

THUISBLIJVER

NUMMER 5 | JUNI 2019

**Plezierig thuis blijven wonen
in Midden-Drenthe**

**Uit-
gelezen?
Geef 'm
door!**

Met o.a:

Spectrumbus brengt plezier
en onafhankelijkheid

Senioren en schooljeugd
Nieuw-Balinge samen actief

**Respijtzorg;
een oplaadmoment
voor mantelzorgers**

Achter ieder mens
schuilt een verhaal


**WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN**

WELZIJN, WONEN, ZORG = VOORUITDENKEN

Hoe geven inwoners van Midden-Drenthe invulling aan langer plezierig thuis wonen? Die vraag staat centraal in de Thuisblijver. Onze bevolking vergrijsst, dus de vraag hoe u in de toekomst wilt wonen, wordt steeds belangrijker. En hoe kunnen we er met elkaar voor zorgen dat iedereen op een goede manier zelfstandig kan blijven wonen? Al dan niet met een beetje ondersteuning van zijn of haar naaste omgeving of professionals. In Midden-Drenthe zijn gelukkig tal van prachtige voorbeelden te vinden hoe mensen dit opgepakt hebben. Als samenwerkende partners op het gebied van welzijn, wonen en zorg dragen wij daar graag ons steentje aan bij.

ACTIVITEITEN

We willen u graag bewust maken van het feit dat het belangrijk is om over uw toekomstige woon- en zorgsituatie na te denken. Want misschien kunt u nu alles nog zelf, bent u nog volop mobiel, maar dat kan in de komende jaren veranderen. En dan is het wel zo prettig dat u daar klaar voor bent. In praktische zin, maar ook in hoe u uw netwerk heeft georganiseerd. Dat kan al heel eenvoudig door u aan te sluiten bij verschillende activiteiten in uw omgeving. Mooie voorbeelden vindt u in deze Thuisblijver: het Buurtinfohuis in Bovensmilde en 60+ Actief in Nieuw-Balinge.

ZORGMARKT

Op 18 mei was er in Smilde een zorgmarkt met onder meer veel informatie over langer thuis wonen. Heeft u de markt gemist? Op de pagina hiernaast staat een uitgebreide fotoreportage.

DEMENTIE

Onze vergrijzende samenleving betekent ook dat we steeds meer te maken krijgen met dementie. Hoe moeten we daar mee omgaan? Een aantal vrijwilligers en inwoners van onze gemeente hebben onlangs een training ‘omgaan met dementie’ gevolgd. Hun ervaringen kunt u lezen in deze editie van de Thuisblijver.

Als samenstellers van de Thuisblijver zijn we er trots op dat we weer veel verschillende inspirerende verhalen voor u hebben kunnen verzamelen. Ik wens u daarmee veel leesplezier!

Dennis Bouwman, wethouder



INHOUD



Een bezoek aan de kleurrijke Kimena Fair 03



Spectrumbus brengt plezier en onafhankelijkheid 04



Omgaan met dementie is een kwestie van “GOED” doen 06



Respijtzorg; een oplaadmoment voor mantelzorgers 08



Buurtinfohuis in Bovensmilde 10



Op pad? Laat u vervoeren! 12

Actief ouder worden 15

Verhuizen op latere leeftijd 16

Senioren en schooljeugd Nieuw-Balinge samen actief 18

Een nieuwbouwwoning om oud in te worden 20

Achter ieder mens schuilt een verhaal 22

Een bezoek aan de kleurrijke Kimena Fair

Op zaterdag 18 mei werd de derde kleurrijke Kimena Fair georganiseerd in en om het Kompas in Smilde. Een gezellige markt waar bezoekers kunnen beleven, kijken en proeven. Omdat deze dag ook in het teken van Nationale Hulpverleners staat waren – naast lokale ondernemers – ook de brandweer, politie, ambulance en Lotus slachtoffers aanwezig.

Nieuw dit jaar was de toevoeging van een welzijn, wonen en zorg markt met allerlei informatie en activiteiten rondom langer zelfstandig wonen. Gemist? Gelukkig hebben we de foto's nog.



Spectrumbus brengt plezier en onafhankelijkheid



Sinds oktober 2018 rijdt de Spectrumbus door Beilen. In eerste instantie werd deze bus ingezet voor ouderen die in woonzorgcentrum Spectrum wilden deelnemen aan activiteiten. Maar sinds kort brengt de bus ook ouderen van en naar de tandarts of fysiotherapie en bijvoorbeeld naar de Jumbo voor een boodschapje.

Een dik halfjaar rijdt de Spectrumbus door Beilen. De elektrische bus trekt veel aandacht in het dorp. Mensen staan zelfs langs de kant van de weg om dit opzienbarende object te fotograferen! De gebruikers zijn enthousiast. Ze vinden het fijn dat ze zelf hun uitstapjes kunnen regelen zonder dat ze hun kinderen 'tot last' zijn. Niet alleen bewoners van Spectrum reizen

met de bus, maar alle ouderen in Beilen kunnen er gebruik van maken.

Enthousiaste vrijwilligers

Op dit moment telt de Spectrumbus 23 enthousiaste vrijwilligers. Ze zijn van maandag tot en met vrijdag te zien op de elektrische bus. Bert Abbing (vrijwilliger van het eerste

uur) en Wim Doeve misten na hun pensioen de sociale contacten en meldden zich vorig jaar spontaan aan als vrijwilliger. Wim was al vrijwilliger in Spectrum, hij was betrokken bij de weekopening in het woonzorgcentrum. De vrouw van Bert is vrijwilliger in Spectrum en hij zelf nu ook. Hij vindt de reuring heerlijk en brengt graag gezelligheid voor de mensen.

Chauffeur en bijrijder

Bert: "Op de bus is het gezellig. We helpen mensen in en uit de bus en gaan met ze naar de winkel om een boodschapje te doen." Vorige week ging hij met mevrouw Doldersum naar de kringloopwinkel. Samen zochten ze een mooie lamp voor haar uit. "Dat vind ik zo mooi", zegt Bert. Als hij op de bus rijdt, wordt er veel gepraat, maar ook samen gezongen. Hij maakt er een dolle boel van. Naast de chauffeur is een bijrijder aanwezig in de bus om hulp te bieden bij het in- en uitstappen. Voor de veiligheid vinden ze dit wel zo'n prettig idee.



Als Bert op de bus rijdt, wordt er veel gepraat, maar ook samen gezongen. Hij maakt er een dolle boel van.

Eropuit

Wim en Bert, maar ook de dames Doldersum en de Weerd, geven aan graag meer buiten het dorp te willen reizen. De mensen in Spectrum willen er graag op uit, vooral nu de zomer in aantocht is. "We wachten op een vergunning van de gemeente. De bus mag op dit moment alleen binnen Beilen rijden. Graag zouden we meer uitjes organiseren, bijvoorbeeld naar het Dwingelderveld. Mensen vragen erom", geeft Bert aan.

Mevrouw Doldersum is vorige week samen met een buurvrouw naar de Hema geweest met de bus voor een kopje koffie met wat lekkers. "We hebben de chauffeurs ook even meegenomen voor de koffie, dat was erg leuk!", vertelt ze.

Een lange adem

De elektrische bus geeft ouderen onafhankelijkheid. Ze hoeven niet de kinderen in te schakelen voor het doen van een boodschapje, maar regelen dit zelf. Dit geldt ook voor

een bezoek aan de tandarts, huisarts, fysiotherapie of een ritje door het dorp. Daarnaast voorkom je op deze manier eenzaamheid onder ouderen, doordat ze er meer zelf op uit kunnen gaan.

"We merken wel dat mensen moeten wennen aan de bus", geeft Wim aan. "Sommige mensen durven niet zo goed, maar als ze eenmaal een ritje hebben gemaakt, komen ze terug! Het heeft een lange adem nodig om de bus meer op de weg te krijgen. Wel merken we de laatste weken dat er meer mensen gebruik van gaan maken." Hij gelooft er in dat het goed komt en steeds meer ouderen met de bus zullen reizen.

Samenwerking

Het bestuur van Stichting Vrienden van Spectrum is in gesprek met Welzijnswerk Midden-Drenthe. Voorzitter Wim Onnes: "We zijn in gesprek met Welzijnswerk Midden-Drenthe om te komen tot een samenwerking. De gesprekken verlopen heel positief. Het zou mooi zijn als we in de toe-

komst een telefoonnummer hebben dat ouderen kunnen bellen als ze vervoer nodig hebben. Wij bekijken op dat moment welk vervoersmiddel het beste voor de aanvrager kan worden ingezet. Het gaat ons niet om de verdiensten, die ene euro die we voor een retour vragen, is een symbolisch bedrag. Het gaat om het feit dat ouderen kunnen genieten van hun oude dag en hierin de eigen regie behouden. Op deze manier kunnen mensen zelfstandig op reis of naar de winkel gaan."

De Spectrumbus rijdt van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur en gedurende speciale evenementen, zoals in de avonden. Afspraak maken? Dit kan via de receptie van Spectrum 0593-523455.

Omgaan met dementie is een kwestie van “GOED” doen

Hoe ga je goed om met dementie? Nou, dat doe je volgens de GOED methode. Geruststellen, Oogcontact maken, Even meedenken en Dankjewel (of: sluit het gesprek goed af).

Wie deze vier aspecten voor ogen houdt, komt een heel eind in het goed omgaan met mensen met dementie.

Dementie in Nederland

Op dit moment leven in Nederland naar schatting 270.000 mensen met dementie. In de komende tien jaar zal dat aantal meer dan verdubbelen. In veel gevallen wonen mensen met dementie nog gewoon zelfstandig.

Het is belangrijk dat zij zo lang mogelijk kunnen blijven meedoen in de maatschappij. Daar hebben ze soms wat hulp bij nodig van ons allemaal. Hoe herken je tekenen van dementie en hoe kun je iets voor iemand met dementie betekenen?

Vrijwillige chauffeurs

Ko en Maria geven al vier jaar trainingen: *GOED omgaan met dementie* door het hele land bij diverse organi-

saties. Van grote winkelketens, tot scholen en overheden. In Midden-Drenthe konden vrijwilligers en inwoners in mei trainingen volgen. De vrijwillige chauffeurs van de verschillende vervoersvoorzieningen beten het spits af.

De training: informatie en rollenspel

“Heel nuttig, verhelderend en leerzaam. Veel geleerd zowel medisch als

sociaal. Interessant met voorbeelden uit de praktijk. Veel inzicht gekregen in de beleving van iemand met dementie. De training vond ik GOED.” Zomaar een greep uit de reacties van cursisten.

Elke training begint met een toelichting op wat dementie is, welke vormen er zijn en wat de verschijnselen zijn. Deze informatie wordt gevolgd door rollenspellen.

“De casussen voor de rollenspellen halen we vaak uit de trainingen. Dan krijgen we voorbeelden aangereikt die we bij volgende trainingen kunnen gebruiken”, vertelt Ko.

En dat de casussen soms heel lastig kunnen zijn, blijkt wel als Ko in de rol kruipt van een cliënt van het aange-

“Een prima manier”, complimenteert Maria.

“De aandacht afleiden van het onderwerp en over iets anders beginnen, kan in veel gevallen heel goed werken.”

past vervoer. Ko gaat naar de dagbesteding en wordt van huis gehaald door één van de cursisten: vrijwillige chauffeur Wilma. Wilma wordt al in verlegenheid gebracht als Ko onrustig aangeeft niet te weten wie ze is en al helemaal geen idee heeft dat hij naar de dagbesteding moet. Rustig legt Wilma uit waar ze voor komt en Ko gaat – zij het aarzelend – mee. Maar dan vraagt hij zich licht paniekerig af of hij het gasfornuis wel heeft uitgedaan. Ko en Wilma controleren samen nog even of het gas uit is. Eenmaal in de bus, denkt Wilma op weg te kunnen, maar Ko gaat opnieuw twijfelen of hij het gas wel heeft uitgedraaid en windt zich behoorlijk op als Wilma aangeeft dat ze dat zojuist toch samen nog hebben gecontroleerd. “Daar weet ik niets van”, zegt Ko met lichte stemverheffing. “Ik denk echt dat ik het gasfornuis aan heb laten staan!” En hij maakt aanstalten om opnieuw de bus uit te stappen. “Time out, nu weet ik het niet meer”, verzucht Wilma.

“Je deed het heel goed”, zegt Maria. “Je bleef rustig en maakte goed oogcontact. Wie heeft een idee hoe het nu verder moet met Ko. Hoe stellen we hem toch gerust?”

“Zelf nog een keer naar binnengaan en aan Ko bevestigen dat het gas uit is”, suggereert één van de andere deelnemers. Hij mag een poging wa-

gen om met Ko op pad te gaan. In eerste instantie neemt Ko genoeg met de oplossing, maar dat is van korte duur, hij wil opnieuw terug naar huis om te controleren of het gasfornuis wel uit is. De chauffeur besluit het over een andere boeg te gooien. “Wat ga je straks doen bij de dagbesteding Ko?”, vraagt hij. Ko moet even nadenken. “Iets met schilderen, geloof ik.” Het gasfornuis is vergeten....

Kennis en inzichten

Na ongeveer twee en een half uur zit de training erop. De vrijwillige chauffeurs gaan met veel kennis over dementie, praktische tips en vooral met inzichten in hoe ze met dementie om moeten gaan, weer naar huis. Ko en Maria gaan op naar de volgende training. Want nog lang niet iedereen weet hoe hij of zij GOED kan omgaan met dementie.

Wilt u meer weten over omgaan met dementie?

**Ga naar
www.samendementievriendelijk.nl.
Daar kunt u ook een
online training doen!**

In 2007 merkte Gusta Manusiwa dat er iets niet in orde was met haar man. Na onderzoek kwam in 2008 de diagnose; vasculaire dementie. Gusta neemt de zorg voor haar man op zich en wordt daarmee zijn mantelzorger. Om deze zorg ook op de langere termijn goed vol te kunnen houden, maakt zij gebruik van de mogelijkheden van respijtzorg. Wat is respijtzorg en hoe helpt het haar? Daarover gaat dit artikel.

Zorg goed voor uzelf

“Voordat mijn man de diagnose dementie kreeg, wist ik er weinig vanaf. Daarom zocht ik naar informatie. Ik was een spons. Ik wilde weten wat ik allemaal kon doen om er echt voor mijn man te zijn. We kregen begeleiding, ik sloot mij aan bij een lotgenotengroep en ik bezocht onder andere het Alzheimercafé. De eerste avond dat ik daar was, werd er voorlichting gegeven door twee dochters, ook mantelzorgers. Ik hoor nog hoe ze begonnen: ‘Weet u, u bent hier allemaal mantelzorgers. Zorg ontzettend goed voor uzelf en doe niet zoals wij. Dat u al bijna afgeknapt bent voordat u hulp zoekt.’ Dat heb ik onthouden. Ik wilde niet afknappen. Met die boodschap ging ik die avond naar huis.”

Een goede plek

Respijtzorg betekent dat iemand tijdelijk de zorgtaak van de mantelzorger overneemt. Dit kan bijvoorbeeld een familielid, een vrijwilliger of een professional zijn.

Respijtzorg; een oplaadmoment voor mantelzorgers



Er zijn allerlei vormen van respijtzorg. Eén van die vormen is dagbesteding. Zorgen voor een partner met dementie is intensief. Gusta vertelt: “Daarom zijn we ons naar verloop van tijd gaan oriënteren op dagbesteding. Ik merkte dat ik ’s avonds echt moe was. Samen hebben we allerlei dagopvanglocaties bezocht om te kijken wat een goede plek voor mijn man zou zijn. Uiteindelijk vonden we in Assen een dagbesteding voor Molukse en Indische mensen. Ik kan me de kennismaking daar nog helemaal voor de geest halen. We zouden daar alleen maar samen koffiedrinken, maar we zijn de hele middag gebleven. De ontvangst die we kregen was echt ontzettend warm. Ik merkte aan mijn man dat hij zich daar senang voelde.”

Moeite om los te laten

“Ik had wel moeite om hem los te laten. Dat schuldgevoel van ‘je brengt hem weg, je wilt hem kwijt’. Daarom heb ik hem een half jaar lang, twee keer in de week zelf naar Assen gebracht. En ik bleef dan ook, gewoon om te zien of ik het wel goed had gedaan. Of hij het ook echt naar zijn zin had. Ik wilde dat ervaren. Na een half jaar dacht ik; het is goed. Hij is op zijn plek. En pas toen liet ik het los.”

Accu opladen

Op de dagen dat haar man naar de dagbesteding ging, koos Gusta er bewust voor om leuke dingen te doen. “Ik houd bijvoorbeeld erg veel van lezen en dat deed ik dan ook op zo’n dag. En toen merkte ik dat een dag echt voor mezelf zorgen heel wat met mij deed. Als mijn man naar de dagbesteding ging, kon ik mijn accu



“Ik had wel moeite om hem los te laten. Dat schuldgevoel van ‘je brengt hem weg, je wilt hem kwijt’.

opladen door leuke dingen te doen zoals: lezen, wandelen of koffiedrinken en lunchen met vriendinnen. Want als hij thuis kwam dan wilde ik er weer zijn, voor de volle 100%. In eerste instantie ging hij twee dagen per week. Dat betekent ook vijf dagen in de week niet. Dus voor die vijf dagen moest ik wel de accu vol hebben om er voor hem te kunnen zijn.”

Respijtzorgactiviteiten

In de afgelopen jaren is het ziekteproces van haar man verder gegaan. Het aantal dagen dat hij naar de dagbesteding ging werd verder uitgebreid en inmiddels is hij opgenomen in een verpleeghuis. Gusta: “Maar de mantelzorgtaak houdt dan niet op. Dat is iets waar ik me wel hard voor wil maken. Want zorgen voor het welzijn van je dierbare, dat doe jij. Ook als hij

in een verpleeghuis is.” Gusta doet nog steeds mee aan verschillende respijtzorgactiviteiten. Dit kan een activiteitenmiddag zijn, maar ook een weekend weg. “Ik raad het andere mantelzorgers echt aan. Door deel te nemen aan de activiteiten kom je verfrist terug, zodat je volledige liefdevolle zorg kunt geven.”

Mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om de stap te zetten. Ze vinden het moeilijk om de zorg voor hun dierbare over te laten aan een ander. Gusta: “Doe het stapsgewijs, bijvoorbeeld een paar uren of een middag. Bouw het langzaam op. Je zult ervaren dat je er nieuwe energie van krijgt.”

Oplaadmoment

Voor veel mantelzorgers zit de spanning er bij respijtzorg in dat ze niet weg willen gaan om zich op te laden. Omdat ze het op dat moment nog wel vol kunnen houden. “Maar de hoofdmoot is dat je er voor de ander wilt zijn. Voor 100% en niet voor vijftig, omdat je accu leeg is. Ik noem het zelf ook geen respijtzorg, ik noem het altijd oplaadmoment. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je er beter voor de ander zijn.”

Buurtinfohuis in Bovenmilde

Twee jaar geleden werd het buurtinfohuis feestelijk geopend. Een twee-onder-één-kapwoning die midden in een woonwijk staat, is uitgegroeid tot een ontmoetingsplek voor inwoners van Bovensmilde. Het succes bleef niet onopgemerkt. Dit voorjaar was Commissaris van de Koning mevrouw Jetta Kleinsma te gast. Ze was zeer enthousiast, net als de gebruikers zelf. Wat maakt dat het huis steeds meer activiteiten en mensen aantrekt?

“Het succes van het buurtinfohuis zit voornamelijk in het kleinschalige”, zegt Juul Mustamu, naast Wout Stam, één van de drijvende krachten achter het initiatief. “Mensen voelen zich hier echt thuis”, vult Wout Stam haar aan. Eén van de doelstellingen was om mensen uit hun isolement te halen. Ook het samenbrengen van mensen met verschillende achtergronden was een wens. Volgens Wout Stam is dat goed gelukt. “Iemand zei laatst dat hij zonder het buurtinfohuis een kluizenaar was gebleven.”

Juul Mustamu zit ook in het bestuur van Stichting Moluku Bovensmilde. “Mensen vanuit verschillende cultu-

ren komen hier samen. Molukkers, Nederlanders maar ook mensen uit Syrië komen bij ons over de vloer. Zo heeft een Syrische vrouw een taalstage bij ons gelopen. Haar echtgenoot heeft de elektriciteit aangelegd in de schuur.”

Wout Stam vertelt enthousiast over het toenemende aantal activiteiten in het huis: “We organiseren koffieochtenden, er is een loopgroep, een koortje, een klus- en tuingroep er is een crea-doe-tafel, we organiseren huiskamerontmoetingen en dit voorjaar was er ook een Wellness Recovery Action Plan (WRAP) cursus. Die cursus was bedoeld voor mensen

“Iemand zei laatst dat hij zonder het buurtinfohuis een kluizenaar was gebleven.”



die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Samen met een ervaringsdeskundige van GGZ Drenthe leerden deelnemers heel bewust te kijken naar hun eigen gedrag met als doel om zichzelf te helpen. Zo'n huis als dit leent zich daar uitstekend voor.”

Op de bovenverdieping zijn twee slaapkamers ingericht met tweedehands kleding. “Mensen vinden kleding brengen vaak makkelijker dan kleding halen. Toch haalt iedereen hier kleding, niet alleen mensen met een smallere beurs. Daardoor val je niet op als je het financieel niet breed hebt”, aldus Juul. “We proberen letterlijk en figuurlijk laagdrempelig te

zijn,” zegt Wout. “Steeds vaker weten mensen ons te vinden. Verder zijn er geen drempels, waardoor iemand met een rolstoel of rollator makkelijk naar binnen kan. Ook vervoer kunnen we regelen mocht dat een probleem zijn.”

Als het aan de twee vrijwilligers ligt, blijft het buurtinfohuis na de proefperiode van twee jaar bestaan. “We zien dat ons huis een stimulerende werking heeft in het bij elkaar brengen van mensen”, aldus Wout Stam. Hij sluit af met een voorbeeld dat hij een aantal Molukkers en oud bewoners van de wijken (het ‘wiekenvolk’) interviewde voor een geschiedenis-

project. “We startten om 10.00 uur en na een bord snert moesten we in de loop van de middag de mensen toch echt naar huis sturen. Ze raakten niet uitgepraat. Mooi toch dat zo'n huis hiervoor ruimte biedt.”

Nieuwsgierig? Volg de activiteiten van het huis op Facebook of neem contact op met:
Juul Mustamu (06) 46 05 30 93 of
Wout Stam (06) 53 58 04 18.

Op pad? Laat u vervoeren!

Wilt u er lekker op uit of heeft u vervoer nodig naar de kapper of winkel? In Midden-Drenthe zijn er veel verschillende vervoersvoorzieningen om u op weg te helpen. We zetten ze graag voor u op een rijtje.

ANWB AutoMaatje

Het ANWB AutoMaatje is een vervoerservice waarbij vrijwilligers u op verzoek vervoeren. Zij gebruiken daarvoor hun



eigen auto.

VOORWAARDEN:

- Inwoners van Midden-Drenthe
- Minder mobiliteit
- Niet voor woon-werkvervoer

KOSTEN:

Aanmelding is gratis. € 0,30 per kilometer, gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger. *

AANMELDEN:

ANWB_automaatje@middendrenthe.nl
0593 – 539 356

WMO-pas

Met de WMO-pas kunt u reizen met de taxi (bus).

VOORWAARDEN:

- Inwoners Midden-Drenthe
- Beperkt kunnen lopen
- Gebruik maken van hulpmiddelen (rollator, rolstoel)

KOSTEN:

Instaptarief van € 0,90 + tarief van € 0,18 per kilometer. *

AANMELDEN:

www.publiekvervoer.nl
0593 – 539 222

Bus Derkshoes

De bus van Derkshoes is bedoeld voor cliënten en/of huurders van Derkshoes.

VOORWAARDEN:

Bezoekers van dagbesteding of activiteiten van/ vanuit Derkshoes.



KOSTEN:

De kosten zijn 1 euro per muntje, waarbij één munt voor 5 km is. De bus kan in overleg ook gebruikt worden voor uitjes per dagdeel.*

AANMELDEN:

0593 – 333 366
info@derkshoes.nl

Plusbus

De Plusbus is bedoeld voor inwoners van Midden-Drenthe die minder makkelijk kunnen reizen. De Plusbus is beschikbaar van maandag t/m vrijdag van 08:30 tot 18:00 uur. De Plusbus is te bestellen voor vaste afspraken of voor een gelegenheid.



VOORWAARDEN:

- Inwoners van Midden-Drenthe
- Bedoeld voor mensen die minder makkelijk kunnen rijden, bijvoorbeeld op grond van leeftijd of een beperking

KOSTEN:

Per zone (8 km) betaalt u één strip. Deze kosten €1,70 en kunt u los kopen in de Plusbus. Reist u vaker met de Plusbus? Dan is de strippenkaart wellicht iets voor u! Een strippenkaart van 10 strippen kost €15,00 en is dan voordeliger. *

AANMELDEN:

www.welzijnswerkmd.nl
088 – 16 51 200

Buurtbus

De openbare vervoersverbinding in de regio Beilen – Smilde wordt onderhouden door buurtbus Hijken e.o. Lijnnummer 520. De buurtbus rijdt van maandag t/m vrijdag van 7:15 uur (vanuit Hijken) tot 20:22 uur (terug in Hijken) afwisselend elk uur of anderhalf uur. De juiste tijden vindt u op de website <http://www.hijken.com/buurtbus.php>. Ook is de dienstregeling verkrijgbaar in de bus en te raadplegen bij de bushaltes. In de zomervakantie van het basisonderwijs, op feestdagen en in de kerstvakantie rijdt de buurtbus niet.

VOORWAARDEN:

Geen



KOSTEN:

- Enkele rit: € 2,00.
- Maandkaart: € 40,00.
- De kaartjes kunnen worden gekocht in de bus.
- De OV-chipkaart is niet geldig in de buurtbus.
- Scholieren van het voortgezet onderwijs, vanaf 16 jaar, kunnen een gratis maandkaart aanvragen bij Qbuzz; folder is in de bus verkrijgbaar.
- Wel geldig in de buurtbus: Dal-dagkaart en OV-jaarkaart. *

Voor vragen over de dienstregeling, haltes, routes en lijnen kunt u bellen met OV-reizigersinformatie.

AANMELDEN:

0900 - 9292 (€ 0,70 per minuut)
via internet: www.9292ov.nl
De Buurtbuschauffeur kan ook rechtstreeks worden gebeld op nummer 06 31 64 62 97 of 06 31 64 60 29.

* Let op: de tarieven kunnen wijzigen. Voor de actuele tarieven kunt u contact opnemen met de desbetreffende organisatie/instelling.

Valyspas

Valys is sociaal-recreatief vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 25 kilometer. Als Valys-pashouder krijgt u jaarlijks een Persoonlijk Kilometerbudget (PKB) waarmee u tegen een aantrekkelijk tarief veilig en comfortabel met Valys kunt reizen.

VOORWAARDEN:

- Inwoners Midden-Drenthe
- Om van Valys gebruik te kunnen maken, heeft u een Valys-pas nodig. U komt in aanmerking voor een pas als u één van de volgende documenten heeft:
 - een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer;
 - een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een Wmo-rolstoel of scootmobiel;
 - een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente;
 - een begeleiderskaart van het Openbaar Vervoer;
 - een verklaring van, of namens, uw gemeente dat ondanks dat u niet beschikt over bovenstaande documenten er wel een noodzaak voor bovenregionaal vervoer bestaat.

KOSTEN:

- Basis: € 0,20 per kilometer (max. 700 km per jaar) *

AANMELDEN:

www.valys.nl
0900 - 9630



Spectrumbus Beilen

De Spectrumbus is bestemd voor groepsvervoer en rijdt op werkdagen tussen 11.30 uur en 14.00 uur om mensen op te halen vanaf de opstapplaatsen. Vanaf de opstapplaatsen bij het Markehuus, de Hofstaete, 't Stroomdal en de Bernardstede haalt de bus mensen op voor een bezoek aan restaurant 'Bij de Buren' in Spectrum.



De bus is daarnaast bestemd voor vervoer van deelnemers aan de dagbesteding in Spectrum, maar ook voor bewoners van Spectrum, om in groepsverband met een aantal bewoners een bezoek te brengen aan bijvoorbeeld de plaatselijke zorgboerderij.

KOSTEN:

De kosten voor een retour met de bus bedragen € 1,-, dit is van uw huis naar Spectrum en weer terug. Per rit kunnen er maximaal 8 personen mee. Wilt u zeker zijn van een plek, dan adviseren wij u om tijdig te reserveren.*

AANMELDEN:

0593 - 52 34 55
Servicebalie van Spectrum tussen 9.00 uur - 16.00 uur.

Hubtaxi

Inwoners en bezoekers van Groningen en Drenthe kunnen, als er geen bus- of treinverbinding in de directe omgeving aanwezig is, gebruik maken van de hubtaxi. Een hub is een vervoersknooppunt in Groningen of Drenthe. In Groningen en Drenthe zijn op dit moment 55 hubs. Op een hub kunnen reizigers overstappen van het ene naar het andere vervoermiddel. Zo draagt de hub bij aan een snelle en comfortabele reis. U wordt naar de dichtstbijzijnde hub gebracht, zodat u vanaf die plaats verder kunt reizen met het openbaar vervoer. Hubs in de buurt:

- Station Beilen
- Station Assen
- Station Hogeveen
- Busstation Diever
- Smilde: Koop Bakkersdraai

VOORWAARDEN:

- Wonend in Groningen of Drenthe



KOSTEN:

- Van deur naar hub of van hub naar deur: instaptarief van € 2,25 + tarief van € 0,40 per kilometer (max. 15 km)
- Van deur naar deur: instaptarief van € 4,50 p.p. + tarief van € 0,79 p.p. per kilometer (max. 15 km)
- Kinderen t/m 11 jaar reizen gratis mee
- De 2e t/m 8e persoon reist met 50% korting als vertrek en eindpunt gelijk zijn *

AANMELDEN:

www.publiekvervoer.nl
0800 - 40 20 102

Actief ouder worden

Tips van de leefstijl-coach



Mensen houden van gemak en comfort. Deels is hier niets mis mee, maar vaak beseffen we niet dat alles wat ons leven makkelijker maakt invloed heeft op onze gezondheid.

Een paar voorbeelden:

- De afstandsbediening van de tv zorgt dat we niet meer van onze stoel hoeven te komen. Tip: leg de afstandsbediening buiten handbereik, zodat u moet opstaan om hem te pakken. Maak er ook een gewoonte van om tijdens een reclameblok even te lopen of bewegen.
- Internetbankieren maakt dat we niet meer naar de bank hoeven te fietsen om daar onze zaken te regelen. We kunnen dus op onze eigen bank blijven zitten.
- Boodschappen kunt u bestellen, ook bij mooi weer. Dus waarom de deur uitgaan?
- Maaltijden kunt u laten bezorgen, kant en klaar. Als het nodig is een prachtige dienstverlening, maar vaak is het gewoon ook heel gemakkelijk.

Beweging en ontmoeting

Gemak ontnemt veel activiteit en beweging, maar juist die kleine dagelijkse bezigheden doen er toe! Naar de winkel gaan, zelf uw ingrediënten

uitzoeken om zo lekker en gezond te koken. Eigenlijk kan dat vaak nog prima en bovendien ontmoet u daar ook nog mensen om een praatje mee te maken. Gezellig en wie weet drinkt u er zelfs samen een kopje koffie. Want ook dat kan tegenwoordig in de meeste supermarkten. Vermijd die kleine vormen van beweging dus niet, zoals: het snijden van eten, heen en weer lopen, met pannen in de weer zijn, afwassen, etc. Het maakt echt verschil.

De Buitenblijver

Met de zomer in aantocht lijkt het vanzelfsprekend dat we het comfort binnenshuis inruilen voor de buitenlucht. Toch merk ik dat veel ouderen huiverig zijn om naar buiten te gaan. Er wordt ook veel gewaarschuwd. Pas op voor zonlicht, neem een tekenpen mee en hoe zit het met de luchtkwaliteit?

Natuurlijk is het belangrijk om goede voorzorgsmaatregelen te nemen zoals tussen 12.00 en 15.00 uur niet in

de volle zon, maar wat kan de zomer veel betekenen voor uw gezondheid en welzijn! Minimaal 30 minuten per dag buiten bezig zijn, zorgt voor een betere weerstand. Wat u in die 30 minuten kunt doen? Van alles. Wat dacht u van:

- **Tuinieren**
Lekker genieten van alles wat groeit en bloeit!
- **Wandelen en fietsen**
Heerlijk om even uw hoofd leeg te maken.
- **Maak een praatje op straat**
Het buitenleven brengt ongetwijfeld gedeelde gespreksonderwerpen naar boven.

Buiten (actief) zijn kan zorgen voor ontspanning, beter slapen en meer energie. Het zorgt ook voor een betere opname van vitamine D door de huid. Heel belangrijk voor het gezond houden van botten en spieren. Misschien heeft u er nog nooit van gehoord, maar u maakt dan zelfs vitamine G aan. Niet de G van gezondheid of geneesmiddel, maar van groen. Al liggen deze drie natuurlijk wel heel dicht bij elkaar.

Laten we er zoveel mogelijk van profiteren deze zomer!



Reina Mulderij woonde in totaal 68 jaar in hetzelfde huis in Mantinge. Sinds het overlijden van haar man woonde ze er elf jaar alleen. De kinderen adviseerden haar al eens om te verhuizen. Maar ze was zo gehecht aan die plek. Nadat Reina de knoop had doorgehakt en de makelaar had gebeld, moest ze er nog niet aan denken dat ze die mooie plek moest verlaten. Maar op een gegeven moment tijdens een autorit bedacht ze: 'Niet meer zeuren Reina, maar dankbaar zijn dat je er zo lang zo mooi hebt gewoond.' De knop was om en ze ging op zoek naar een nieuwe plek...

Verhuizen op latere leeftijd

Een proces van loslaten, onthechten en een nieuwe start

Mieke Sol (links) en
Reina Mulderij

Het verhaal van Reina staat niet op zichzelf. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met de vraag 'past het huis waar ik nu woon nog bij mij of bij ons?' Soms stellen mensen zichzelf die vraag, soms zijn het familieleden die dit onderwerp aankaarten. Het komt ook voor dat het geen onderwerp van gesprek is en mensen in hetzelfde huis blijven wonen. Totdat zich iets voordoet waarbij verhuizen noodzakelijk is en ze geen zeggenschap meer hebben over hun nieuwe woonplek.

Om te voorkomen dat u in zo'n situatie terechtkomt, is het goed om hierover na te denken én te praten, vinden Reina Mulderij, Mieke Sol en Giny Achterop. Drie dames die allen op de één of andere manier ervaringsdeskundige zijn op het gebied van

verhuizen op latere leeftijd. We gaan met hen in gesprek en vragen hoe zij het proces hebben ervaren, waar ze tegen aan liepen en welke tips ze hebben voor iedereen die met dit onderwerp te maken krijgt.

Giny Achterop is met pensioen, maar was in het verleden werkzaam op allerlei gebieden in de ouderenzorg. Ze kent de gevoelens die bij veel senioren leven: "Mensen zijn gehecht aan hun omgeving, aan hun spullen en gewoontes. Als je de stap zet om te verhuizen, moet je 'onthechten'. Je gedachten spelen daarin een be-

langrijke rol. Reina wist haar gedachten om te buigen naar iets positiefs. Bij haar heeft vasthouden aan het vertrouwde, plaatsgemaakt voor dankbaar terugkijken op wat is geweest. Door anders te denken, ben je beter in staat om stappen te zetten."

Mieke Sol, in het verleden ook werkzaam in de ouderenzorg, is onlangs zelf verhuisd. Ze woonde met haar man meer dan 45 jaar in een verbouwde boerderij bij Beilen en is verhuisd naar een woning dichtbij het centrum van Westerbork. "Bij ons werd het plan om te verhuizen aan-

"Bij ons werden verhuisplannen aangewakkerd door een huis dat te koop stond."

Mieke Sol

gewakkerd door een huis dat te koop stond waar we heel enthousiast over waren. Ik wilde heel graag zelf kunnen bepalen waar ik ging wonen. Gelukkig waren we in de omstandigheden dat dat ook kon."

Wensenlijst

Toen Reina had besloten om te verhuizen, heeft ze een wensenlijst gemaakt. "De nieuwe woning moest in ieder geval een slaapkamer en badkamer op de begane grond hebben. Ik wilde graag dichtbij de winkels wonen en uiteindelijk kwam ik in Westerbork terecht." Mieke heeft bij de inrichting van haar nieuwe woning ook gekeken naar wat praktisch was. "In onze boerderij hadden we een natuurstenen vloer. Die vloer heeft nu plaatsgemaakt voor een makkelijk te onderhouden vloer. Ook wilde ik graag op een plek wonen waar ik de winkels, eventueel met een scootmobiel, makkelijk kan bereiken." Giny vult aan dat het ook belangrijk is om sociale activiteiten bij de keuze voor een woonplek te betrekken. "Zwemt u graag? Of wilt u wekelijks naar de bijlartclub? Kijk of het mogelijk is om daar bij in de buurt te wonen", aldus Giny. Als de stap om te verhuizen, is gezet en de keuze voor de woning is gemaakt, is het tijd om te beslissen wat u meeneemt en wat niet. "Wij hadden veel spullen die niet allemaal mee konden", vertelt Mieke. "Op zolder stond bijvoorbeeld nog een breitas van mijn moeder. Daar heb ik een foto van gemaakt voordat ik het wegdeed, zodat ik er naar kan kijken als ik dat wil." Bij het opruimen vroeg Reina zich iedere keer af: 'Wat doen de kinderen er straks mee als ik er niet meer ben?' Reina vertelt verder dat ze veel meubels uit het oude huis heeft meegenomen naar haar nieuwe woning: "Het is prettig om

vertrouwde spullen om je heen te hebben in een nieuwe omgeving. Je nieuwe huis moet voelen als een warme jas. Pas toen ik een tijdje in het nieuwe huis woonde, heb ik spullen vervangen. Ik adviseer mensen altijd om geen impulsbeslissingen te nemen. Neem vooral de tijd en begin op tijd."

Ze kunnen zich alle drie voorstellen dat mensen tegen opruimen opzien. Opruimen kan emotioneel zijn. Foto's en spullen, ze roepen vaak herinneringen op. Soms zijn die prettig en word je er blij van. Mieke: "Ik kwam een familiefoto tegen waar ik op stond met geonduleerd haar van zo'n zestig jaar geleden. Ik heb ze gepappt naar een neefje die reageerde: 'Tante Mieke wat zat uw kapsel leuk!' Zo'n berichtje bezorgt me dan een glimlach op het gezicht." Maar alle drie vrouwen hebben ervaren dat opruimen ook confronterend kan zijn. "Het hoort er bij", aldus Giny. "Accepteer dat, alleen zo kun je nieuwe stappen zetten en kun je door."

Opgeruimd staat netjes

Als je hebt besloten om spullen weg te doen, zijn er verschillende mogelijkheden om er vanaf te komen. Mieke: "We hebben verschillende dingen weggegeven of afgegeven bij de kringloop. Waar niemand nog wat aan had, hebben we uiteindelijk naar de Milieustraat gebracht." Giny heeft wel eens een kofferbakverkoop gehouden of spullen aan de weg gezet met een bordje 'gratis meenemen'. Dat werkt volgens haar verrassend goed. De dochter van Reina heeft verschillende spullen op Marktplaats gezet. "Je moet er wel van houden om mensen aan de deur te krijgen, maar het is verbazingwekkend hoeveel belangstelling er nog voor tweedehands spullen is!"

Verrassende nieuwe start

Als je net bent verhuisd, moet je vaak wennen. Aan het huis, aan de burens, aan de omgeving. Giny adviseert om snel na de verhuizing met burens kennis te maken en je aan te sluiten bij een buurtapp. Zo hoor en weet je vaak wat er in een buurt leeft. Mieke vertelt dat verhuizen meestal nieuwe contacten oplevert: "Je leert nieuwe mensen kennen en ontdekt soms hobby's die zorgen voor een nieuwe invulling van je leven. Je laat iets achter, maar maakt ook een nieuwe start die soms heel verrassend kan zijn."

Iedereen heeft zo haar eigen visie op verhuizen op latere leeftijd. Reina: "Iedereen moet het op z'n eigen wijze en tijd doen." Mieke adviseert om bewust na te denken: "Wat wil je? En ga aan de slag op een moment dat je lichamelijk en geestelijk nog zelf in staat bent om te gaan verhuizen!" Giny sluit af met: "Welke keuze je

"Je nieuwe huis moet voelen als een warme jas."

Reina Mulderij

ook maakt, overweeg de consequenties. Soms heb je ook wensen die niet realiseerbaar zijn. Je hoeft zo'n proces niet alleen te doen. Praat er over met mensen die je kunnen helpen bij je keuze of bij een eventuele verhuizing."

Denkt u ook na over verhuizen en opruimen?

Senioren van Nu organiseert dit najaar een bijeenkomst over dit onderwerp. Meer informatie en aanmelden, kan via seniorenvannu-middendrenthe@kpnplanet.nl of telefonisch via 0593 – 52 35 85. Het boekje 'De edele Zweedse kunst van het opruimen' van Margaret Magnusson kan ook een hulpmiddel zijn. Het geeft tips hoe je materiële bezittingen ordent op latere leeftijd.



Senioren en schooljeugd Nieuw-Balinge samen actief

Een lekker voorjaarszonnetje en vrolijke kinderstemmen vormen het decor voor een ochtend tuinieren van de leden van 60+ Actief en de kinderen van groep 1 en 2 van de Meester Siebering-school in Nieuw-Balinge.

Gewapend met kleurige tuinhand-schoenen en tuinschepjes en -harkjes gaan de kinderen samen met de senioren aan de slag om sla en kruiden te planten en diverse zaden te zaaien. “Ik weet dat dit sla is”, zegt Brian, wijzend naar een bak met hele kleine slaplantjes. “Verder weet ik niet wat het allemaal is hoor”, bekent Niels. “Maar het is wel heel leuk om te doen.”

Kerstdiner

Jong en oud komen vaker samen in Nieuw-Balinge. “Het is eigenlijk begonnen met een Kerstdiner”, vertelt José Post van 60+Actief. “Wij gingen eten en de kinderen van groep 8 verzorgden de bediening. Juf Miranda van de Meester Sieberingschool gaf toen aan dat ze heel graag vaker samen

dingen wilde doen dus kreeg het diner een vervolg. We hebben als senioren geholpen op school tijdens de stakingsdag van het onderwijs. Samen met de kinderen hebben we hele mooie Paasversieringen gemaakt en die verkocht voor het goede doel. Ook tuinieren we samen. Vorig jaar hadden we een uitgebreide moestuin. Toen we konden oogsten, hebben we

“Dingen doen met de jeugd in het dorp houdt ons jong”

met elkaar macaroni gemaakt van de opbrengst uit de moestuin en die natuurlijk samen opgegeten!”

Leren van elkaar

“Dingen doen met de jeugd in het dorp houdt ons jong”, vult Jan Willems aan. De kinderen zijn super enthousiast en wij ook. En we leren van elkaar. Zij brengen hun spontaniteit op ons over en wij onze kennis op hen.” Milan uit groep 2 knikt geestdriftig. “Het is heel leuk om samen iets te doen en ze hebben er echt verstand van.”

60+ Actief

“60+ Actief is voortgekomen uit de ‘Ouderen onder Dak’-groep. Dat werd eigenlijk een beetje oubollig en we merkten dat we steeds minder ‘jonge’ ouderen aantrokken”, aldus José. “We zijn toen begonnen met 60+ Actief. We dachten, we beginnen gewoon en dan zien we het wel. En eigenlijk begon het meteen te lopen en merkten we al snel dat er ook meer jongere ouderen aanhaakten. Onlangs is de 60+ gymgroep weer van start gegaan en het aantal leden loopt ook gestaag op.”

De 60+ Actief groep komt elke maand bij elkaar. Gemiddeld bestaat de groep uit zo’n 24 mensen tussen de 60 en de 85 jaar. José: “Tijdens de laatste bijeenkomst hebben we eieren versierd in het dorps huis. En we zijn nu bezig om een lezing te organiseren van Veilig Verkeer Nederland, een opfriscursus verkeersregels. Je merkt toch dat

we hier in een dorp niet veel verkeer gewend zijn en dan is het goed om af en toe de kennis over het verkeer even bij te schaven. Samen met de kinderen hebben we ons het afgelopen jaar aangemeld voor het MOEK (Mooi Op Eigen Kracht) project van de gemeente. We hebben toen ook samen gezongen en het heeft ons een prijs opgeleverd. Van dat geld hebben we picknickbanken gekocht.”

Jong & oud

Als het aan juf Miranda ligt, wordt de samenwerking tussen oud en jong in het dorp nog verder uitgebreid. “Naast het tuinieren, het eten en zingen, hebben we ook al samen uitstapjes gemaakt en organiseren we dat ouderen komen voorlezen op school. In het Drents natuurlijk, dan houden we het dialect levend. Ik vind deze samenwerking heel belangrijk. We



leren van elkaar, maar we leren elkaar ook kennen. We zijn geen vreemden meer, we begroeten elkaar in het dorp en dat verstevigt het naoberschap.”

Beschuitjes met aardbeien

Om dat nog eens te benadrukken, wordt het ochtendje tuinieren afgesloten met het gezamenlijk eten van heerlijke beschuitjes met aardbeien. “Helaas nog niet uit eigen tuin”, zegt José met een knipoog. “Maar de aardbeien uit de supermarkt smaken na dat harde werken ook prima!”



Een nieuwbouwwoning om oud in te worden



De meeste mensen willen zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen. Met een beetje hulp en een paar aanpassingen aan de woning is dat vaak ook mogelijk. Anderen kiezen ervoor om te verhuizen. Bijvoorbeeld omdat hun huidige woning te groot is, de tuin veel onderhoud vraagt of omdat ze liever in een gelijkvloerse woning willen wonen.

Op al deze wensen speelt Woon-service in met de bouw van haar seniorenwoningen. Leon Vries, manager Vastgoed & Bedrijfsvoering bij Woonservice. “Voor mensen die graag kleiner willen wonen, maar niet zonder tuin kunnen, bouwen wij seniorenwoningen en levensloopbestendige woningen. Deze woningen hebben een slaap- en badkamer op de begane grond, een bovenruimte die ze zelf kunnen indelen en een compacte tuin. Dit type woningen hebben wij gebouwd aan de Vos van Steenwijkstraat in Beilen en soortgelijke woningen komen ook aan de Verlengde Havenstraat in Beilen. Voor mensen die graag op zichzelf willen wonen in een iets meer beschutte omgeving, bieden wij een apparte-

ment. Zo bouwen wij in Westerbork op de locatie van de voormalige school De Wegwijzer 28 appartementen. Hiermee bieden wij voor iedereen wat wils.”

Verhuizen

De familie Volkerts uit Hijken en mevrouw Fassmer uit Beilen namen de stap om te gaan verhuizen. We spraken met hen over hun motivatie om te verhuizen.

De heer en mevrouw Volkerts wonen al meer dan 50 jaar in hun tweeeonder-een kap woning in Hijken. Ze hebben een prachtig uitzicht op de landerijen. “’s Avonds zie je hier de lichtjes van de Domo”, aldus de heer

Volkerts. Ondanks dat ze hier prachtig wonen gaan ze begin volgend jaar verhuizen naar een appartement in Westerbork. De heer Volkerts: “Vanwege mijn gezondheid kunnen we hier niet blijven wonen. Zo op het oog lijkt er niets aan de hand, maar ik heb COPD. Daardoor wordt het steeds moeilijker om boven te komen.” Zijn vrouw voegt daaraan toe: “In Hijken zijn geen voorzieningen. Als we boodschappen nodig hebben, moeten we naar Beilen. We zijn nu 78 en 80 jaar oud en rijden nog auto, maar wat als dat straks niet meer lukt? Dan zijn we afhankelijk.” Om zichzelf te kunnen blijven redden heeft het echtpaar zich tien jaar geleden ingeschreven bij Woonservice, uit voorzorg. Mevrouw Volkerts: “Zodat we voldoende

wachttijd hebben opgebouwd en we – als het nodig is om te verhuizen – zelf kunnen beslissen waar we naar toe willen.”

Nieuwe fase

De heer Volkerts woont al zijn hele leven in Hijken. De woning waar ze nu wonen heeft hij eigenhandig gebouwd met zijn vader en broers. Vanaf begin 2020 begint het echtpaar in Westerbork aan een nieuwe fase in hun leven. De heer Volkerts: “Op een gegeven moment moet je accepteren dat het niet meer gaat. In Hijken blijven is geen optie. Onze twee dochters wonen in Westerbork. En wij vinden Westerbork een heel gezellig dorp, er is altijd iets te doen en je kunt er lekker op het terras zitten.” Mevrouw Volkerts vult aan: “We hebben straks een prachtig appartement in het centrum van Westerbork. We lopen zo naar de winkels. En ik vind het een fijn idee dat we zorg kunnen gebruiken van het Derkshoes. Want dat zit er naast. We redden ons nu

Meneer en mevrouw Volkerts.



prima, maar mocht het nodig zijn, dan is de zorg heel dichtbij. Dat geeft mij een veilig en rustig gevoel.”

Terug naar Beilen

De situatie voor mevrouw Fassmer is van een hele andere orde. Zij kwam begin december terug naar Beilen na een aantal jaren in Almere te hebben gewoond. “Hiervoor heb ik acht jaar in Beilen gewoond. Op een gegeven moment wist ik dat ik niet in Almere wilde blijven wonen. Het verslechtert daar en ik voelde mij er niet prettig. Mijn beide dochters wilden graag dat ik bij hun in de buurt kwam wonen. Mijn ene dochter woont in Aalsmeer, de andere in Beilen. Ik heb voor Beilen gekozen, omdat ik daar nog mijn eigen netwerk heb en ik er altijd heel fijn gewoond heb.” Mevrouw Fassmer woont op dit moment met haar twee hondjes en poes in een appartement in het centrum van Beilen. “Toen ik eenmaal had besloten om te verhuizen, had ik woonruimte nodig. Dit kwam toevallig op mijn pad. Ik dacht ‘van daaruit kun je wel verder zoeken’.”

Eigenlijk was mevrouw Fassmer nog niet op zoek naar een andere woning, ze woonde nog maar net in haar appartement. “Toevallig keek ik een keer op de site van Woonservice. Ik weet helemaal niet meer waarom. Toen zag ik dat er in de Verlengde Havenstraat nog een woning beschikbaar was. In een opwelling heb ik gereageerd. Voor de zekerheid heb ik de volgende dag nog even gebeld met Woonservice, want ik twijfelde of ik het wel goed had gedaan. Ik ben niet

Mevrouw Fassmer



zo heel handig met computers. De meneer aan de telefoon zei: ‘Ja hoor, wij hebben uw reactie binnen. Er hebben wel 21 mensen gereageerd.’ Hij moest lachen toen ik tegen hem zei: ‘Die woning is van mij, heb je het huisnummer gezien? Dat is mijn geboortedag. Dit moet gewoon zo zijn.’

Super blij

Uiteindelijk was mevrouw Fassmer tweede, maar doordat de persoon voor haar op de lijst vanwege het inkomen niet in aanmerking kwam, mocht zij de woning hebben. “Geweldig toch! Ik ben er super blij mee. Het is een levensloopbestendige woning, met een grote bovenruimte. Daar maak ik een hoekje voor mijn spullen, want die kan ik nu bijna niet kwijt. En de rest wordt een grote logeerkamer voor mijn drie kleinzonen. In dit huis kan ik oud worden, hier hoef ik niet meer weg.”

Met haar hondjes loopt mevrouw Fassmer regelmatig langs de bouwplaats. En op een informatieavond van de gemeente over de naastgelegen sportvelden heeft ze al een paar toekomstige burens ontmoet. “Het is toch hartstikke leuk dat je hier allemaal opnieuw begint.”

Over levensboeken schrijven
in Midden-Drenthe

Achter ieder mens schuilt een verhaal

In 2015 startte Welzijnswerk Midden-Drenthe met het project levensboeken schrijven. Een geschoolde vrijwillige (schrijver) bezoekt regelmatig iemand die graag zijn of haar levensboek wil laten maken (verteller). Samen gaan zij in gesprek over het leven van de verteller. Dit gebeurt in een sfeer van gezelligheid en ontspanning. Daarna wordt het boek samengesteld, gedrukt en tijdens een feestelijk moment uitgereikt.

Geen minuut spijt

In december 2016 belde de oudste dochter van Lammie Wesseling haar moeder over dit project. "Mam, dit is echt iets voor jou!", was wat ze zei. "Jij hebt het altijd met de kleinkinderen over vroeger." In eerste instantie aarzelde Lammie. Maar haar dochter reageerde: "Ik neem wel eens contact op." Zo gezegd, zo gedaan. De dochter van Lammie nam contact op met de coördinator van het project. Daarna



kwam schrijver Klaasje Bouma kennismaken met Lammie. "We hadden gelijk een klik", vertelt Lammie. "Dus ik zei, dan moet het maar gebeuren. En weet je, ik heb er geen minuut spijt van gehad."

Vanaf dat moment kwam Klaasje één keer in de twee weken bij Lammie op bezoek. Klaasje: "Dan hadden we een gesprek over het verleden. Over het leven van Lammie. Dat gesprek eindigden we altijd in het heden. Dan hadden we het weer over vandaag en morgen." Lammie: "Dan waren we

weer bij de tijd." Klaasje en Lammie zijn het erover eens dat ze deze 'vertelperiode' als heel gezellig hebben ervaren.

Verhalen bewaren

Lammie: "Ik wilde dit doen, omdat ik vind dat de verhalen bewaard moeten blijven. Iedere generatie beleeft weer wat anders. Als dat wat wij beleefd hebben niet wordt vastgelegd en er wordt niet meer over gepraat, dan is het straks allemaal weg." Klaasje: "Het was ook een tijd van

Klaasje Bouma (links) en
Lammie Wesseling

Meer weten?

Wilt u meer weten over het project levensboeken schrijven? Wilt u zelf een levensboek laten schrijven of wilt u levensboekenschrijver worden? Neem dan contact op met Janet Moinat van Welzijnswerk Midden-Drenthe via 088 16 51 200.

weinig foto's natuurlijk. De meeste mensen hadden in die tijd nog geen fototoestel."

Het schrijfproces

Hoe gaat dat schrijven van een boek nu in zijn werk? Klaasje: "We hadden heel duidelijk van tevoren afgesproken; 'we gaan nu alles vertellen wat er maar voorbij komt'. Na elk gesprek maakte ik een verslag op papier van wat we hadden gedaan. Dat kon ik Lammie mailen. Daarna besloten we samen, wat komt er in het boek en

**"Als ik mensen tegenkom
zeg ik; je moet het gewoon doen.
Je moet een boek schrijven."**

Lammie Wesseling



wat niet? Wat ook leuk is, is dat ze de hele familie erbij betrokken heeft. De lay-out is bijvoorbeeld door haar kleinzoon gedaan." Lammie: "En mijn dochter heeft geholpen met de foto's."

Nog drie boeken

Klaasje: "Toen we klaar waren, zei Lammie dat ze nog wel drie boeken had kunnen schrijven. Je merkt gewoon als iemand begint te vertellen dat het ene het andere oproept. Lammie heeft wel eens tegen mij gezegd; 'Als ik mensen tegenkom zeg ik, je moet het gewoon doen. Je moet een boek schrijven. Jouw verhalen die verdwijnen straks.' Mensen beginnen vaak aarzelend te vertellen, is mijn ervaring. Maar als ze eenmaal op gang zijn dan komt er steeds meer. En zo kom je al pratend steeds dieper en dieper. Ik weet niet of het aan de generatie ligt, maar ik vind dat haar generatie heel veel herinneringen

heeft van lang geleden. Zelfs van toen ze drie of vier jaar was. Al pratende komt er heel veel los. Er groeit heel veel. Er groeit een boek, maar ook een vriendschap. Dat vind ik zo bijzonder."

Feestelijke uitreiking

Als een levensboek klaar is, wordt er vaak een feestelijk moment georganiseerd voor de uitreiking. De verteller bepaalt natuurlijk zelf hoe of wat en wie er allemaal een exemplaar van het boek krijgen. De uitreiking van het levensboek van Lammie gebeurde op haar 81e verjaardag. Lammie: "De hele familie was toen bij elkaar. Iedereen heeft het boek in mogen kijken. Mijn kinderen en kleinkinderen hebben er allemaal eentje gekregen. Ze vonden het een mooi boek en het levert nog steeds gespreksstof op. 'Was het toen echt zo oma?' hoor ik ze regelmatig vragen."

Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



Tekst en redactie:

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

Fotografie:

Randy Soemosemito, Wendy Mast, Marloes Fotografie,
Nick van Iddekinge, Anneke Bloema, Harm Woldhek

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