilen. De heer Boer: "Wij gaan graag naar het Koersbal in het Karspelhuus, dat is elke woensdag. Om daar te komen zijn we sinds kort voor het vervoer

afhankelijk van anderen. Het is heel fijn om gebruik te maken van ANWB AutoMaatje. Als je gebruik maakt van de taxi dan zit er altijd wat speling in de tijd, het kan een kwartier eerder of een kwartier later zijn. Met ANWB AutoMaatje zijn de chauffeurs altijd precies op tijd, hierdoor heb je qua tijd veel meer zekerheid. Dat vinden wij wel heel prettig. Maar ja, je moet er ook wat meer voor betalen in vergelijking met de taxi. Mevrouw Boer: "Heel vaak horen wij van andere mensen dat ze ANWB AutoMaatje niet kennen. Dat is zo jammer! Het zou veel bekender mogen zijn, want het is een hele mooie oplossing."

18 chauffeurs, 5 matchmakers

Wim Martin Scholma is projectcoördinator van ANWB AutoMaatje. "We zijn nu een jaar onderweg en inmiddels hebben er al 200 ritten plaatsgevonden. We merken dat steeds meer mensen ANWB AutoMaatje weten te vinden. En ze zijn er ook heel positief over. 's Ochtends wordt de telefoon opgenomen door een medewerker van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Deze medewerker neemt de aanvraag aan en zet het in het systeem.

“Als je één keer geweest bent, dan hoor je er gelijk bij”

De Dorpshoeskamer



Drieënhalf jaar geleden werd het plan al eens geopperd door buurtbewoners in de wijk rond het Annie Londo buurthuis in Westerbork. Vorig jaar zomer werd het officieel en werd de Dorpshoeskamer geopend. Een laagdrempelige ontmoetingsplek waar mensen uit de buurt bij elkaar kunnen komen onder het genot van een kopje thee of koffie en waar diverse activiteiten plaatsvinden. Ontmoeten en verbinden staat centraal.

De Dorpshoeskamer is een buurtinitiatief. Een werkgroep bestaande uit twee buurtbewoners, een vrijwilligster en twee vertegenwoordigers van Welzijnswerk en Promens Care is verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de Dorpshoeskamer. Nathalie is één van de werkgroep leden én buurtbewoonster: “De Dorpshoeskamer is gevestigd in de voormalige peuterspeelzaal. De peuterspeelzaal trok in bij de Brede School en toen kwam deze ruimte leeg te staan.

Ik ontvang ambulante begeleiding van Cosis en vroeg aan mijn begeleidster of we misschien iets met het gebouw konden doen. Maar wat? Het is besproken in het samenwerkingsverband Welwozo en Welzijnswerk Midden-Drenthe hield een enquête onder de buurtbewoners. Uit de resultaten bleek dat er behoefte was aan een gezellige plek om elkaar te ontmoeten en leuke dingen met elkaar te doen. Een plek waar iedereen welkom is, van jong tot oud.”

Voor én door de buurt

Uiteindelijk ging de Dorpshoeskamer vorig jaar zomer open. De Dorpshoeskamer is voor en door de mensen in de buurt, maar in principe mag iedereen er naar toe. Freddy, werkgroep lid én buurtbewoner: “We hebben een flyer gemaakt om mensen uit te nodigen. Vanaf het begin kwamen er al mensen naar ons toe. Het bezoekersaantal varieert per keer. Soms zijn we met 15, maar we hebben ook wel eens 30 bezoekers gehad bij een activiteit.

Elke donderdag van 10.00-12.00 uur en van 14.00-16.00 uur is de Dorpshoeskamer geopend. Tijdens de Inloop



kan iedereen binnenlopen voor een kop koffie, een praatje, een spelletje of een partijtje biljart. 1 keer in de 14 dagen wordt er een grotere activiteit georganiseerd. We hebben bezoekers gevraagd welke activiteiten ze leuk vinden om te doen. Op basis hiervan hebben we het programma opgesteld. We gaan vanmiddag een vogelhuisje maken en een voeder-taart, maar we hebben al van alles gedaan, zoals een bingo, een high tea, broodmaaltijd en bloemschikken. De werkgroepleden begeleiden de

activiteiten of we huren iemand in. De werkgroepleden kopen het materiaal in. Daarom moet men zich ook opgeven voor een activiteit, zodat we weten hoeveel spullen we moeten inkopen.” Voor sommige activiteiten wordt er een kleine eigen bijdrage gevraagd. Hendrik, vrijwilliger én



bezoekers van de Dorpshoeskamer: “Ik voelde me zeer eenzaam voordat ik naar de Dorpshoeskamer kwam. Ik had geen dag invulling, geen vrienden, had last van een groot minderwaardigheidscomplex en door mijn straatvrees kwam ik nauwelijks buiten. Door de komst van de Dorpshoeskamer is dit compleet veranderd. Daar heb ik heel veel mensen leren kennen en ik heb nu een hele leuke vriendengroep om me heen. Met Nathalie en Fred, Roelie en Hendrik en mijn man en ik zijn we een hecht groepje geworden. Elke week komen we bij een van ons thuis. Dan eten en drinken we samen of de mannen trekken er op hun Solex op uit en de vrouwen gaan gezellig 3D-kaarten maken. Erg gezellig!”

Ook Roelie, vrijwilligster en buurtbewoonster, geeft aan dat ze veel gezelligheid heeft gevonden bij de Dorpshoeskamer: “Ik kende Freddy een beetje en hij vroeg mij of ik een keer langskwam. Ik ben toen langsgaan bij het bloemschikken, maar was in eerste instantie wel wat terughoudend. Maar dat veranderde snel toen ik persoonlijk met ze in gesprek kwam en nu... nu heb ik hele leuke contacten die ik nooit meer wil missen.”

Grote wens

Het project draait nu al een aantal maanden. Nathalie: “Mensen weten de Dorpshoeskamer te vinden en dat geeft vertrouwen voor de toekomst. Als je hier één keer geweest bent, dan hoor je er gelijk bij. We laten iedereen hier in zijn of haar waarde en we respecteren iedereen. Bezoekers voelen zich hier thuis. Onze grote wens is dat we de ruimte permanent kunnen inrichten als een huiskamer. Nu maar duimen dat dit gaat lukken.”

** Sinds 1 januari 2018 werken Novo en Promens Care samen in Cosis.*

buurtbewoner: “Ook voor mensen met een minimale portemonnee moet het te betalen zijn. Iedereen moet mee kunnen doen.”

Waardevolle plek

In het kader van langer zelfstandig thuis wonen is de Dorpshoeskamer een waardevolle plek. Mensen doen er contacten op in de buurt en het dorp, die soms uitgroeien tot mooie contacten buiten de Dorpshoeskamer om. Klara is één van de vaste

Jan (links) en Mark
maken zich klaar voor
een wandeling.

“Eigenlijk hoef je als
maatje alleen maar goed
te kunnen luisteren”

Het maatjesproject

Het eerste wat opvalt bij binnenkomst in de woonkamer van Mark, zijn de vele muziekinstrumenten en – installaties. Een elektronisch drumstel, een stuk of drie gitaren en een muziekinstallatie. Het is duidelijk; Mark houdt van muziek.

Mark is 44 jaar en heeft een schizoaf-fectieve stoornis. Een hersenziekte die ervoor zorgt dat hij wisselende stemmingen en psychoses heeft. Toen hij 16 was, werd hij voor het eerst opgenomen, drie jaar later werd de diagnose gesteld. Na 21 jaar in de psychiatrie, ging hij ruim zeven jaar geleden weer zelfstandig wonen. Vier jaar geleden kwam zijn maatje Jan Kinds in zijn leven. “Ondanks dat ik 75 ben en Mark 44 zijn we echte vrienden”, aldus Jan.

“Dat was overigens niet meteen het geval hoor”, voegt hij eraan toe. Toen ik voor het eerst met Mark op stap ging, kreeg ik er geen woord uit. Ik dacht; ‘dit wordt niks’. Maar daar

kwam geleidelijk verandering in en tegenwoordig hebben we prachtige gesprekken. Gesprekken waarin ik veel leer over hoe de psychiatrie werkt en hoe mensen als Mark in elkaar zitten. Ik heb veel bewondering voor hem gekregen.” Mark vult aan: “En ik leer weer heel veel van zijn levenservaring. Bovendien ben ik tijdens de bezoeken van Jan even niet met mijn ziek-zijn bezig, en dat is fijn.”

Uit mijn eenzaamheid gekomen

Jan gaat één keer per 14 dagen bij Mark op bezoek. Dan gaan de mannen samen een stuk wandelen of fietsen. En ze voeren lange gesprek-



ken. “Door Jan ben ik veel meer gaan bewegen”, vertelt Mark. Hij kijkt Jan aan: “Voordat jij hier kwam, zat ik bijna alleen maar binnen met m’n koptelefoon op. Nu ga ik iedere dag naar buiten en fiets of loop ik minstens 10 kilometer en voel ik me veel beter. Door het bewegen, kan ik me echt ontspannen, dankzij jou ben ik uit mijn eenzaamheid gekomen.”

In het najaar fietsen de mannen graag over het Terhorsterzand bij Beilen. In het voorjaar is de schaapskooi in Hijken een favoriete bestemming en in de zomer op de fiets naar Spier. “Eten we lekker een softijsje en dan weer terug naar Beilen”, lacht Mark. Jan: “Mark wil dan altijd een beetje apart van andere mensen op het terras zitten, maar hij houdt wel haarfijn in de gaten wat iedereen doet. Als we terugfietsen kan hij dan precies zeggen of er bekenden op het terras zaten en wat ze deden.”

Muziek maken bij de Westhoek

Behalve de bezoeken van Jan, krijgt Mark ook twee keer per week Thuisondersteuning van PromensCare en zijn vader komt regelmatig bij hem langs. “En ik ga twee keer per week naar de Westhoek om muziek te maken.” Mark’s gezicht licht op als hij dat zegt. “We krijgen muziekles met een groep en aan het begin mag ik het nummer laten horen dat ik die week heb ingestudeerd. Dan begeleid ik mezelf op de gitaar en zing ik. Maar het gaat natuurlijk niet om mij tijdens de lessen, het gaat er vooral om dat

we met elkaar muziek maken.” Hij haalt een map tevoorschijn met alle muziekstukken die in de les worden ingestudeerd, van Berend Botje tot The Sound of Silence.

Mark: “Door alle ondersteuning thuis en de middagen in de Westhoek, gaat het echt heel goed met mij. Ik heb de afgelopen tijd wel een paar kleine terugslagen gehad, maar door het contact met Jan en de Thuisondersteuning kon ik dat weer bijsturen.”

“Hele middagen waren we dan aan het praten”, vult Jan aan. “Over Mark zelf, maar ook over andere dingen, zware gesprekken waren dat soms. En dan maakte ik me beste wel eens zorgen als ik weer thuis was. Gaat Mark nu niet te veel piekeren, kan hij het wel loslaten? En als er dan een sms’je komt: “Het gaat goed met me hoor”. Nou dan krijg ik de tranen in m’n ogen.” Jan denkt even na en glimlacht dan: “Dat is wat het maatje zijn zo mooi maakt, je bent bezig met mensen en je merkt dat het wat oplevert voor de ander en voor jezelf. Dat geeft voldoening. Met die twee uurtjes per week, kun je zoveel voor iemand betekenen. En eigenlijk hoef je alleen maar goed te kunnen luisteren.”

Meer weten over het Maatjesproject of ook maatje worden? Neem contact op met Janet Moinat-Oosting (Welzijnswerk Midden-Drenthe) via 088 16 51 200.

Over ouderenwerk in Midden-Drenthe

Luister naar de wensen en kijk wat je ermee kunt!

De ouderenwerkers van Welzijnswerk Midden-Drenthe zetten zich dagelijks in voor alle ouderen in de gemeente. Maar wat doen ze dan eigenlijk precies? Waarmee kunnen ze u helpen? Wat kunnen zij voor u betekenen? Josiena van der West en Willemijn Barth, beide ouderenwerkers bij Welzijnswerk, vertellen hierover graag meer in dit artikel.

Ouderenwerker
Josiena van der West
op bezoek bij
mevrouw Wolters

“Het ouderenwerk is heel afwisselend en vernieuwend”, vertelt Josiena. “De naam zegt het al. We zijn er voor alle ouderen en hun netwerk. Daarin zijn we heel breed actief. We hebben te maken met ouderen zelf, maar ook met mantelzorgers die vragen hebben, met vrijwilligers of instanties die zich in willen zetten voor ouderen en ga zo maar door. We hebben te maken met individuen of families maar ook met groepen ouderen. Dat maakt het werk divers en uitdagend.”

Verschillende soorten vragen

“Laatst kwam er bijvoorbeeld een mevrouw bij mij die kortgeleden in Beilen is komen wonen. Ze is mantelzorger voor haar man”, vertelt Willemijn. “Om haar draai in Beilen te vinden, wil deze mevrouw graag vrijwilligerswerk doen. Ze wil liever niet iets in de zorg doen, omdat ze thuis al de zorg voor haar man op zich neemt. Samen met mevrouw ben ik gaan kijken welke mogelijkheden er zijn binnen het vrijwilligerswerk. Binnen-

kort loopt ze mee met een groep om te kijken of dit is wat zij zoekt. Maar wil iemand zich aanmelden voor één van onze beweegactiviteiten, heeft iemand vervoer nodig of wil iemand gewoon een praatje maken om zijn of haar verhaal even kwijt te kunnen? Ook dan kunnen mensen bij ons langskomen.”

Samen verder kijken

“Vaak komt iemand bij ons met een concrete vraag”, vertelt Josiena. “Zo ben ik laatst bij een mevrouw op huisbezoek geweest om haar te helpen met het invullen van een aantal formulieren. En om informatie te geven over activiteiten in Smilde. Toen bleek al pratende, dat mevrouw niet goed meer op haar scootmobiel durft, om-



dat ze bang is voor de drempels. Dat weerhield haar ervan om erop uit te gaan. We hebben samen gekeken of ergotherapie een oplossing voor haar zou kunnen zijn. Dat was iets waar ze zelf nog niet aan had gedacht. Maar zo probeer je als ouderenwerker wel met iemand mee te denken over hoe je het leven soms een stukje makkelijker kunt maken.”

Verbinden

Maar de ouderenwerkers gaan niet alleen met concrete vragen aan de slag, ze kijken ook wat er leeft onder ouderen en of ze verbindingen kunnen leggen. Die verbindingen leggen ze bijvoorbeeld tussen ouderen onderling, maar ook met huisartsen, fysiotherapeuten, leefstijlcoach,

zorginstellingen, vrijwilligersorganisaties, de kerk, etc. Josiena: “We hoeven als ouderenwerkers niet alles zelf op te lossen. Stel; er zijn meerdere mensen die aangeven dat ze bang zijn om te vallen. Dan zoeken wij contact met een fysiotherapeut waarvan we weten dat die activiteiten organiseert op het gebied van valpreventie. Vervolgens kijken wij hoe we deze mensen en de fysiotherapeut aan elkaar kunnen koppelen.”

Vraaggericht

“We werken vraaggericht”, vertelt Willemijn. “En dat moet ook. Het aantal ouderen in Midden-Drenthe groeit. Mensen moeten niet alleen langer thuis blijven wonen, maar willen dit ook. Waar mensen vroeger

“Het is vooral belangrijk dat we mensen zien zoals ze zijn.”

soms al op hun zestigste naar het verzorgingstehuis gingen, heb je dat nu niet meer. De situatie is veranderd en daar komen ook andere vragen bij kijken. Bij het langer thuis wonen, kan bijvoorbeeld een onderwerp als eenzaamheid een rol spelen. Als mensen daar behoefte aan hebben kunnen we daar wat in betekenen. Het is vooral belangrijk dat we mensen zien zoals ze zijn. Ouderen tellen mee! Ze kunnen en willen vaak ook nog veel betekenen.” Josiena: “De groep ouderen is heel verschillend en leeftijd zegt eigenlijk niks. Er zijn bijvoorbeeld ouderen van 80 die het leuk vinden om naar activiteiten te gaan. Maar ook ouderen van 80 die nog graag mee willen denken in nieuwe ontwikkelingen. Er zijn mensen die zeggen; ‘ik wil nog graag vrijwilligerswerk doen’, maar er zijn ook mensen die liever andere dingen doen. Het is belangrijk dat we elke keer weer goed kijken wat er bij iemand leeft en speelt. We horen graag wat de mensen wensen. Daar kunnen we als ouderenwerkers wat mee. Samen kunnen we kijken hoe we iets kunnen gaan organiseren.” “Dat vind ik een mooie”, bevestigt Willemijn. “Luister naar de wensen en kijk wat je daarmee kunt.”

De studiekring
in Beilen



Meer weten?

Neem dan contact op met Welzijnswerk Midden-Drenthe via 088 16 51 200 (maandag tot en met donderdag van 08.30 - 13.30 en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur).

Een dag uit het leven van een ouderenwerker

Maandag

- 08.30 - 09.30 uur Inloopspreekuur; iedereen kan hier binnenlopen met vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg.
- 09.30 - 10.30 uur Intakegesprek met een nieuwe Plusbuschauffeur
- 10.30 - 12.00 uur Vergadering met de vrijwilligers van het Pluspunt
- 12.00 - 12.30 uur Mw. **** bellen om wat informatie te geven over vervoersmogelijkheden
- 12.30 - 13.00 uur Pauze
- 13.00 - 15.00 uur Op huisbezoek om een mevrouw te helpen met het invullen van formulieren
- 15.00 - 16.00 uur Langsgaan bij een complex waar veel ouderen wonen en waar een koffieochtend is. Om te horen wat er speelt.
- 16.00 - 17.00 uur Met dhr. **** in overleg over woonmogelijkheden in de toekomst

Tussendoor

- Mevrouw **** bellen die een tijdje afwezig is geweest als gevolg van een val. Met haar ga ik kijken hoe we haar kunnen helpen om toch weer bij de activiteiten te komen waar ze altijd naartoe ging. Dit omdat ze nu niet meer zelf op haar scootmobiel kan rijden.
- Even meelopen met een nieuwe vrijwilliger bij het Pluspunt. En achteraf evalueren hoe hij of zij het vond.
- Sparren met een collega ouderenwerker over een vraag die is binnengekomen.

Een blik in de keuken van
een zorgboerderij

“Iedereen komt hier tot z’n recht”

In de keuken van zorgboerderij De Hansehof brandt ’s morgens om 8.45 uur de houtkachel volop. Buiten is het mistig en fris waardoor het nóg behaaglijker is om binnen te zijn. Aan de keukentafel zit eigenaar Hans samen met een aantal cliënten, begeleider Pieter en tot slot vrijwilligers Fokke en Gerard die zorgen voor het vervoer van cliënten. Als laatste komt Yasmin binnen. Ze volgt de opleiding diervverzorging in Hoogeveen en gaat meteen mee in de grappen die op de vroege ochtend al worden gemaakt.

Stagiaire Yasmin
zorgt voor schone
konijnenhokken



Hans Nijland - begonnen als boer met zorg en dagbesteding op zijn toenmalige boerderij - startte 13 jaar geleden zorgboerderij De Hansehof op. Deze zorgboerderij staat in Smalbroek een buurtschap dichtbij Beilen. Met passie vertelt hij over zijn werkzaamheden. “Ik zie de dagbestedingsactiviteiten die de cliënten hier doen echt als werk. Wat ze doen, doet er toe. We proberen hen verantwoordelijkheidsgevoel te geven, dat levert een belangrijke bijdrage aan hun gevoel van eigenwaarde. Iedereen die hier komt, doet datgene wat bij hem of haar past.”

Opgegroeid op de boerderij

Voor Gerriet Veldkamp is De Hansehof al 18 jaar een hele passende

plek. Hij woont ruim 40 jaar in zorginstelling Van Boeijen in Assen en is verstandelijk beperkt. Hij is vijf dagen per week in Beilen te vinden. “Ik ben opgegroeid op een boerderij. Ik vind het mooi om hier iedere dag te zijn, ik leef voor mezelf”. Op de vraag wat hij zoal doet op de zorgboerderij verschijnt er een grote glimlach op z’n gezicht: “Ik begin iedere dag met het afmesten van de stallen. Daarna voer in de varkens, de geiten, de kippen en de paarden.”

Regelmaat en structuur

Als de anderen aan het werk gaan, blijven Hans en Gerriet nog even zitten in de keuken om hun verhaal te doen. Volgens Hans is Gerriet gebaat bij regelmaat en structuur. “Dat pro-

Gerriet in z’n
element op De
Hansehof

beren we zoveel mogelijk te bieden. Het werk dat Gerriet hier doet, sluit heel goed aan bij zijn jeugd. Hij houdt van gezelligheid en van moppen tappen. En niet te vergeten van lekker eten”, aldus Hans. Gerriet moet lachen bij die laatste opmerking. “Gelukkig wark ik het er ook weer af”, antwoordt Gerriet in het Drents, de taal die hij spreekt en ook graag hoort bij anderen. Na een poosje wordt het tijd om aan de slag te gaan. Gerriet doet z’n overal en laarzen aan en loopt meteen naar de kruiwagen om aan z’n eerste klus te beginnen. De stallen van de vleeskoeien mest hij zorgvuldig af. Vervolgens doet hij zijn voerronde. Voor de foto wil hij wel even poseren, maar niet te lang. Het werk wacht.

Vrijwilliger

Die ochtend is ook Dirk Grit op de boerderij te vinden. Hij is er dagelijks om zijn twee paarden te verzorgen. Dirk ging in 2016 met pensioen en is sindsdien vrijwilliger. “Ik haal en breng twee keer per week een cliënt en in de zomer werk ik in de kas. Ik heb altijd gewerkt in het bankwezen en had nooit verwacht dat ik iets met ‘zorg’ zou doen. Mensen zie je hier genieten. Ik vind het mooi om daar een bijdrage aan te kunnen leveren. Ik ben niet iemand die hele dagen thuis zit. Mijn aanwezigheid en werk op De Hansehof geeft me voldoening.

Professionele begeleiding

Dirk zet z’n twee paarden buiten en even later vraagt hij cliënt Mellanie om met een paard over het terrein



Vrijwilliger Dirk aan de slag in de kas

te wandelen. Mellanie is vertrouwd met de viervoeter, dat zie je meteen. Dirk geeft duidelijk aan dat hij geen begeleider is. “De begeleiding wordt gedaan door professionals, zij zijn eindverantwoordelijk. Uiteraard sta je als vrijwilliger wel in contact met de cliënten. Ze lopen en helpen mee en natuurlijk is er tijd voor leuke gesprekken.”

Stageplekken

Stagiaire Yasmin loopt met een pak strooisel op haar nek naar het konijnenhok. Ze vraagt Mellanie mee naar het overdekte vertrek om samen de hokken schoon te maken. Vol trots opent Yasmin een hok met daarin een nestje pasgeboren konijnen. Jonge dieren blijven aandoenlijk, ook op De Hansehof.

Boerderijwinkel

Eigenaar Hans is regelmatig te vinden in de boerderijwinkel die ook onderdeel uitmaakt van de zorgboerderij. In de uit hout opgetrokken ruimte liggen veel eigen producten. “Je kunt wel spreken van een kringloop hier. We houden koeien en varkens, laten ze slachten en verkopen zelf het vlees. We proberen het hele jaar een zo groot mogelijk assortiment groenten aan te bieden uit eigen tuin en kas”, aldus Hans. Vrijwilliger Dirk vult het verhaal van Hans aan door te zeggen dat je echt het verschil proeft met etenswaren uit de supermarkt; “De aardbeien zijn hier vele malen zoeter, je zou het eens moeten proberen.”



Mellanie vertrouwd met één van de paarden



Gerriet doet z’n dagelijkse voerronde

Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie:

Sandra Mulder
Nadine van der Horn
Miriam Fokkema
Tineke Oldengarm
Egon Karssens
Mieke Sol
Annelies Bakelaar
Judith ter Veer
Yvonne Bos - De Vries

Tekening:

Ronald van der Heide

Fotografie:

Anneke Bloema
Harm Woldhek
Marcel J. de Jong

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